СОФИЯ КИЕВ

КЭНДО

Полное практическое руководство

Хироси Одзава

Кэндо — *путь меча* — одно из старейших воинских искусств Японии, наиболее близко связанное с самураями. Кэндо, изначально — форма владения мечом, в последние годы развилось в соревновательный вид спорта, которым занимаются мужчины и женщины во всем мире.

«Кэндо: Полное руководство» — это первая книга на русском языке, которая представляет практический и на самом деле всеохватывающий подход к предмету. Все, что нужно знать новичку, от начальной информации о покупке, способе надевания и содержании необходимого снаряжения, объясняется простым и легкодоступным языком. Пошаговые объяснения основных техник, которыми необходимо овладеть для того, чтобы получить черный пояс, проиллюстрированы четкими и понятными рисунками.

Кэндо, в приложении к которому вы найдете правила проведения и судейства международных соревнований, а также важную информацию о клубах Кэндо за пределами Японии, является полным руководством для кэндоистов не-японцев. Специальный раздел, посвященный истории и развитию этого воинского искусства, а также указания к проведению практических занятий, делает эту книгу уникальным источником для всех преподавателей Кэндо.

Хироси Одзава является профессором Университета Наук в Токио, а также Кэндо *кёси,* 7-й дан. Он родился в префектуре Саитама в 1950 году в очень уважаемой в мире Кэндо семье, которая сыграла важную роль в деле введения Кэндо как основного предмета в программу физического воспитания общеобразовательной школы. Сейчас он регулярно ездит за границу с целью демонстрации и обучения Кэндо, а также пишет книги о самурайской этике.

KENDO

The Definitive Guide

HIROSHIOZAWA

Translated by Angela Turzynski
Illustrated byTamiko Yamaguchi

KODANSHA INTERNATIONAL
Tokyo • New York • London

Хироси Одзава

КЭНДО

Полное практическое руководство

«СОФИЯ»
2000

Консультант — А. Чайка

Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство.
Пер. с англ. В. Пузанова. — К.: «София», 2000. —192 с.

ISBN 5-220-00336-4

«Кэндо: Полное руководство» — это первая книга на русском языке, которая представляет практический и на самом деле всеохватывающий подход к предмету. Все, что нужно знать новичку, от начальной информации о покупке, способе надевания и содержании необходимого снаряжения, объясняется простым и легкодоступным языком. Пошаговые объяснения основных техник, которыми необходимо овладеть для того, чтобы получить черный пояс, проиллюстрированы четкими и понятными рисунками.

Кэндо, в приложении к которому вы найдете правила проведения и судейства международных соревнований, а также важную информацию о клубах Кэндо за пределами Японии, является полным руководством для кэндоистов не-японцев. Специальный раздел, посвященный истории и развитию этого воинского искусства, а также указания к проведению практических занятий, делает эту книгу уникальным источником для всех преподавателей Кэндо.

Copyright © 1997 by Hiroshi Ozawa
© «София», 2000

ISBN 5-220-00336-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ *7*

ВВЕДЕНИЕ *8*

ИСТОРИЯ КЭНДО *11*

Глава 1. ОСНОВЫ *17*

Глава 2. УКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В КЭНДО *67*

Глава 3. ВАДЗА (ТЕХНИКИ) *73*

Глава 4. НИХОН КЭНДО КАТА *115*

Глава 5. КЭИКО (ЗАНЯТИЯ) *139*

ПРИЛОЖЕНИЯ *153*

СОРЕВНОВАНИЕ И СУДЕЙСТВО 154

ИНСТРУКЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ И СУДЕЙСТВУ МАТЧА ПО КЭНДО 157

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ И СУДЕЙСТВА МАТЧА ПО КЭНДО 166

ГЛОССАРИЙ **188**

ПРЕДИСЛОВИЕ

В своих частых заграничных поездках я каждый раз специально посещал библиотеки и книжные магазины во всех тех городах, где мне довелось побывать. Однако мне ни разу не удалось найти книг по Кэндо, несмотря на то что в настоящий момент в Международную Федерацию Кэндо входит тридцать шесть групп Кэндо из тридцати четырех стран. Всемирный Чемпионат по Кэндо, который проводится раз в три года, свидетельствует о постоянном увеличении международного интереса к этому традиционному японскому виду воинского искусства.

Надеюсь, что эта книга послужит руководством не только для тех людей, кто уже практикуют Кэндо, но также вдохновит на занятия тех, кто еще не знаком с этим видом спорта. Я уверен в том, что нет боевого искусства более красивого, безопасного и более полезного как для тела, так и для сознания, чем Кэндо, если, конечно, практиковать его правильно. И поэтому я надеюсь, что школы и публичные библиотеки пополнят этой книгой свои коллекции.

И наконец, я хотел бы выразить свою искреннюю благодарность Аджеле Турзински, которая перевела эту книгу на английский, Джулиану Макманусу за его ценные советы, а также Полу Хулберту из издательства Кодансия Интернешинал.

Хироси Одзава

ВВЕДЕНИЕ

1. Что такое Кэндо?

Практика Кэндо имеет давнюю традицию в японской культуре. Изначально являясь способом обращения с мечом, Кэндо было более полно осмыслено благодаря соблюдению естественных законов на поле боя. Оно может быть разделено на следующие три составляющие:

1. **Путь тела** — как держать меч, *маай* (пространственная дистанция, разделяющая двух противников) и т. д.
2. **Путь меча** — как выполнять удар, правильный момент для выполнения удара и т. д.
3. **Путь сознания** — правильное ментальное отношение.

Хоть это деление и дает удобную основу для теоретического понимания главных элементов Кэндо, однако на практике они так тесно переплетаются между собой, что различия между ними не всегда столь четкие. Однако крайне необходимо, чтобы те, кто изучают Кэндо, вначале усвоили эти основные составляющие и осознали, что занятия Кэндо — это нечто гораздо большее, чем просто способ одолеть противника.

2. Зачем заниматься Кэндо?

В зависимости от преобладающих социальных условий эпохи, Кэндо на различных стадиях своего развития практиковалось для различных целей. И хотя у каждого, кто начинает заниматься Кэндо, будут свои личные мотивы, можно сказать, что сегодня цель Кэндо состоит в развитии здорового тела и сознания посредством длительных занятий *(кэйко).* В Японии приблизительно **пять миллионов человек** занимается Кэндо как в школах, на предприятиях и в полицейских участках, так и в *додзё.*

Сегодняшнее Кэндо представляет собой технику, которая разрешает нанесение противнику ударов в заранее определенные места *синаем* (бамбуковым мечом). В этом смысле Кэндо может быть отнесено к современным видам спорта. Однако мы также должны сохранять *дух Кэндо,* который оставался неизменной традицией на протяжении веков. Первоначальный девиз Кэндо гласил: «Победа означает жизнь, поражение означает смерть». И хотя сегодня

это не следует воспринимать буквально, тем не менее очень важно выработать серьезное отношение к занятиям Кэндо, целью которых должно стать формирование всесторонне развитой личности, что включает в себя как физическое, так и духовное и социальное развитие.

Ниже вы найдете некоторые советы, которые могут помочь понять суть занятий Кэндо:

1. В *додзё* освободитесь от личного отношения к своим товарищам. До тех пор пока на вас надет *мэн* (защитная маска), ваш оппонент должен восприниматься как противник, а *кэйко* (занятие) — как столкновение один на один.
2. Нужно признать, что каждый человек обладает своим собственным стилем и философией Кэндо, которые необходимо уважать, но в то же время необходимо поддерживать чувство гармонии в группе.
3. *Кэйко* должно выполняться при полном объединении духа *(кихаку),* физической силы и техники.
4. Каждое *кэйко* и каждый удар во время *кэйко* должны выполняться с таким чувством, как будто это последний и единственный ваш шанс.
5. На протяжении *кэйко* изо всех сил стремитесь развить свою личность.
6. Улучшайте свое Кэндо, отдавая всего себя *кэйко* ради него самого.

На любом этапе занятий необходимо помнить, что Кэндо невозможно *знать,* скорее, это искусство, *изучение* которого доставляет постоянное удовольствие. Поэтому Кэндо начинает хорошо получаться у вас автоматически, через определенный период времени.

3. Выработайте великодушное и гуманное отношение к своему противнику

Несмотря на то что Кэндо в своем развитии проходит различные стадии, его сущность *(хонсицу)* остается неизменной: один человек сталкивается лицом к лицу с другим человеком с *синаем* в руках, сознание встречает сознание и противники наносят удары. Посредством тренировки духа и правильного, честного и энергичного выполнения *кэйко* происходит облагораживание человеческой природы.

Первоначально это может показаться парадоксом. Как может человеческая природа облагораживаться благодаря тому, что человек ожидает момента, когда противник будет незащищен, и наносит удар?

Чтобы понять это, необходимо осознать, что сегодня Кэндо практикуется в искусственно созданной среде. Атака и парирование выполняются с полным

осознанием того, что никто на самом деле не хочет убить или ранить противника. Скорее даже наоборот, вовлеченные в подобное действие, оба противника соревнуются и взаимодействуют друг с другом. Никогда не забывайте уважать противника и признавать его человеческую природу, но в то же самое время сопротивляйтесь со всей мощью. Таким образом, каждый может облагородить человеческую природу другого. Правила соревнования существуют именно для того, чтобы помочь сохранить это жизненно важное равновесие.

Кроме того, выиграть матч в Кэндо, безусловно, важно, но так же важно в трудной ситуации, в которую вы поставлены, победить *себя*. Другими словами, при изучении Кэндо необходимо сформировать дух самоотречения, который приведет к облагораживанию личности.

Женщины и Кэндо

Сегодня в США, да и в других странах, число женщин, занимающихся Кэндо, превышает число мужчин. Более того, предсказывают, что эта тенденция будет продолжать развиваться и в следующем столетии, так что в конечном счете Кэндо будет заниматься больше женщин, чем мужчин. И хотя трудно понять, почему это так, создается впечатление, что Кэндо предлагает женщинам нечто такое, чего не могут дать другие виды воинских искусств.

Довольно давно многих женщин привлекают такие виды воинских искусств, как Дзюдо и Айкидо. Очень часто это происходит от желания приобрести определенные навыки самообороны. Кэндо же требует использования специальных доспехов и поэтому не попадает в эту категорию воинских искусств. Таким образом, необходимо признать, что женщины начинают заниматься им по каким-то другим причинам. Некоторые из них, без сомнения, схожи с теми причинами, что упоминают занимающиеся Кэндо японские женщины. Кэндо не только избавляет от стрессов и дает ощущение физического и ментального благополучия — многие виды спорта делают то же самое, — оно укрепляет веру в себя. Более того, оно может культивироваться в не несущей угрозы обстановке, поскольку, в отличие от большинства других воинских искусств, использование в Кэндо доспехов означает, что никакого телесного контакта на самом деле не происходит.

Необходимо подчеркнуть, что Кэндо, практикуемое женщинами, совершенно ничем не отличается от того Кэндо, которым занимаются мужчины. Поскольку основой Кэндо является не физическая сила, а правильная *вадза* и правильное ментальное отношение, то оно в равной мере подходит как мужчинам, так и женщинам. И поэтому существующая в настоящее время тенденция чрезвычайно обнадеживает.

ИСТОРИЯ КЭНДО

Эпоха кланов Гэндзи и Хэйкэ – истоки происхождения этоса Кэндо

В начале X века в отдаленном от политического центра Киото районе Канто (окрестности современного Токио) начали появляться отряды вооруженных всадников, известные как *цувамоно, моно-но-фу* или *самураи.* Изначально эти воинственно настроенные отряды состояли из членов собственной семьи военного вождя, так что воины и крестьяне составляли единую группу. Однако к XII веку в отряды начали принимать людей со стороны, что привело к возникновению системы «господин-вассал», в которой вассалы были известны как *иэ-но-ко,* или *родо.* Двумя такими вооруженными группами были кланы Гэндзи и Хэйкэ.

На иллюстрации изображен *оюрои,* великолепный церемониальный доспех, который надевался военачальником на поле сражения. Именно такой доспех описан в классическом произведении тринадцатого столетия *Хэйкэ Моногатари (Повесть о Хэйкэ)* — военной эпопее, живо отобразившей взлет и падение клана Хэйкэ, или Тайра.

Бусидо, или «Путь Самурая», японский средневековый воинский кодекс поведения, уходит корнями в эту эпоху. Первоначально специалисты, владевшие искусством ведения боя с оружием, *моно-но-фу,* довольно рано разработали неписаный моральный кодекс, делавший основной упор на такие добродетели, как преданность, отвага и честь. На поле боя отвага *моно-но-фу* не знала границ; сидя верхом на коне, он натягивал свой крепкий лук и всегда был готов лицом к лицу встретиться с врагом. Он ненавидел трусливые поступки, он никогда не поворачивался спиной к врагу и не бежал, он не сбивал с ног лошадь, чтобы убить всадника. *Моно-но-фу* проявлял уважение и внимание к женщинам. И

Оёрои двенадцатого века

скорее предпочел бы умереть, чем снести оскорбление.

В конечном счете в 1185 году клан Хэйкэ, или Тайра, потерпел поражение, вслед за чем военный вождь победившего клана Гэндзи, или Минамото, организовал новое, исключительно военное правительство — Сёгунат. Начиная с этого периода самураи стали играть главенствующую роль, а то, что первоначально было воинскими навыками *моно-но-фу,* развилось в нечто гораздо большее, чем просто набор боевых техник. Оно объединило в себе строгий моральный кодекс поведения и определенный склад ума. В результате возник *Путь Самурая,* а средневековый период предоставил обширные возможности для его дальнейшего развития и совершенствования. Период Сёгуната Муромати (1336—1573) со своими практически не прекращавшимися войнами был особенно бурным периодом японской истории.

Период Воюющих Государств (1467–1568)

За войной Онин (1467—1477), начавшейся в результате спора о преемственности власти сёгуна и приведшей к практически полному разрушению Киото, столицы страны, последовало целое столетие боевых действий, известное как «Период Воюющих Государств». Сражения, бушевавшие на протяжении этого периода, представляли собой главным образом междоусобные конфликты между различными группами вассалов, использовавших такие виды оружия, как копья, луки, мушкеты и т. д. Однако, хотя это были и групповые сражения, когда дело доходило до ближнего боя, победа или поражение определялись боевой техникой отдельного человека. Чтобы не дать врагу одолеть себя, командующим приходилось изучать различные воинские искусства.

На протяжении этой эпохи возникло три школы фехтования.

1. Школа *Тэнсинсёдэнсинторю* (основатель Иидза Тёисай)
   В число учеников входили:
   Цукамото Бокудэн
2. Школа *Айсукагэрю* (основатель Айсу Икосай)
   В число учеников входили:
   Камиидзуми Исэ-но-ками Хидэцуна
   Ягю Сэкисюсай
   Марумэ Курандо
3. Школа *Итторю* (основатель Тюдзё Хёго-но-ками Нагахидэ)
   В число учеников входили:
   Ито Иттосай

Хотя существовало бесчисленное множество других мастеров фехтования, основатели трех перечисленных выше школ, Иидзаса, Айсу и Тюдзё, наиболее известны и считаются старейшими специалистами воинских искусств. Некоторые мастера фехтования шли на службу к *даймё* (феодальным правителям), которые не только сами получали наставления от этих ветеранов, но и следили за тем, чтобы их вассалы также овладевали секретами искусства.

Период Эдо (1603–1868)

После бурных распрей периода Муромати Япония наконец-то была объединена под началом Сёгуната Токугава и в конечном счете закрыла свои двери для Запада, почувствовав угрозу со стороны христианства и потенциальный вред, который могла бы нанести европейская вооруженная поддержка оппонентов нового режима. Охватывающая более 160 лет, это была эпоха, когда возникло и достигло своего расцвета многое из того, что сейчас считается традиционно японским в области искусства и культуры. Кэндо является одним из примеров.

Мастера фехтования, активно действовавшие в период Воюющих Государств, не использовали никаких защитных приспособлений, поэтому *кэйко* состояло в овладении приемами обращения с *тати* (длинным мечом) и *бокуто* (деревянным мечом), изучении у мастера *ката* и нанесении ударов по деревьям для оттачивания техники. Для *сиай* (соревнований) использовались настоящие мечи, или *бокуто.* Период Эдо стал свидетелем постепенного возникновения *додзё,* улучшения конструкции *синая* и защитного доспеха. В восемнадцатом веке стали нормой *кэйко* в *додзё,* когда участники защищены доспехами и обмениваются ударами *синаев.* По существу, говорят, что к концу режима Токугава возникло что-то около пятисот-шестисот различных школ.

И все же новый способ занятий подвергся серьезной критике — его обвинили в абсолютной бесполезности для реальных конфликтов. Конечно, если рассматривать эту критику в свете того, что провозглашалось как сущность Кэндо — сражение на мечах на поле битвы, где «победа — это жизнь, а поражение — это смерть», — то она была совершенно справедливой. Тем не менее этот тип контролируемых и упорядоченных занятий явился важным этапом в развитии Кэндо.

Миямото Мусаси и «Горин-но-Сё» (Книга пяти колец)

Среди японских фехтовальщиков — не только в Японии, но и во всем мире — особой известностью пользуется Миямото Мусаси. Большей частью это случилось благодаря роману Ёсикавы Эйдзи «Мусаси» и английскому переводу Вик-

тора Харриса книги *«Горин-но-Сё» (Книги пяти колец),* появившемуся в 1974 году. Очень немногое известно достоверно об этом мастере фехтования, который жил в бурные десятилетия перехода от эпохи междоусобных войн к периоду Эдо. Однако *«Горин-но-Сё»* включает в себя некоторые автобиографические подробности, которые мне хотелось бы предоставить здесь.

Мусаси родился в 1584 году и изучал воинские искусства у своего отца. Его первое соревнование в возрасте тринадцати лет дало ему почувствовать вкус победы, и с тех пор он не проиграл ни в одном из более чем шестидесяти поединков, проведенных им на протяжении всей жизни. После того как в 1612 году он одержал победу в поединке с Сасаки Кодзиро, Мусаси в возрасте двадцати девяти лет сразу же удалился от мира, посвятив себя поиску *истины меча.* Говорят, что спустя двадцать лет, будучи уже в возрасте примерно пятидесяти лет, он в конце концов постиг *сущность меча.*

Написанная Мусаси в возрасте шестидесяти лет книга *«Горин-но-Сё»* являет собой подробное изложение сущности его личного *пути меча,* к которой он пришел за годы уединения. В ней он детально развивает свою теорию стратегии и свою философию жизни. Если говорить вкратце, Мусаси выступает за необходимость подчинения всей энергии человека стремлению одолеть врага. Сюда же он включает и психологическую стратегию. Чрезвычайно практичная форма и логичный стиль, с помощью которых он выразил свои идеи, вероятно, являются одной из причин, по которой английский перевод *«Книги пяти колец»* был так бурно принят на Западе. Эту книгу так высоко оценили не только потому, что она помогает понять воинские искусства, но и потому, что она описывает приемы, как достичь успеха в управлении делами и в жизни.

От периода Мэйдзи до наших дней (1868 и дальше)

В 1868 году военное правление в Японии, длившееся почти семь столетий, подошло к концу и император Мэйдзи был восстановлен на троне. В воцарившейся после этого атмосфере радикальных реформ, с помощью которых пытались всесторонне модернизировать Японию в соответствии с индустриально развитыми западными державами, *кэндзюцу* (искусство меча) рассматривалось как нежелательный пережиток класса самураев, упраздненного в попытке установить всеобщее равенство перед законом. Естественно, искусство меча начало приходить в упадок.

Однако в 1887 году, на двадцатый год правления императора Мэйдзи, проводившаяся так жадно внешняя европеизация стала ставиться под сомнение и была объявлена новая политика национального благополучия и военной мощи, основанная на национализме. Победа в Китайско-Японской войне (1894—

1895 гг.) привела к особо сильному росту национального самосознания. В такой атмосфере Кэндо вновь начало привлекать внимание как способ воспитания подрастающего поколения. Стало стремительно развиваться движение за введение Кэндо в качестве основного предмета в программу физического развития общеобразовательной школы.

Маньчжурский инцидент 1931 года ознаменовал новый важный этап в возрождении Кэндо. Захват Японией Маньчжурии возвестил об усилении тенденции к военному национализму, подкрепленной доктриной гениальности нации. Теперь Кэндо стало очень высоко цениться как один из столпов националистического воспитания.

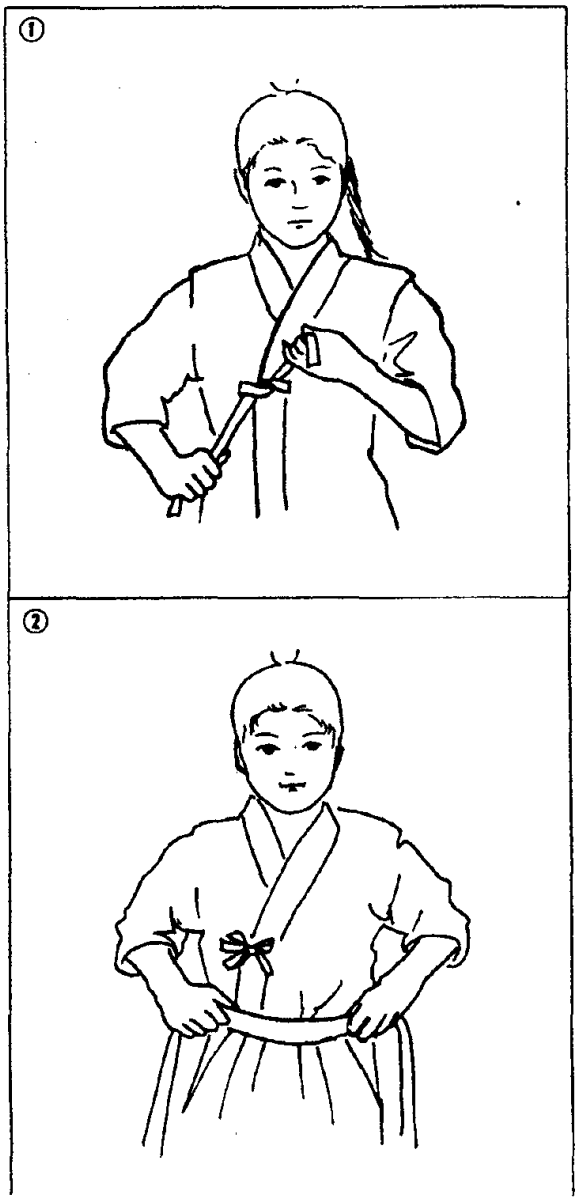
В 1945 году Вторая мировая война закончилась полной капитуляцией Японии. Связь Кэндо с милитаристской агрессией и всеми ее разрушительными последствиями привела к запрету, наложенному американскими оккупационными властями на занятия, — запрету, который оставался в силе на протяжении всех лет оккупации. Затем в октябре 1952 года была сформирована Всеяпонская Федерация Кэндо. Кэндо было провозглашено не воинским искусством, а воспитательным видом спорта, каковым оно и продолжает оставаться вплоть до наших дней.

Глава ①

ОСНОВЫ

Мокусо

Правильный способ завязывания *кэйко-ги* и *хакама*

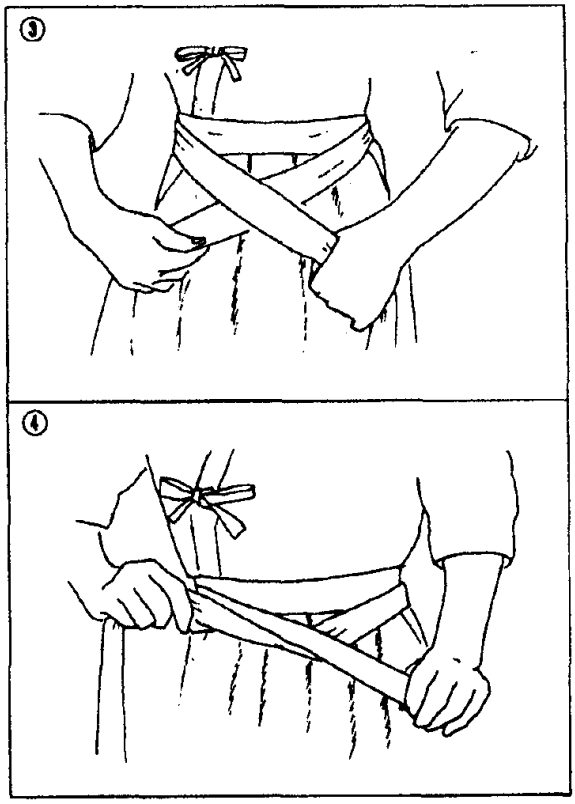


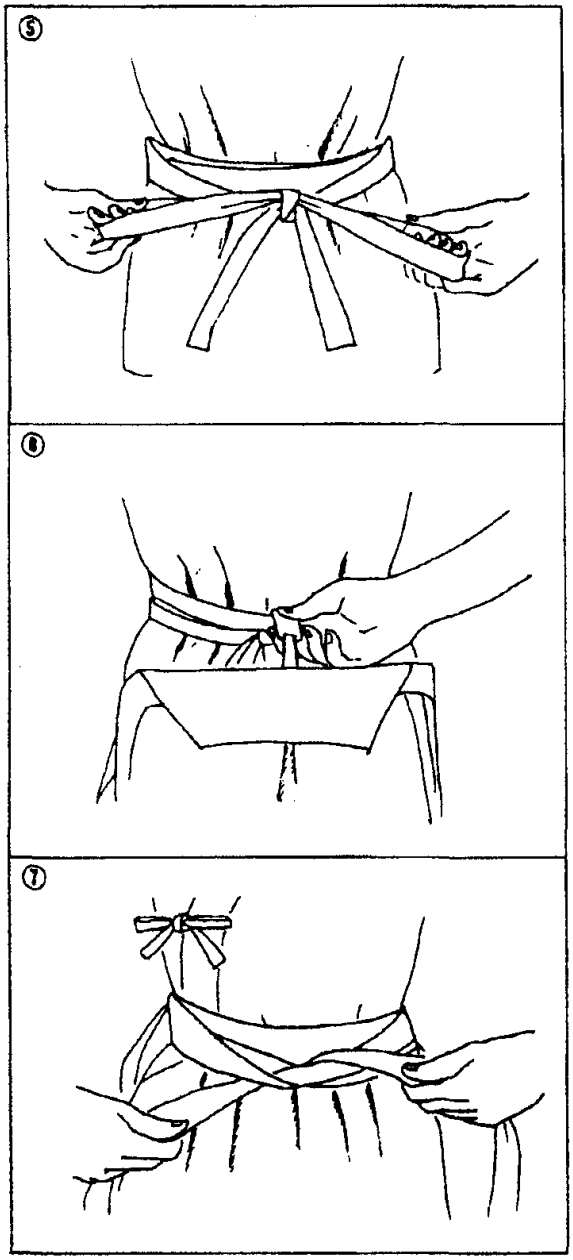
① Запахните переднюю часть *кэйко-ги* (куртки) левой стороной наверх, *мунэ-химо* (шнурок на груди) завяжите бантиком.

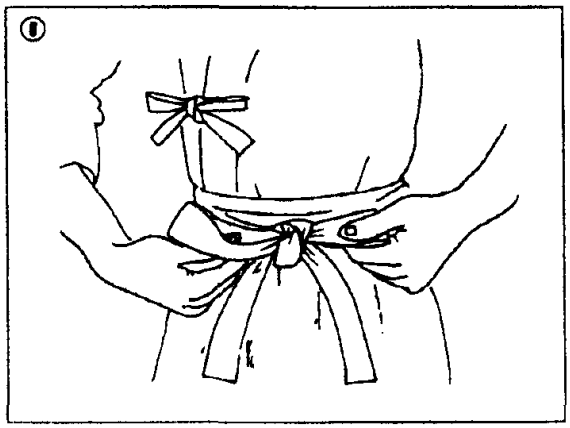
② Наденьте *хакама* (юбка-брюки) и поместите *маэ-химо* (пояс) на уровне талии.

③. Обведите *два маэ-химо* вокруг спины, правый поверх левого, и снова выведите их вперед. Обведите правый *маэ-химо* вокруг таза и загните *маэ-химо* (который вы держите в правой руке) вверх, как показано на рис. 4.

④. Скрестите их впереди и снова обведите вокруг спины.







⑤. Завяжите бантиком на спине.

⑥. Возьмите в руки *косиита* (пластиковая лопаточка) и вставьте ее сверху в *маэ-химо*.

⑦. Выведите *усиро-химо* вперед и перекрестите их в центре, правый над левым. Пропустите левую *часть усиро-химо* вниз и через *маэ-химо* и потяните крепко вверх.

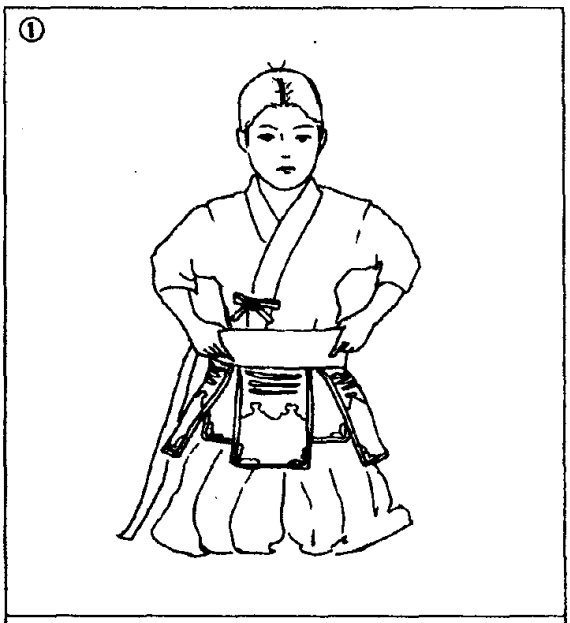
⑧. Завяжите на бантик в центре таза. И наконец разгладьте все складки *кэйко-ги*.

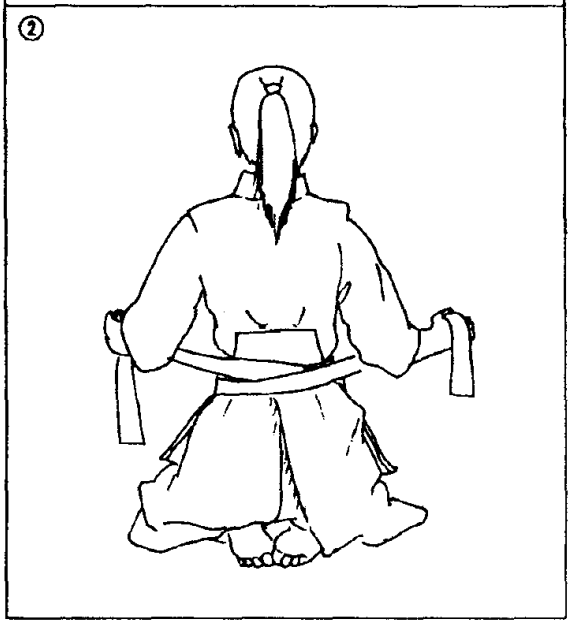
Как надевать кендогу (доспех)

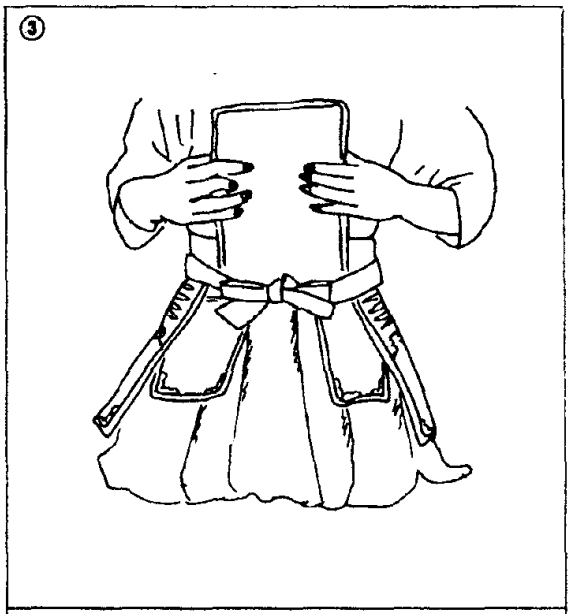
Тарэ (набедренное защитное приспособление)

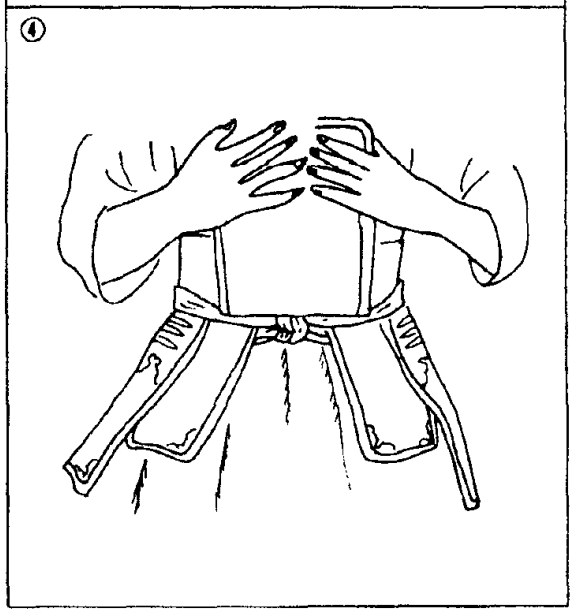
①. Поместите *тарэ-оби* по центру тела на уровне талии.

②. Обведите *коси-химо* вокруг спины и перекрестите обе стороны ниже *коси-ита*. Тяните крепко, но не прилагайте слишком много силы, поскольку это может привести к боли в животе во время занятий.









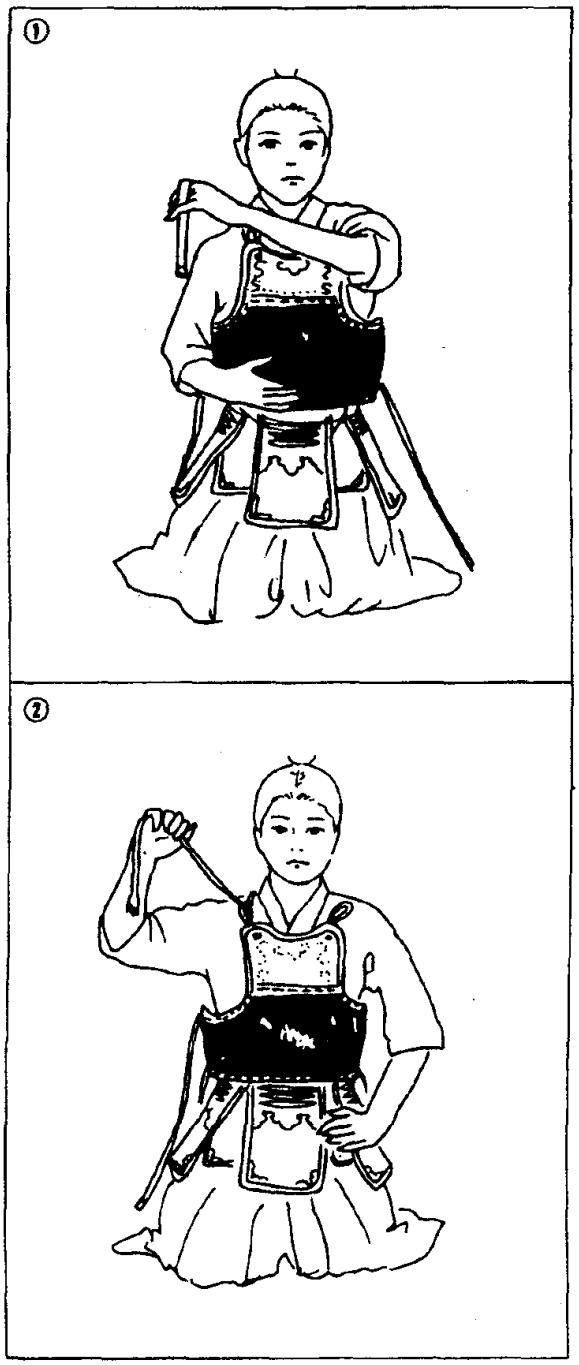
③. Выведите *коси-химо* вперед и завяжите бантиком под *одарэ*.

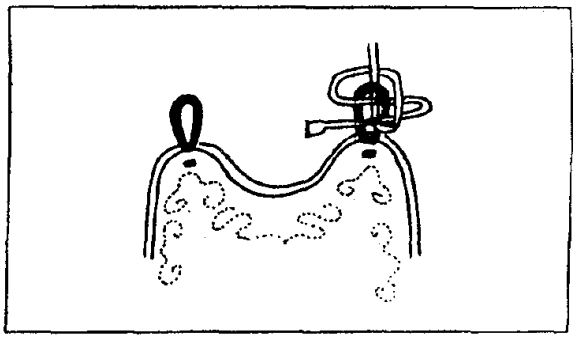
④. Вставьте свободные концы *коси-химо* в *кодарэ* слева и справа.

До (нагрудник)

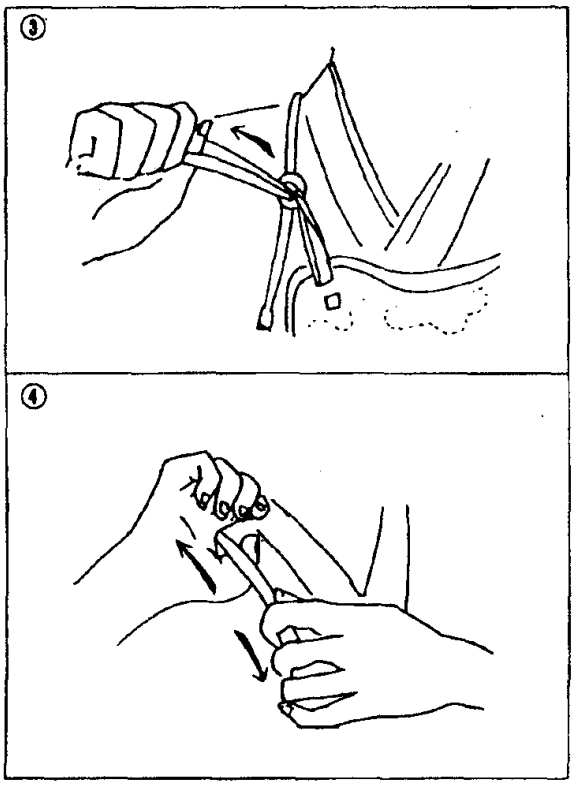
①. Поднесите до к груди. Необходимую высоту можно отрегулировать, подтянув левый *химо* к правому плечу или наоборот.

②. Пропустите *химо* через *тигава* (петлю) сзади, как показано на рис. 2.



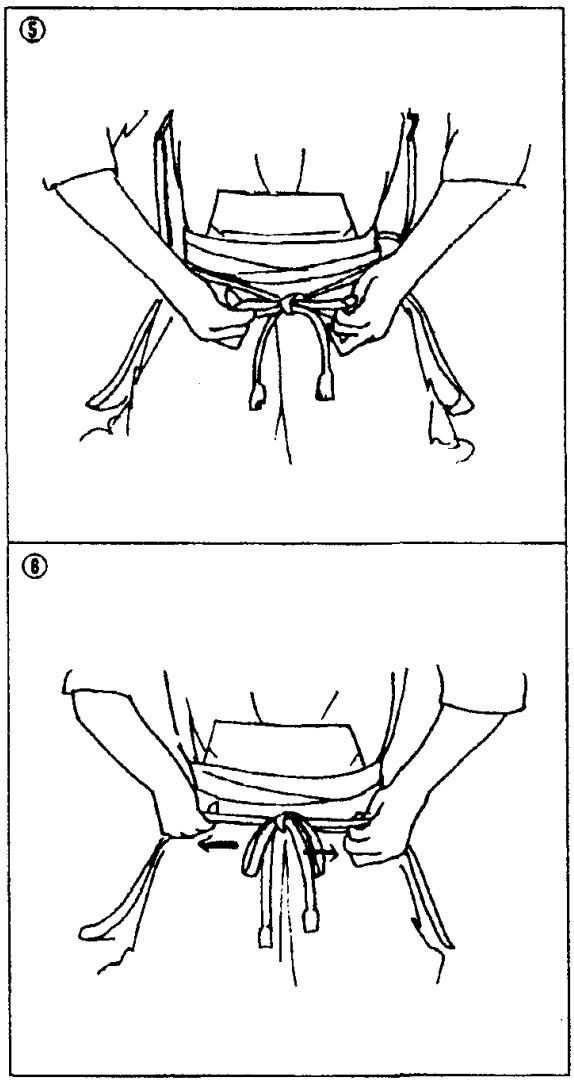


Как завязывать *до-химо*



③. Потяните петлю *до-химо* и сделайте ее одной длины с оставшимся *химо*, как показано на иллюстрации «Как завязывать *до-химо*».

④. Более крепкий узел можно завязать, если взять *до-химо* как раз над узлом и левой рукой потянуть вниз, а правой вверх.



⑤. Завяжите *коси-химо* горизонтальным бантом сзади *до*.

⑥. Затяните узел, крепко потянув *коси-химо* в стороны.

⑦. Убедитесь в том, что до сидит на вас прямо.

Необходимо особо подчеркнуть важность использования хорошо сидящего *кэндогу*. Особенно внимательны должны быть молодые кэндоисты, когда покупают эту дорогостоящую часть снаряжения. Иногда необходимо подогнать высоту *до*, чтобы равномерно защитить все уязвимые места.

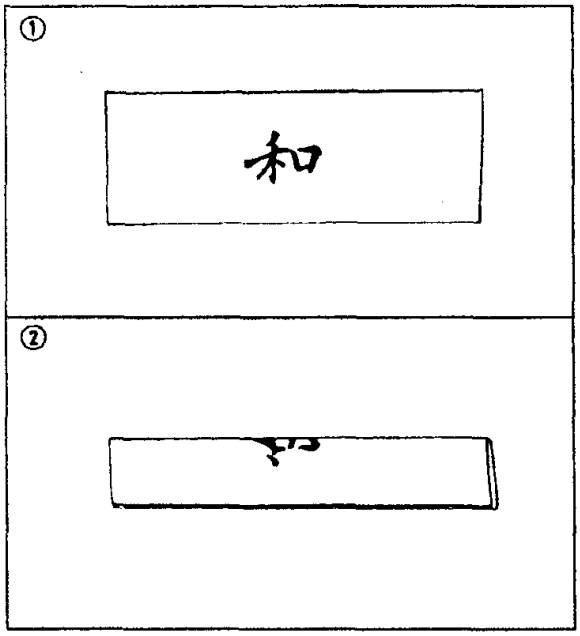
- *Мунэ-химо* также можно завязать на бантик сзади на шее. Этот способ подходит только маленьким детям, которые не могут завязывать *мунэ-химо* в *тигава*. Однако их необходимо научить стандартному способу, как только они будут в состоянии это делать.

Тэнугуи (традиционное полотенце для рук)

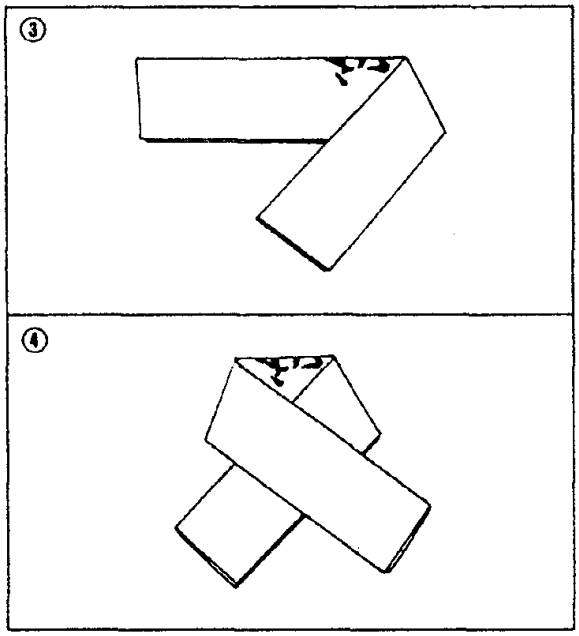
Способ 1

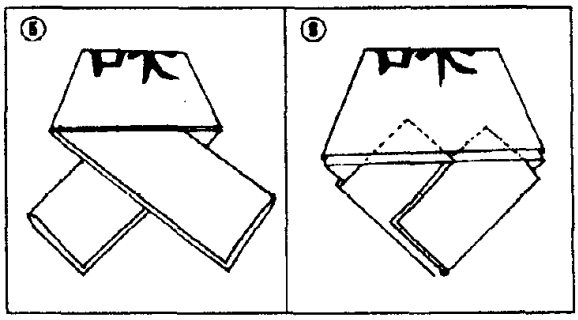
①. Расстелите *тэнугуи*.

②. Сложите пополам по всей длине.



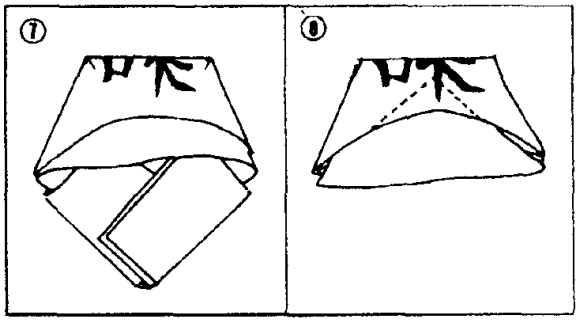
③—④. Начиная с любого конца, сложите каждую сторону по диагонали вниз, так чтобы оно подошло вам по размеру.



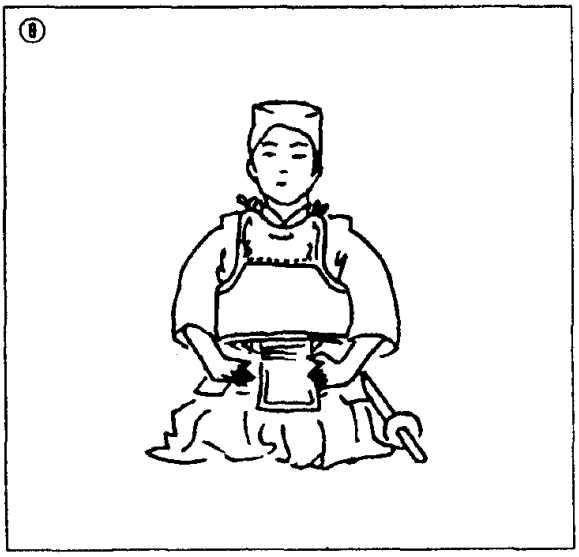


⑤. Переверните *тэнугуи*.

⑥. Сверните выступающие края и заправьте их внутрь.

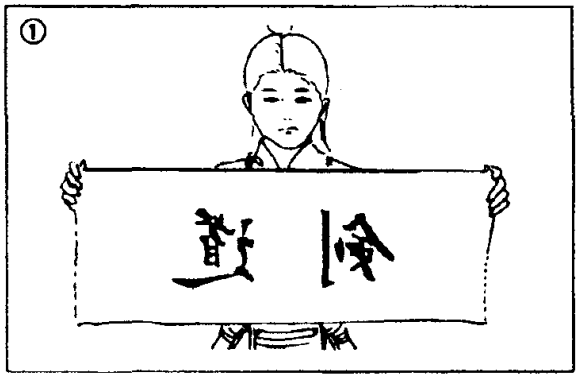


⑦—⑧. Возьмите верхнюю часть выступающего треугольника ткани и сверните ее вверх, заправляя ее между двумя половинами сложенного *тэнугуи*.



⑨. Положите его на голову толстой стороной вперед, убедитесь при этом, что челка прикрыта.

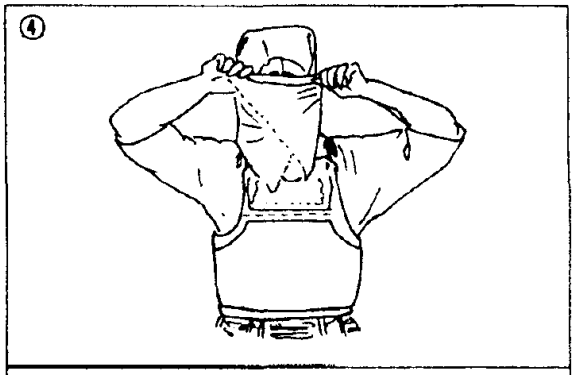
Метод 2

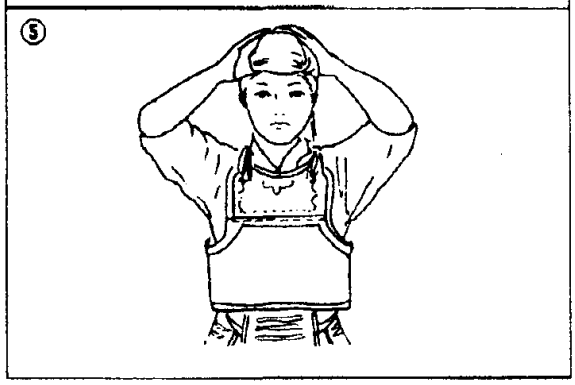


①. Возьмите *тэнугуи* за верхние углы и полностью разверните его.

②. Положите *тэнугуи* на лицо и сдвиньте его на лоб так, чтобы край, который вы держите пальцами, накрыл затылок.

③. Оберните по очереди каждый угол *тэнугуи* вокруг лба так, чтобы они доставали противоположной стороны за ушами.





④—⑤. Возьмитесь за нижний край *тэнугуи,* свободно свисающий у вас перед лицом, поднимите его до макушки головы и сильно разгладьте обеими руками.

⑥. Теперь *тэнугуи* должно:

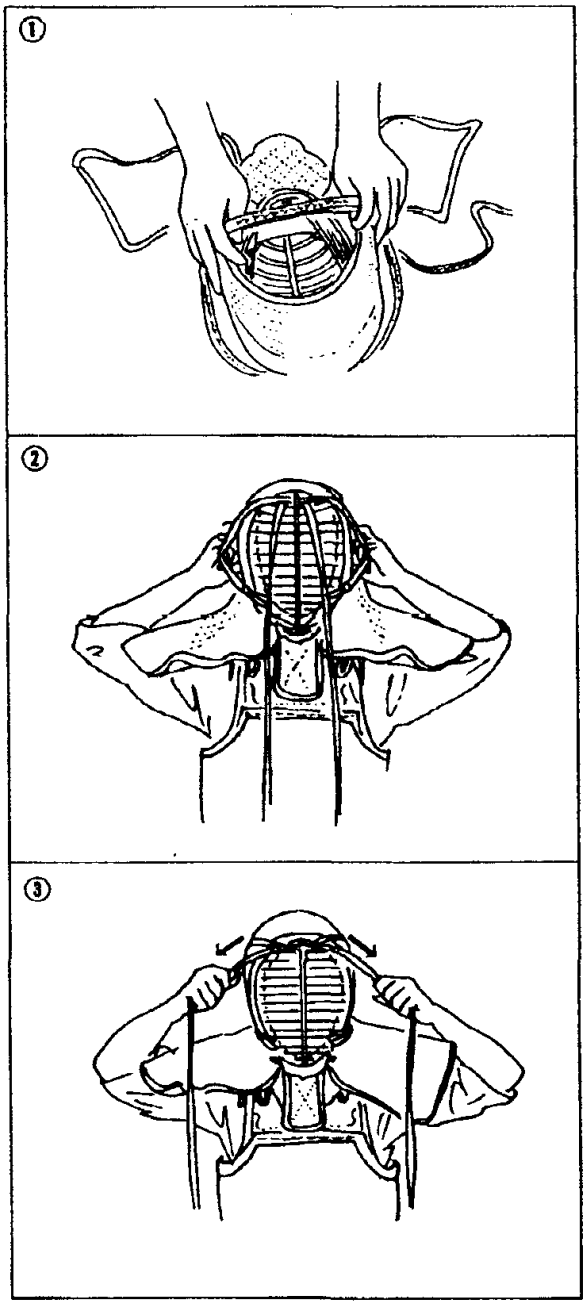
- быть полностью обернуто вдоль линии волос;
- не закрывать уши;
- быть надежно закреплено, чтобы оно не развязалось и не соскользнуло во время *кэйко*.

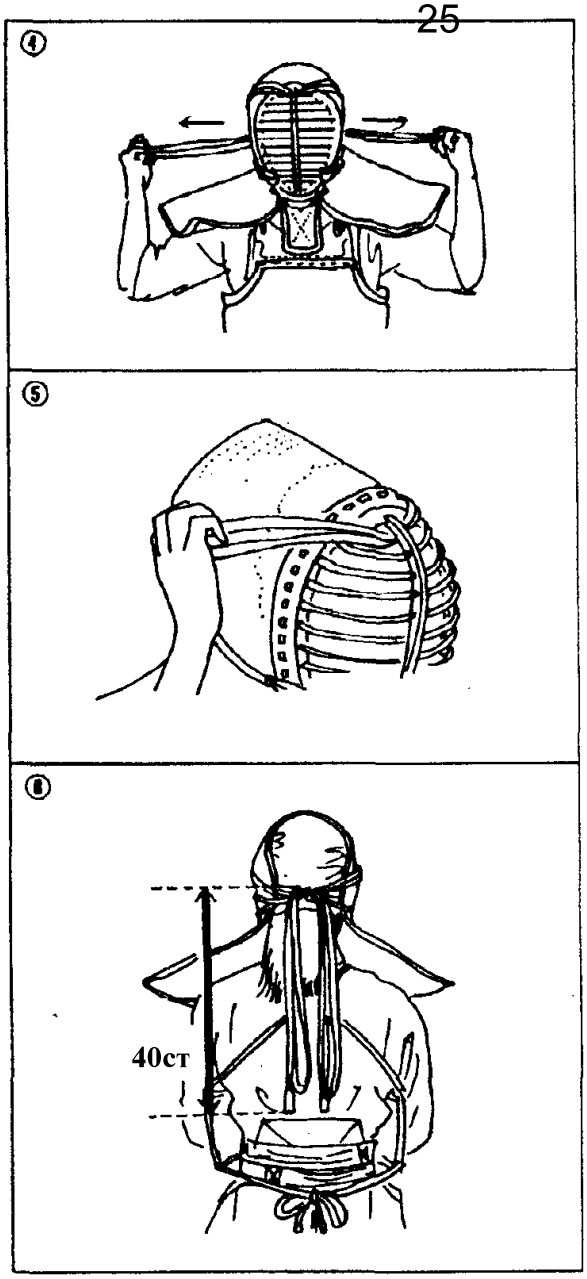
Мэн (защитная маска)

① Зажав *мэн-химо* между большими и указательными пальцами каждой руки, раздвиньте обе стороны *мэн-бутон* (матерчатая часть *мэна)* наружу.

②. *Мэн* должен плотно прилегать к нижней челюсти и ко лбу.

③. Сильно потяните каждый *мэн-химо* вправо и влево.



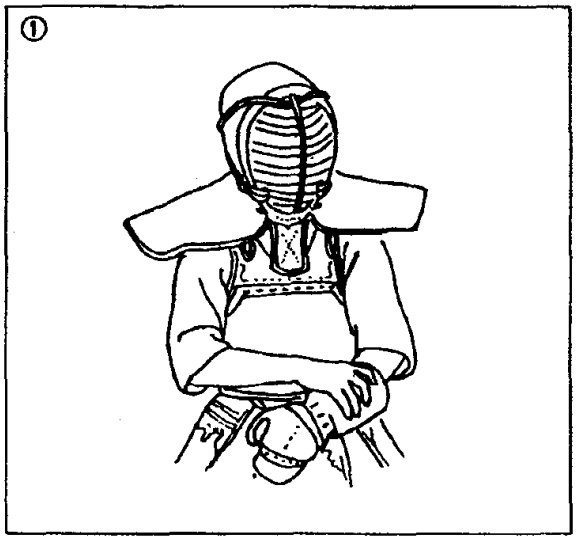


④. Завяжите их бантиком за головой. Свободные концы завязанных шнурков должны быть одинаковой длины с бантами.

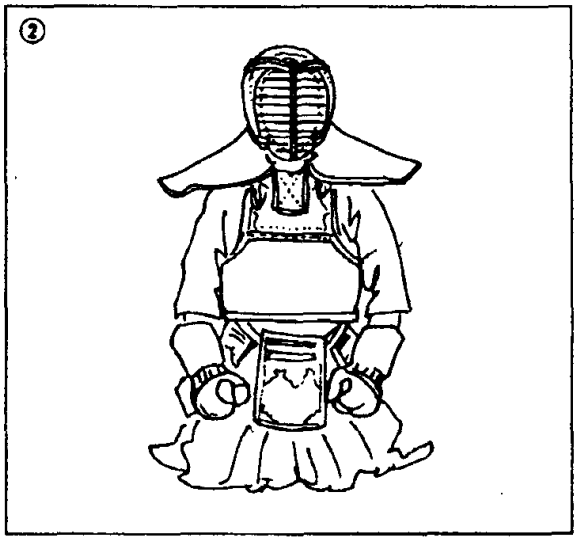
⑤. Убедитесь в том, что *мэн-химо* не перекручиваются, а затем расправьте их рядом друг с другом.

⑥. Длина *мэн-химо* не должна превышать 40 см от узла. Проследите за тем, чтобы *мэн-химо* были одинаковой длины, как это показано на рисунке.

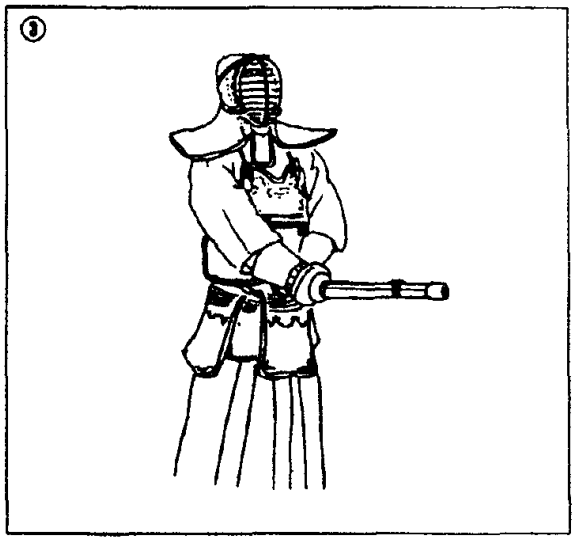
Котэ (перчатки — защитное приспособление для рук)



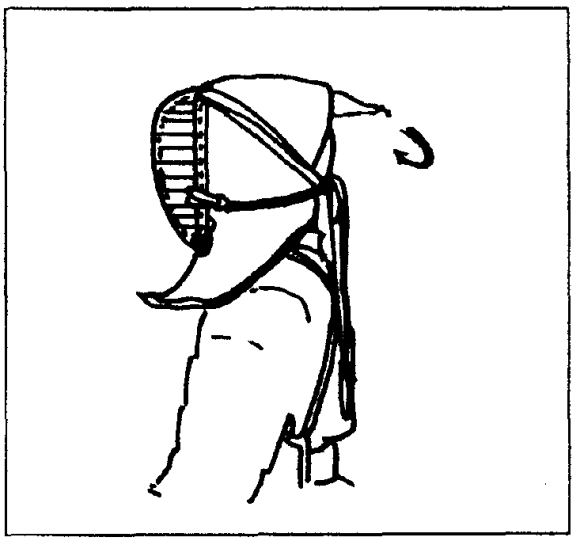
①. Всегда вначале надевайте левый *котэ*.



②. Теперь доспех надет полностью.

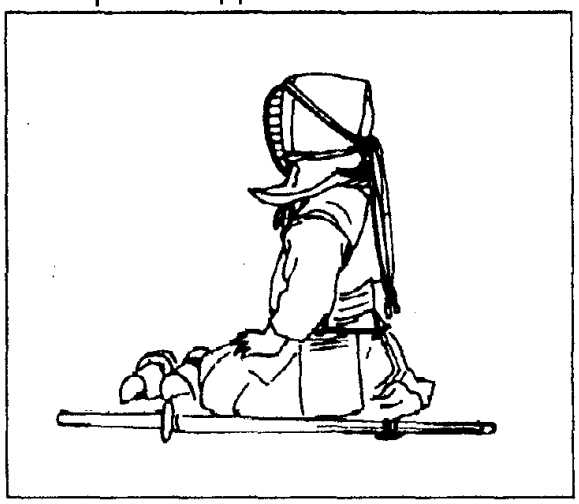


③. Между *до-мунэ* и *иуки-дарэ* (протектор горла) неизбежно будет открытый промежуток.



Заправляйте *тэнугуи* под *мэн*.

Считается некрасивым начинать *кэйко*, если части *тэнугуи* торчат наружу сзади из-под *мэна*. Не забывайте заправлять *тэнугуи* сразу же после того, как вы надеваете *мэн*. Но желательно, чтобы вы убрали этот свободный край еще до того, как наденете *свой мэн*. Всегда помните, что в Кэндо то, как вы выглядите сзади, так же важно, как и то, как вы выглядите спереди.

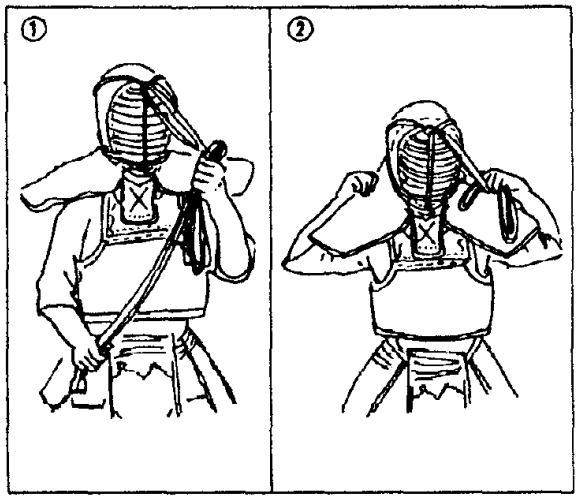


Кладите оба *котэ* горизонтально, развернув их в направлении правого колена. Синай кладите слева от себя (в положении готовности к следующему действию).

После того как вы надели *мэн*, убедитесь в том, что больше ничего не надо поправлять. Затем положите *котэ* так, чтобы вы могли быстро их надеть. Тщательная подготовка и внимательное отношение к деталям облегчат следующий этап: наденьте *котэ*, возьмите в руки *синай* и встаньте.

Надевайте *мэн* быстро и плотно.

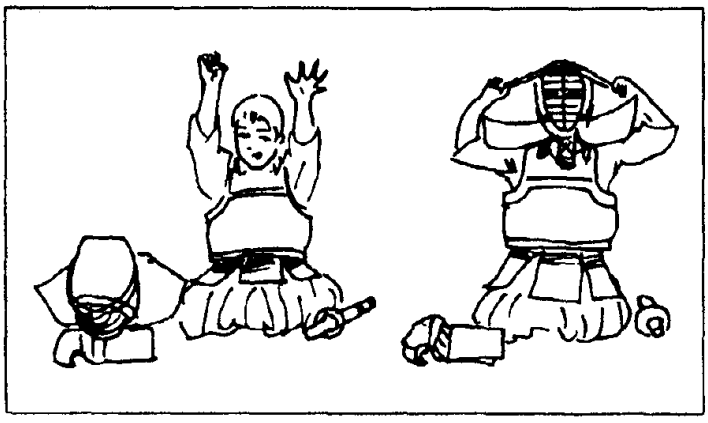
Промедление и пустая болтовня тратят ценное время занятия и могут даже сорвать *кэйко*. Всегда надевайте *мэн* быстро и без суеты. Следите за тем, чтобы он сидел удобно и достаточно плотно и не развязывался во время *кэйко*.



Прежде чем снять *мэн*, приведите в порядок *мэн-химо*.

①. Преодолевайте желание снять *мэн* немедленно после окончания *кэйко*. Тщательно и терпеливо развяжите *мэн-химо;* снимайте *мэн* только после того, как приведете в порядок *мэн-химо*.

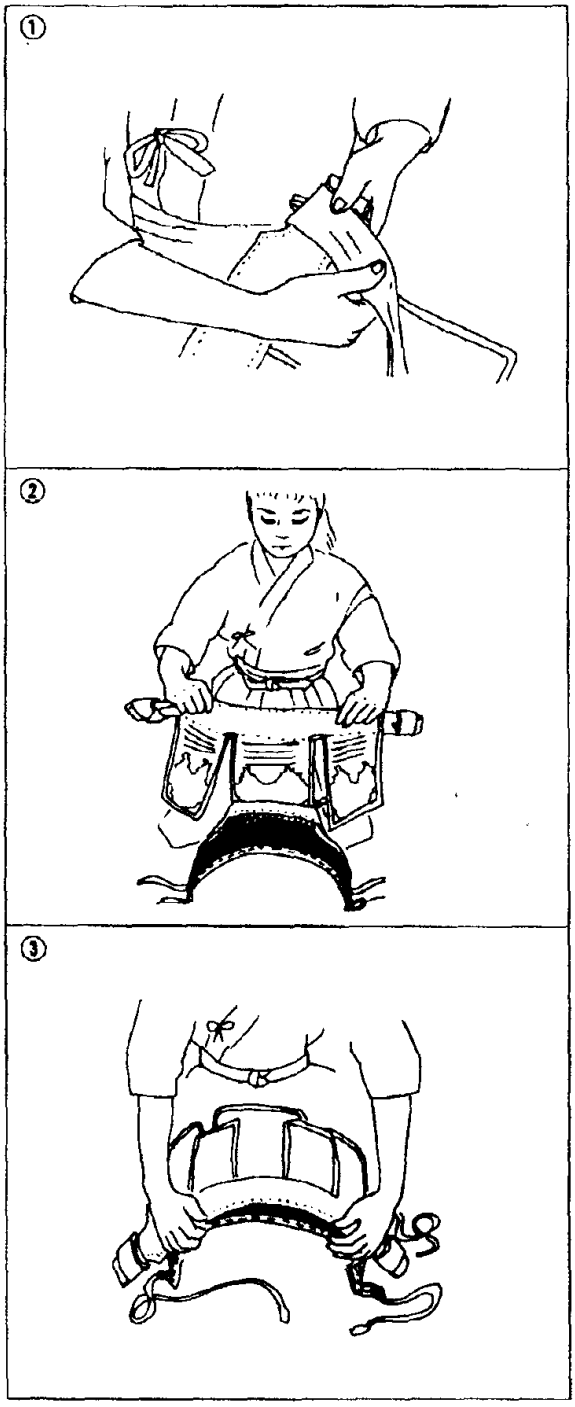
②. Держа в руке *мэн-химо*, снимите *мэн* и положите его сверху на *котэ*, заправив *мэн-химо* внутрь. Сядьте в положении *сэйдза* (положение на коленях). Если вы неумело и нетерпеливо снимете *мэн*, то это будет означать, что вам понадобится дополнительное время для распутывания *мэн-химо* на этой стадии.

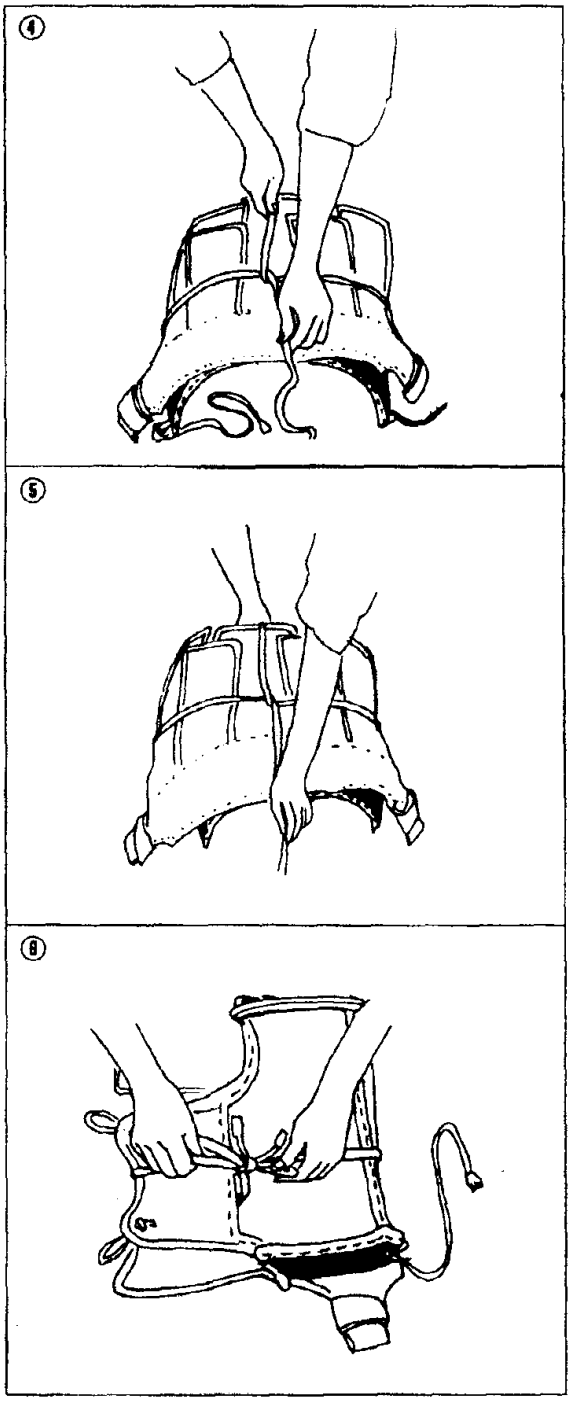


Складывание кэндогу

①. Оберните *коси-оби* (пояс, завязывающийся на бедрах) *тарэ* вокруг *тарэ-оби* и заправьте конец *коси-оби* внутрь.

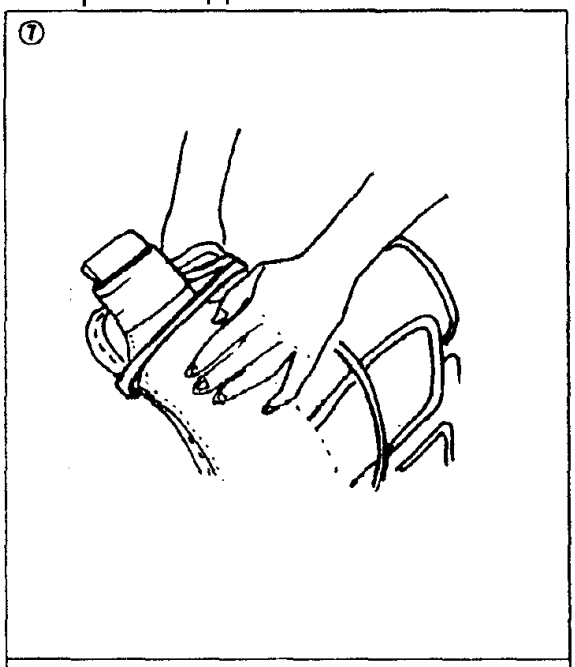
②—③. Положите *тарэ* поверх *до*.

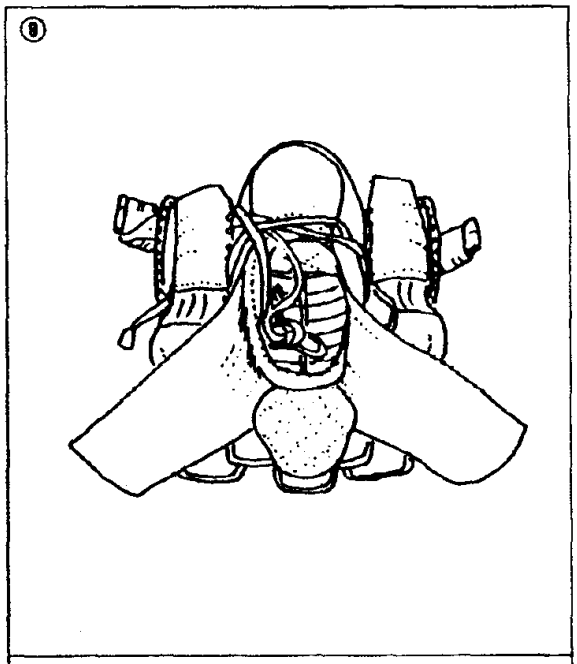


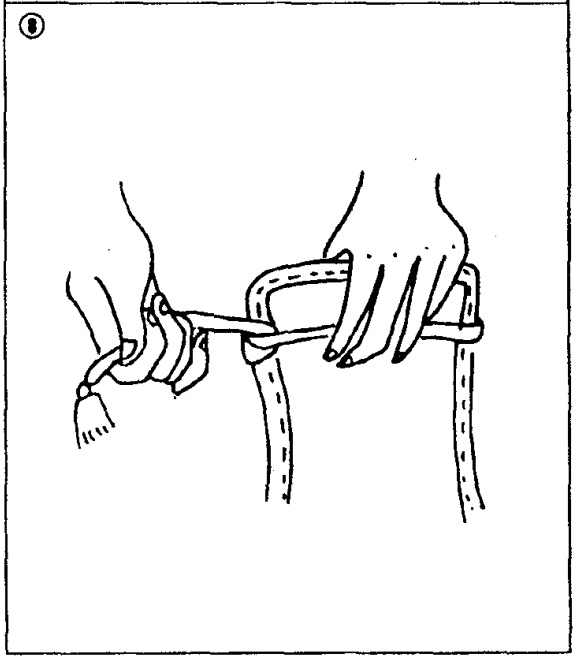


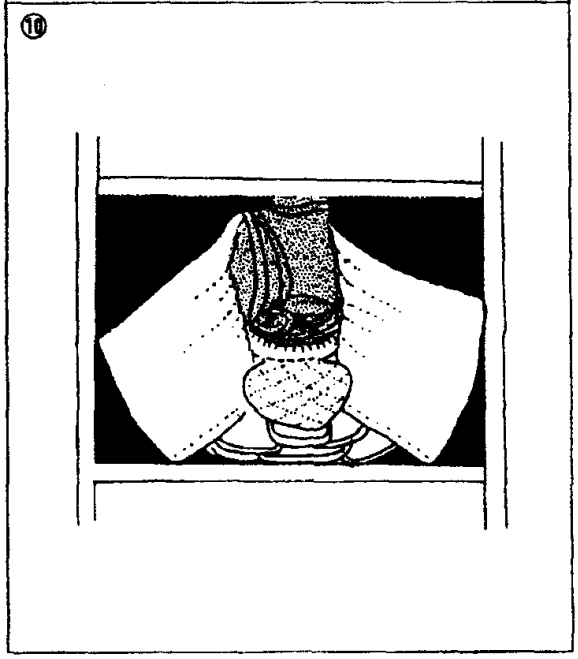
④. Перекрестите правый и левый мунэ-*химо до* посередине.

⑤—⑥. Крепко затягивая *мунэ-химо*, возьмите *до* и переверните его. Затем завяжите *мунэ-химо* бантиком с внутренней стороны *до* по центру.









⑦. Обмотайте *коси-химо* вокруг *тарэ-оби* так, чтобы он упирался в *коси-оби,* надежно закрепляя *тарэ-оби* и *до*. Хотя сам по себе метод завязывания не так уж важен, следите за тем, чтобы и левый и правый край *тарэ-оби* был закреплен.

⑧. Обмотайте *коси-химо* вокруг, так чтобы он не развязался.

⑨. Когда обе стороны закреплены, вложите *котэ* и *мэн* в *до*.

⑩. Если *кэндогу* хранится в ячейке, то его необходимо вкладывать вначале передней стороной *мэна* так, как это показано на иллюстрации.

Как складывать *кэйко-ги* и *хакаму*

Правильный уход за *кэйко-ги* и *хакамой* является существенной частью Кэндо. Во время *кэйко* эта одежда впитывает пот тела, пачкается и начинает неприятно пахнуть. Поэтому очевидно, что носить ее в таком состоянии вредно для собственного здоровья и неприятно для всех остальных в *додзё.* Никогда не забывайте стирать *кэйко-ги* и *хакаму* после каждого *кэйко.*

Так же как и для *кэндогу,* для *кэйко-ги* и *хакамы* существует свой правильный способ складывания.

Кэйко-ги

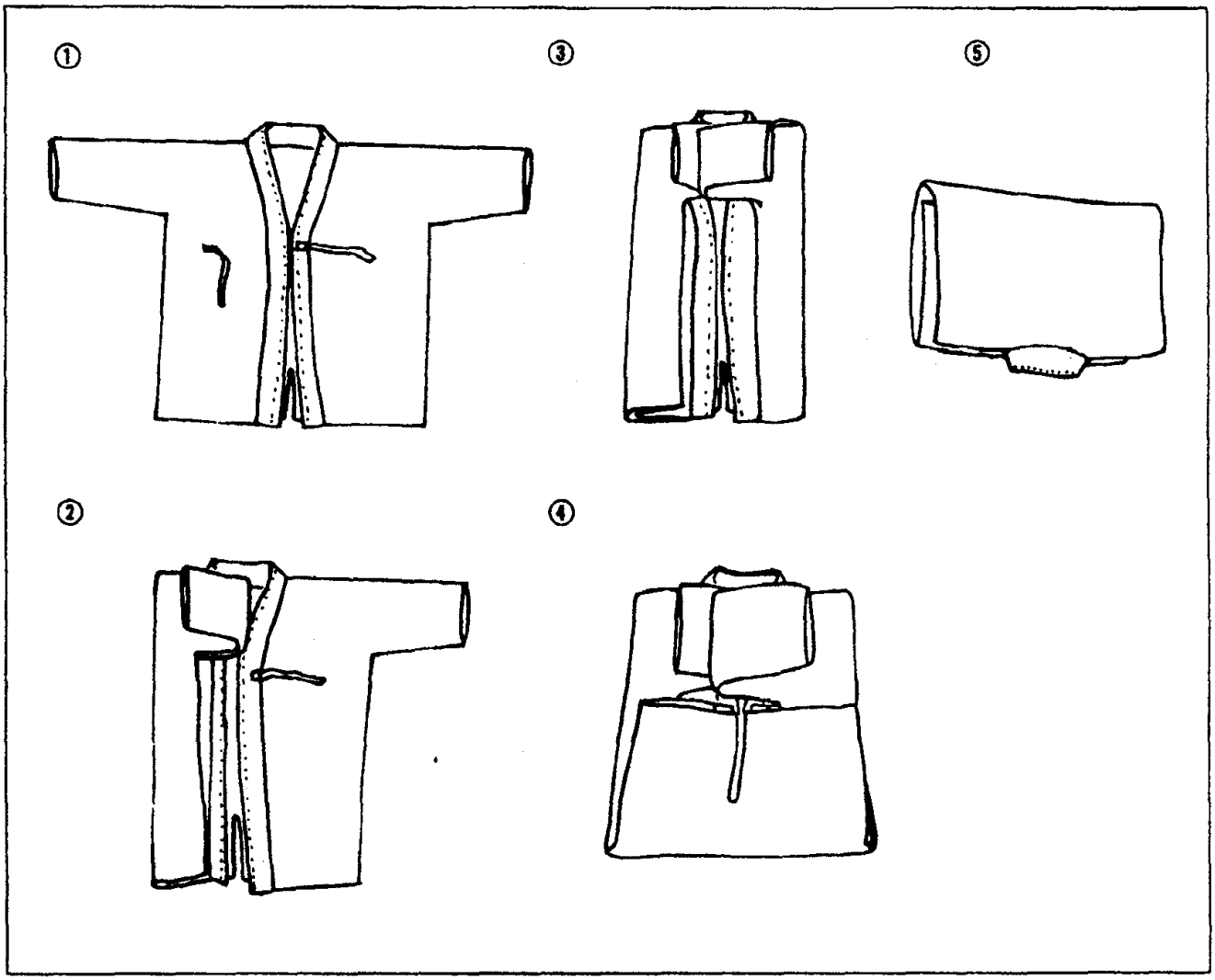
①. Разверните *кэйко-ги* и выровняйте стороны по швам.

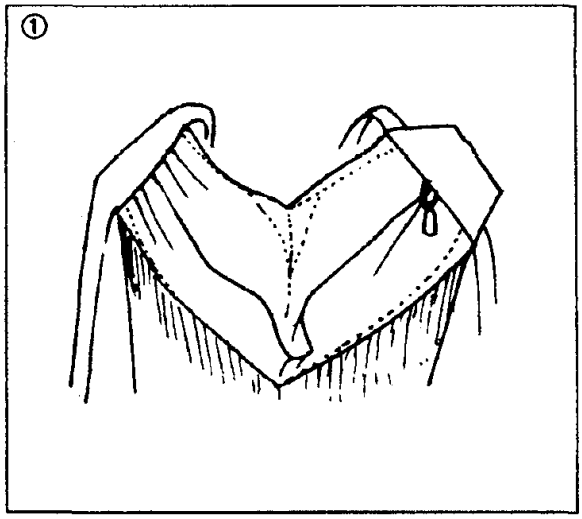
②. Сложите одну сторону внутрь примерно на половину ширины *маэ-мигоро* (передняя часть *кэйко-ги).* Затем сложите рукав.

③. Повторите действие, описанное в пункте 2, для другой стороны.

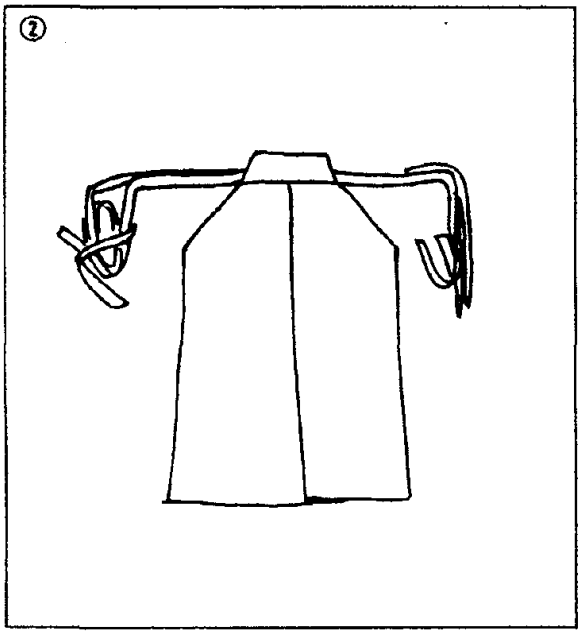
④. Заверните нижнюю треть вверх.

⑤. Верхнюю треть сверните вниз так, чтобы *кэйко-ги* было сложено втрое.

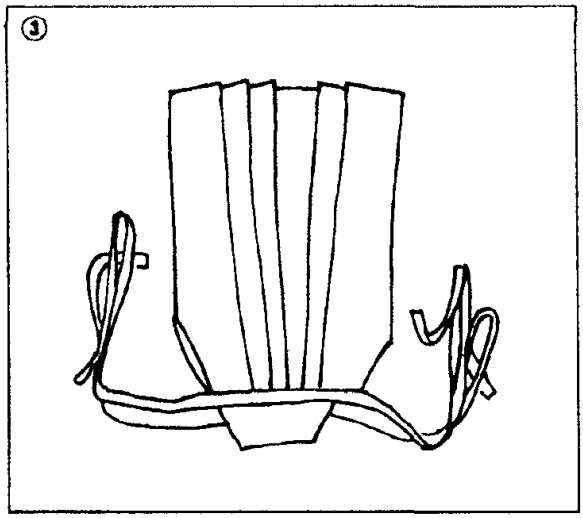




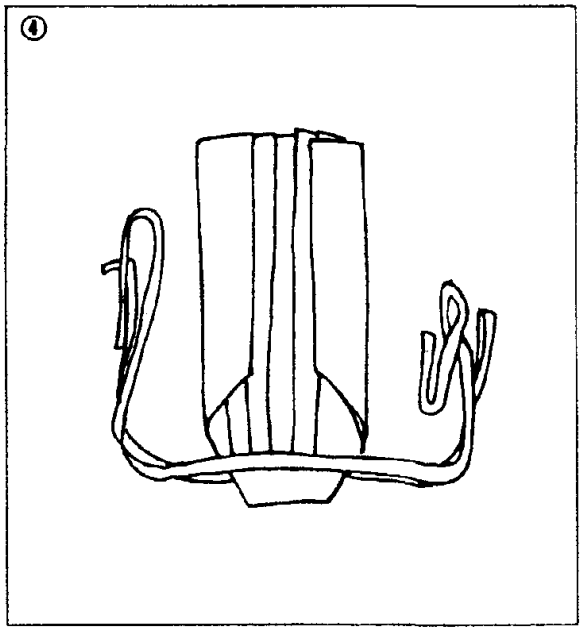
①. Поместите руку внутрь *хакамы* со стороны и сместите шаговый шов вправо.



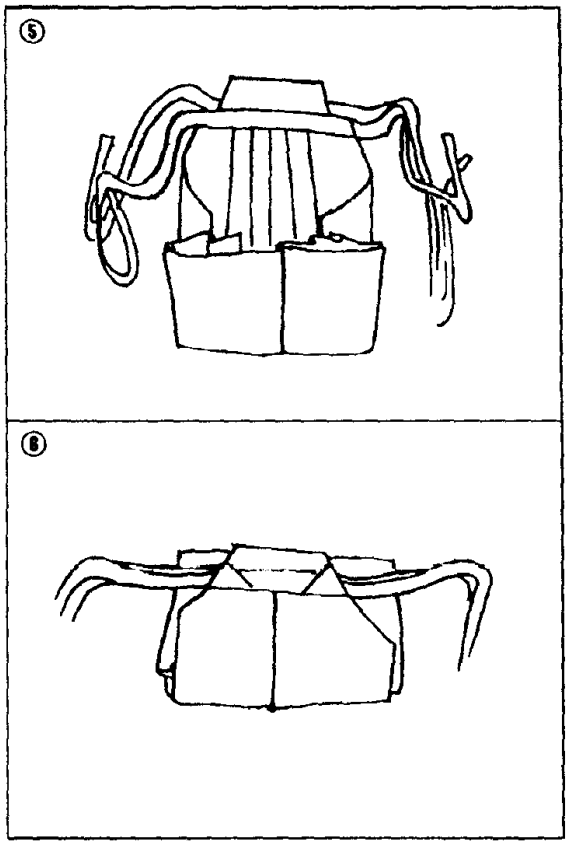
②. Разложите *хакаму* на полу лицевой частью вниз и выровняйте задний центральный шов так, чтобы он был поверх переднего центрального шва. Разгладьте все складки и выровняйте кайму.



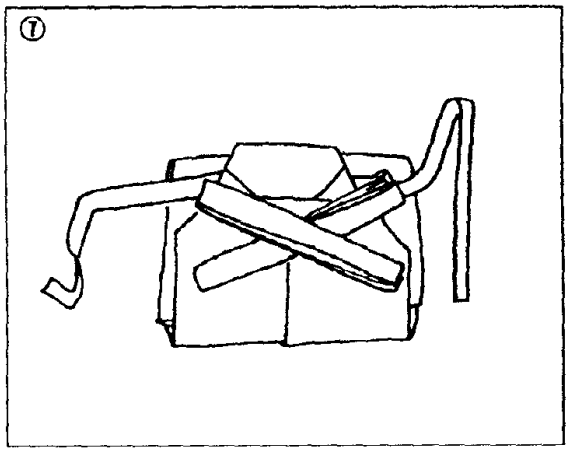
③. Переверните *хакаму,* следя за тем, чтобы задняя часть не пришла при этом в беспорядок. Если вы будете прижимать кайму, когда переворачиваете *хакаму,* то это поможет вам сохранить спинку аккуратной. Приведите в порядок три левые и две правые складки.



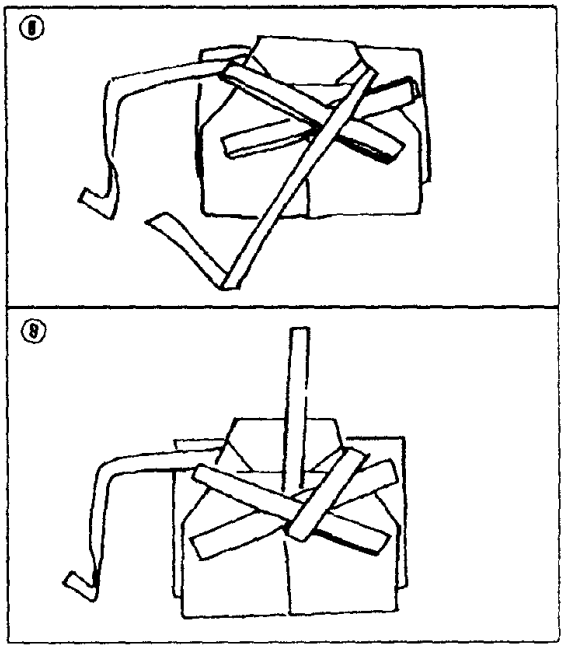
④. Сложите обе стороны внутрь примерно на десять сантиметров.



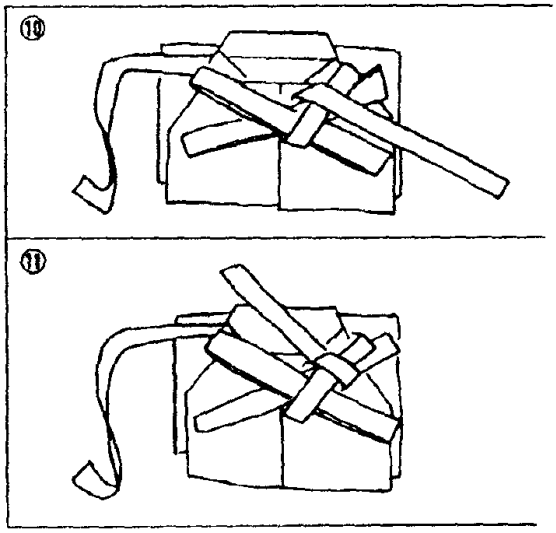
⑤—⑥. Сохраняя аккуратную кайму, сложите *хакаму* втрое со стороны каймы.



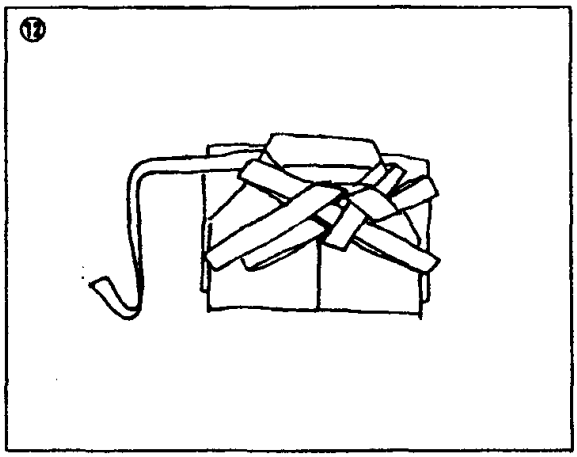
⑦. Сложите *маэ-химо* (длинные завязки) вчетверо и перекрестите их между собой.



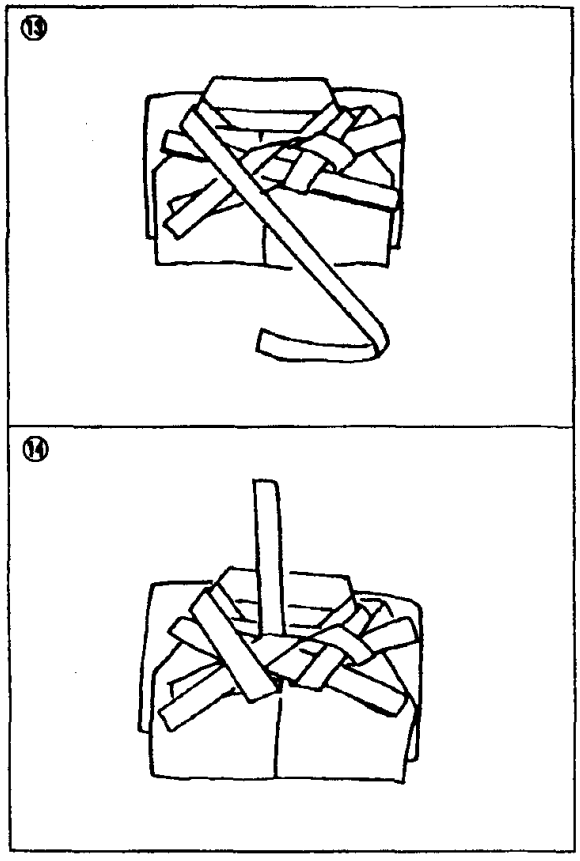
⑧—⑨. Оберните *усиро-химо* вокруг *маэ-химо* сверху вниз, выводя их наружу так, как показано на рис. 9. (На рисунке показан процесс, начинающийся с правого *усиро-химо,* но вы можете начать с левой стороны, если вам так больше нравится.)



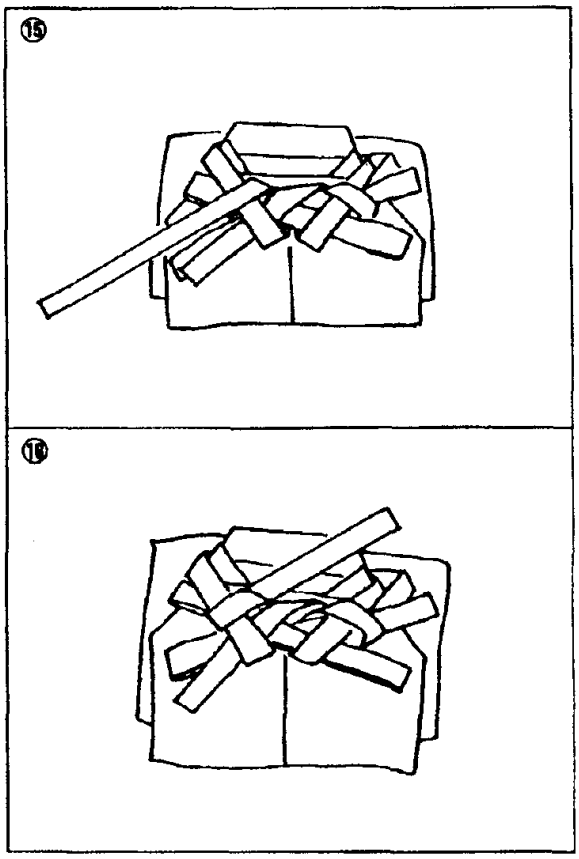
⑩—⑪. Оберните правый *маэ-химо* сверху вниз, выводя его наверх, как показано на рис. 11.



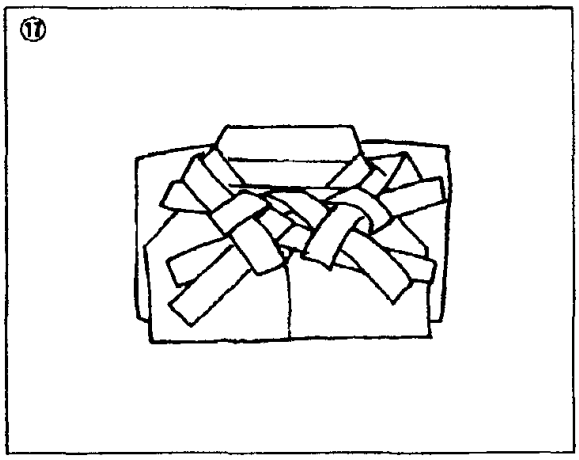
⑫ Выложите его поверх правого *маэ-химо* (теперь он находится с левой стороны *хакамы).*



⑬—⑭. Оберните левый *усиро-химо* вокруг *маэ-химо* сверху вниз, выводя его сверху, как показано на рис. 14.



⑮—⑯. Оберните его вокруг левого *маэ-химо,* пропуская его снизу и выводя его наверх, как показано на рис. 16.

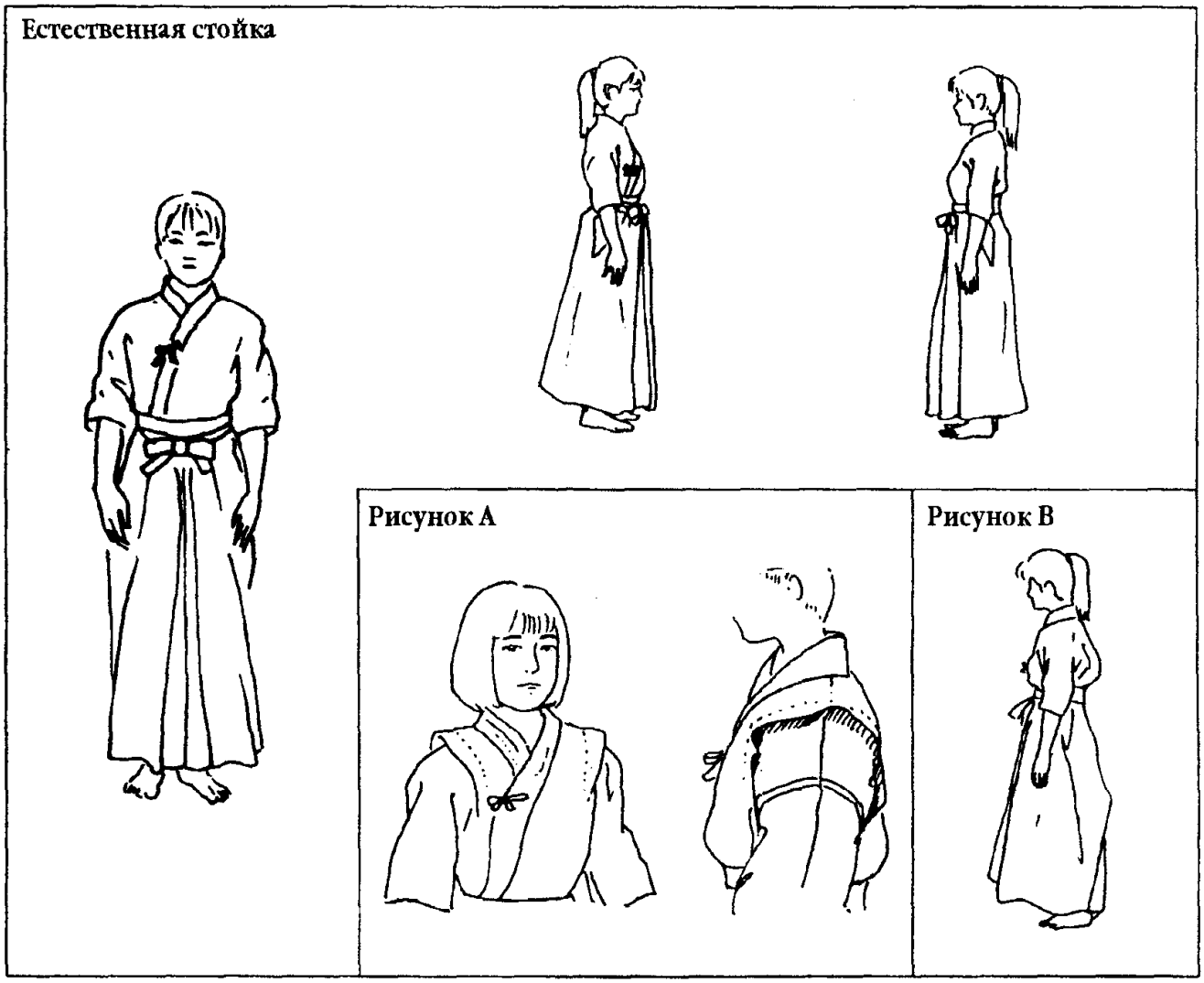


⑰. Выложите его вдоль левого *маэ-химо* (теперь он с правой стороны *хакамы),* пропуская под правым *усиро-химо.*

Как надевать *кэйко-ги* и *хакаму*

Правильно подобранная по размеру *хакама* должна заканчиваться как раз над лодыжками. И *хакама,* и *кэйко-ги* делаются из чрезвычайно прочной ткани, и поэтому из соображений экономии молодым, еще не достигшим своего максимального роста кэндоистам имеет смысл приобрести *хакаму* большего размера, которую легко можно подшить. Как показано на рис. А внизу, рукава обычно укорачиваются от плеча, а высота — от талии.

Если вы придете на *кэйко* в несвежем *кэйко-ги* и мятой *хакаме,* то будете выглядеть так, как это показано на рис. *В* внизу. Правильный уход за своим снаряжением для Кэндо является необходимым условием для того, чтобы выработать правильное отношение к Кэндо и стать умелым кэндоистом.



Длина и вес *синая*

Длина и вес *синая* варьируются в зависимости от того, кто им пользуется. Внизу приведена таблица, в соответствии с которой подбирается необходимый вес и длина. Вес не включает *иубу* (гарду меча). Она делается из кожи или из подобного ей синтетического материала, имеет круглую форму, диаметр ее не превышает восьми сантиметров. *Цуба* должна быть плотно надета на *иука* (рукоять).

Когда выбираете *синай,* ориентируйтесь на расстояние от пола до груди.

Стандарт *синая*

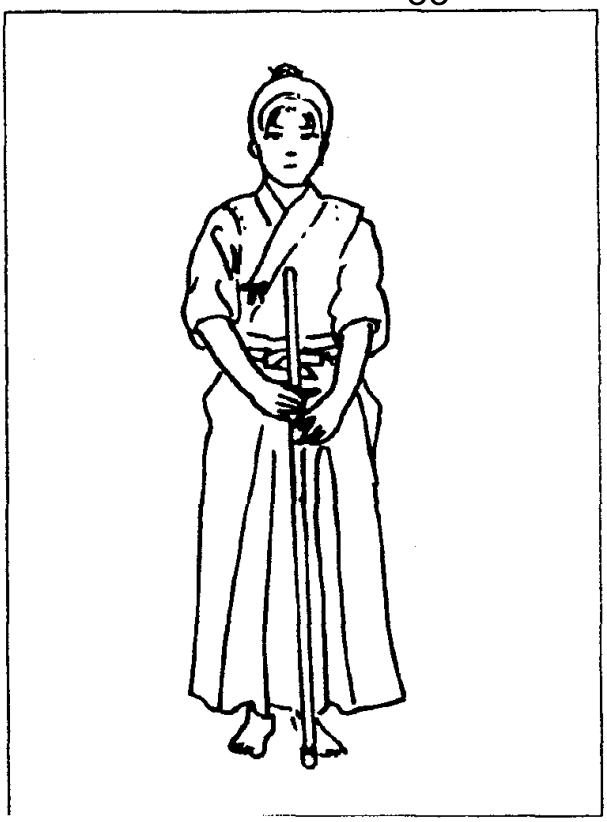
	Пол	12-15 лет	15-18 лет	Взрослые
Длина	М/Ж	Макс. 114 см	Макс. 117 см	Макс. 120 см
Вес	м	Мин. 425 г	Мин. 470 г	Мин. 500 г
	ж	Мин. 400 г	Мин. 410 г	Мин. 420 г

- В Японии длина используемого *синая* зависит от возраста спортсмена, а не от его роста.

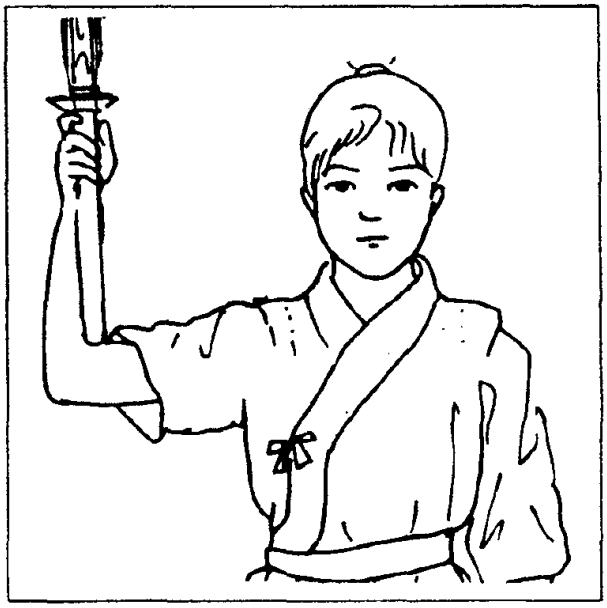
Длина *цука*

Длина *иука* должна быть такой, чтобы между указательным пальцем и *иубой* не было промежутка, если вы поставите кончик *иука* на локтевой сустав с внутренней стороны правой руки, а правый локоть согнете вверх на девяносто градусов.

- Те, кто использует длинную *иука,* обычно хорошо владеют *одзи-вадза* (техниками контратаки), а те, кто используют короткую, склонны наносить удар с большой дистанции *(маай)*. Длина *иука* является важным показателем привычек противника.



Уровень груди является стандартным способом определения правильной длины *синая*



Стандартный способ измерения длины *цука*

Этикет

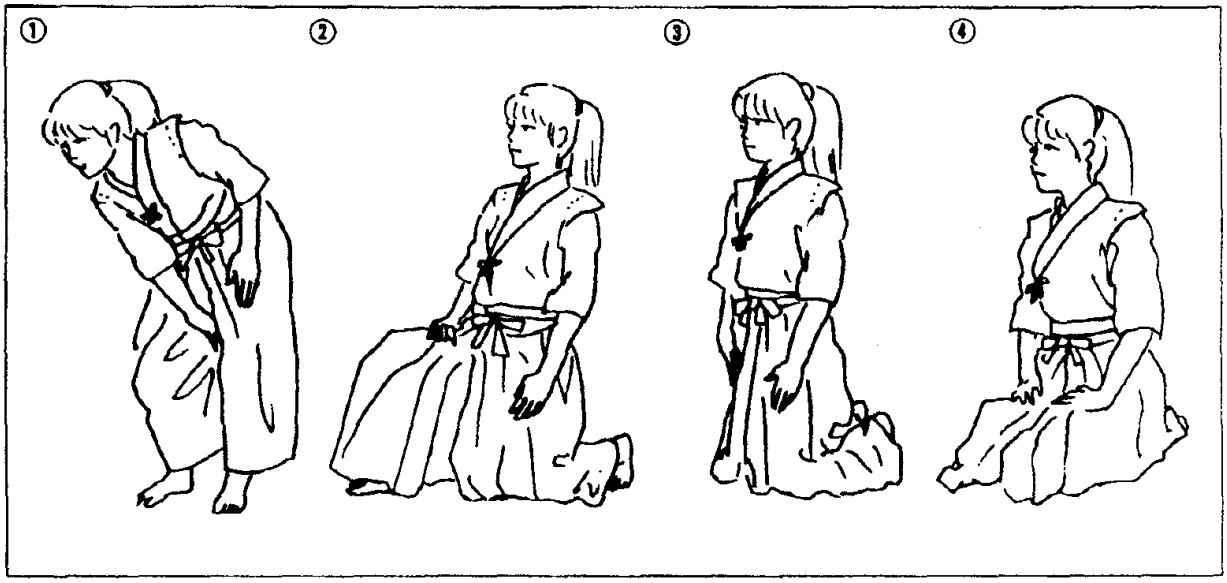
Кэндо заключается в том, что вы надеваете на себя *кэндогу* и работаете с партнером, нанося ему *синаем* удары в определенные части тела. Взаимоотношения между вами и вашим партнером должны быть такими, чтобы в результате обмена ударами каждый человек раскрывал для себя *свои собственныеслабыеместа.* Когда вы получаете удар, вы должны осознавать, что именно здесь у вас слабое место.

Однако если вы будете получать удары, это неизбежно вызовет у вас чувство разочарования и, соответственно, *кэйко* может стать довольно жестким. В результате возникнет еще большее количество *суки* (мест, открытых для атаки), что приведет вас к еще большим проблемам и сделает вас еще более открытым для ударов. Вы всегда должны следить за тем, чтобы этого не происходило.

Как это ни парадоксально, но ваши успехи в Кэндо зависят от вашей способности сохранять боевой дух и одновременно с этим постоянно выказывать соответствующее уважение по отношению к своему партнеру. Ваше Кэндо станет очень неуравновешенным, если хотя бы один из этих компонентов будет отсутствовать. Мы рекомендуем строго соблюдать этикет Кэндо — это поможет вам добиться максимального успеха в *кэйко.* Кроме того, что соответствующий этикет способствует улучшению ваших занятий, он еще и раскрывает красоту Кэндо.

Когда вы получаете удар, то это происходит потому, что существует *суки,* — ваш противник привлекает ваше внимание к вашим слабым точкам. А вы должны предпринять все необходимое для того, чтобы не получить удар в это же место снова. Только благодаря бесконечным повторениям *суки* постепенно исчезнут. Но никто не может почивать на лаврах, даже если он достиг самого высокого уровня. В Кэндо всегда существует неограниченный простор для совершенствования.

То, как вы стоите, сидите и ведете себя, — все это формальный этикет. Но существует еще и «этикет сердца», который заключается в открытом и искреннем отношении к Кэндо, цель которого — самосовершенствование.



Как садиться (когда поднимаетесь из положения *сэйдза,* процедура выполняется в обратном порядке)

Садиться начинайте с левого колена, а *вставать* — с правого

①. Находясь в вертикальном положении, поместите правую руку между коленями и разделите *хакаму* на правую и левую части.

②. Отведите левую ногу назад и опуститесь на левое колено (носки стоп должны быть перпендикулярны полу).

③. Отведите правую ногу назад и опуститесь на оба колена (носки стоп должны быть перпендикулярны полу).

④. Опустите тело на бедра, одновременно вытягивая стопы прямо назад (сведите при этом кончики пальцев ног вместе или положите одну стопу на другую).

- Расстояние между вашими коленями должно быть равно одному или двум сжатым кулакам, а ноги должны быть расслабленными.
- Держите спину ровной и расслабьте плечи.
- Обе руки должны лежать на верхней части бедер, пальцы сжаты вместе.
- Это поза, которую вы принимаете, когда слушаете *сэнсэя* (инструктора).
- Поворачивайтесь лицом к *сэнсэю,* когда он находится не прямо перед вами, а не просто следите за ним глазами.
- Когда поднимаетесь, эта процедура выполняется в обратном порядке.

Поклон в положении сидя

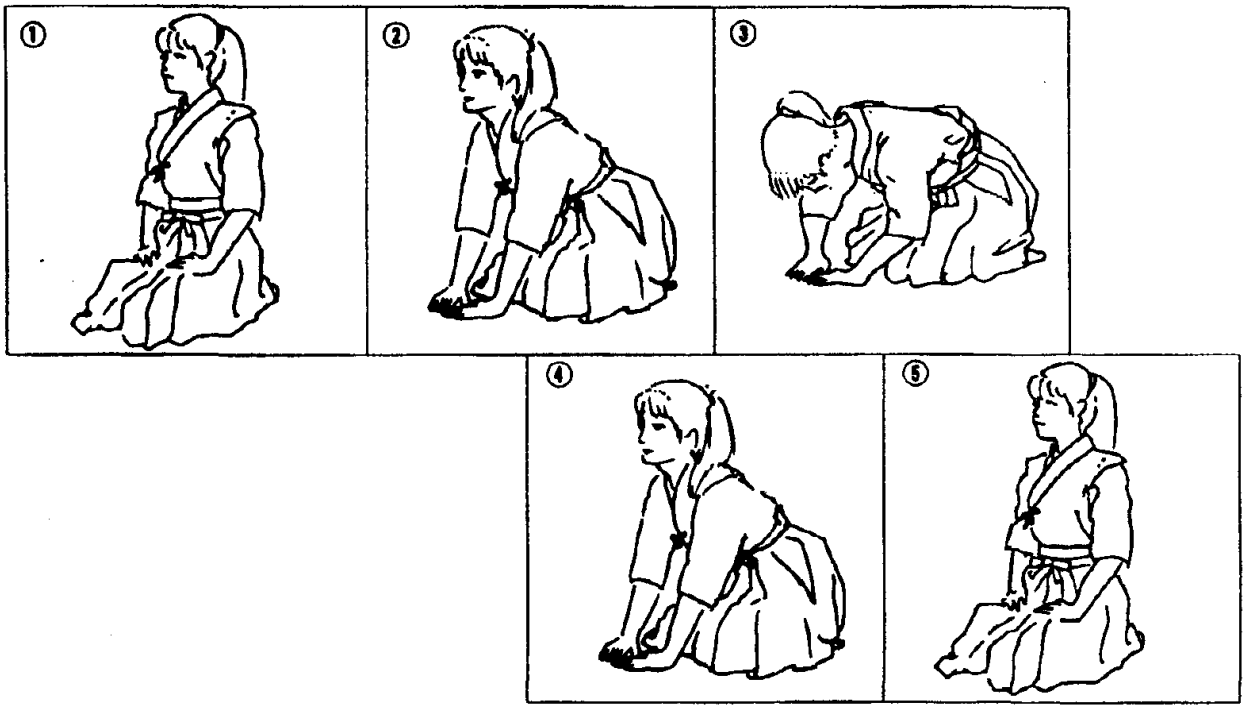
①. Примите положение *сэйдза.*

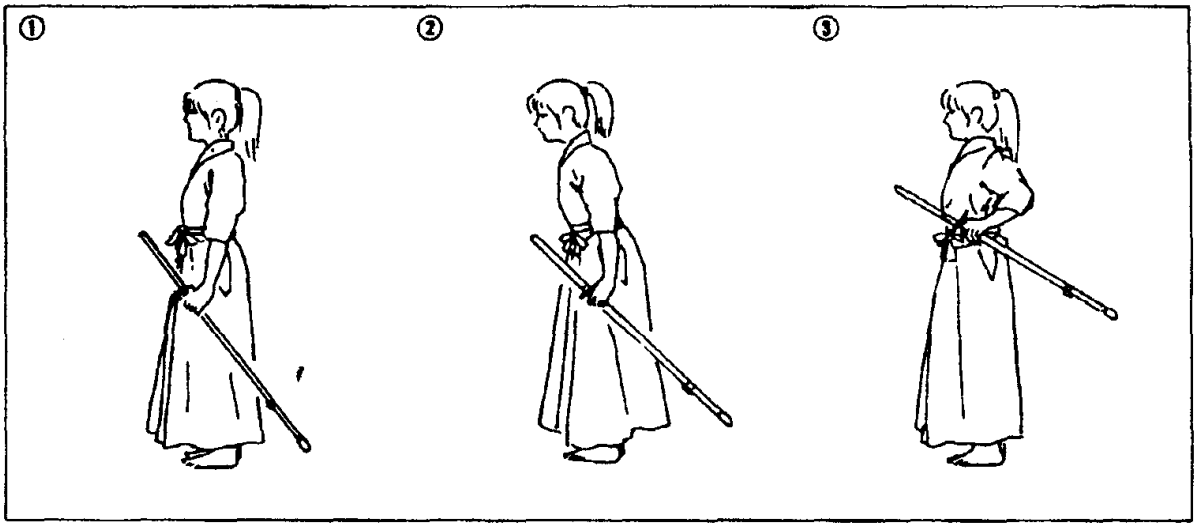
②. Глядя на своего партнера, опустите обе руки вместе на пол, указательные и большие пальцы при этом соприкасаются и образуют треугольник.

③. Держа спину прямо, нагнитесь вперед от бедер, при этом следите за тем, чтобы ваш затылок не был виден партнеру.

④. Сделав один вдох, поднимите верхнюю часть тела.

⑤. Глядя на партнера, верните обе руки назад на прежнее место на верхней части бедер.





От поклона стоя к сонкё (положениенакорточках)— с чувством достоинства

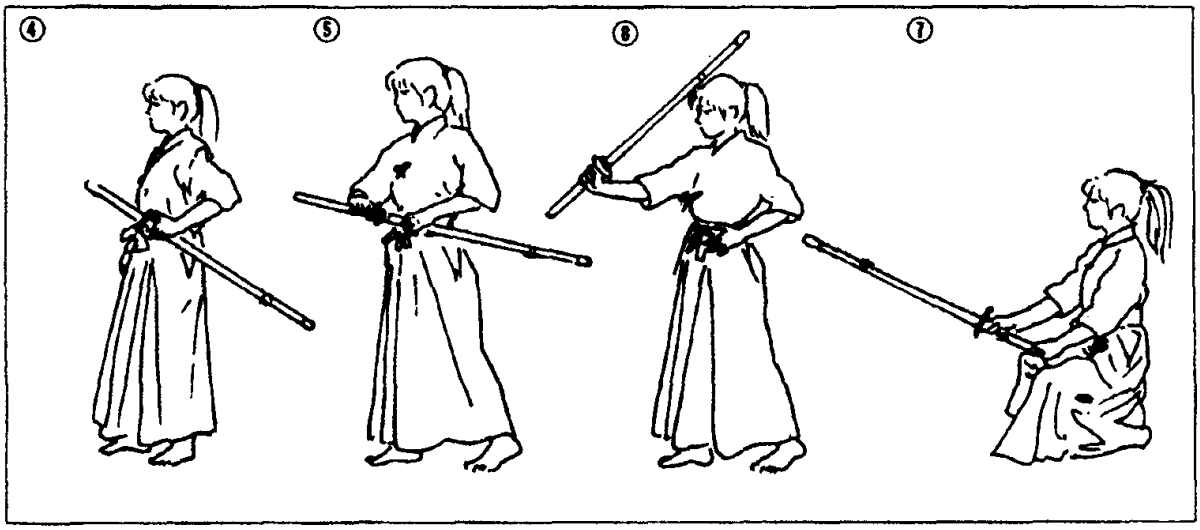
①. Станьте лицом к партнеру, плечи и спина прямые *(сагэ-то).* Левой рукой легко держите *иубамо-то,* руку при этом естественным и расслабленным образом держите вдоль тела *(цуру* должна смотреть в пол).

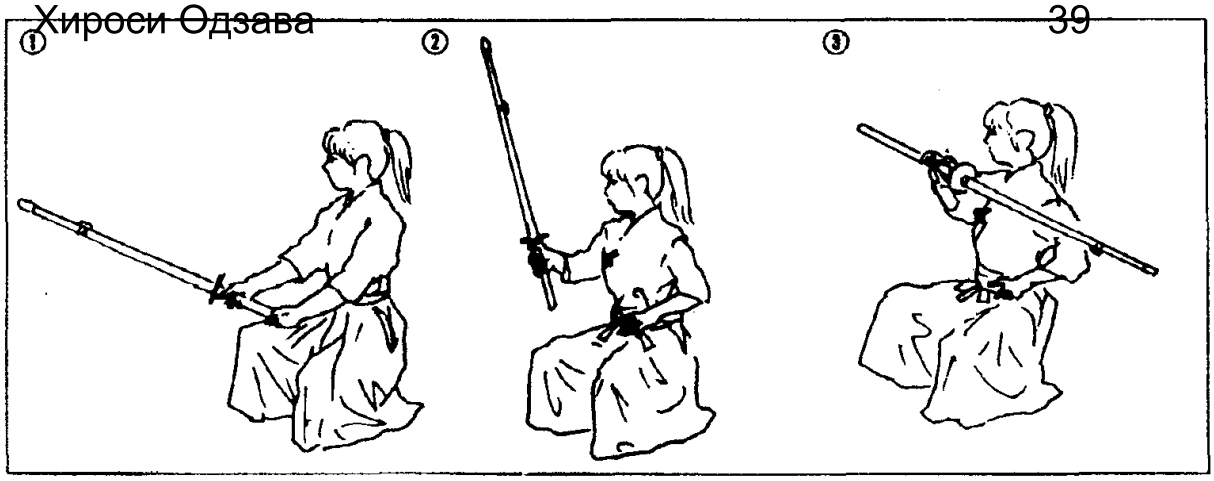
②. Зафиксировав взгляд на партнере, выполните поклон стоя меньше чем на пятнадцать градусов.

③. Поднимите *синай* до уровня талии и положите большой палец на *цубу (синай* должен быть под углом 45 градусов). Держа спину прямо, с правой ноги начните двигаться вперед большими и медленными шагами. Двигайтесь сдержанно и с достоинством.

④—⑤—⑥. На третьем шаге поместите болыной палец правой руки под *иубу* и возьмитесь за *синай.* Большим и открытым движением вытащите *синай.*

⑦. Медленно и сдержанно опуститесь в положение *сонкё.* Ваша спина должна быть прямой, а мышцы живота напряжены.





***Сонкё ното* (вкладывание меча в ножны). Независимо от того, выиграли вы или проиграли, всегда держите спину прямой, когда выполняете это действие**

①. Выполните *сонкё* прямо из *тюдан-но-камаэ,* не меняя при этом положения своих стоп.

②—③. Снимите левую руку с *цука* и правой рукой верните *синай* к своему левому бедру.
Цуру должна смотреть в пол.

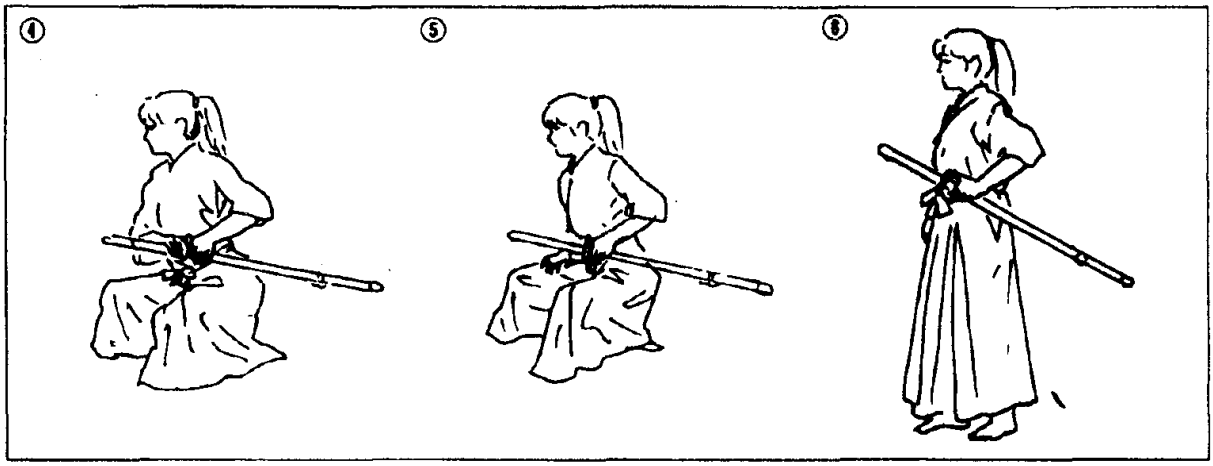
④. Поместите большой палец левой руки на *цуба.*

⑤. Положите правую руку на верхнюю часть правого бедра.

⑥. Держа *синай* слева на уровне талии *(тайто),* поднимитесь на ноги.
С левой ноги сделайте пять маленьких шагов назад, опустите *синай (сагэ-то)* и выполните поклон стоя.

- Когда держите *синай* в позиции *тайто,* ваш большой палец должен всегда находиться на *цуба.*
- Когда *синай* опускается в положение *сагэ-то,* не помещайте большой палец на *цуба.*
- Некоторые ученики перестают следовать этим правилам, когда проигрывают. Это недопустимо. Гораздо более важно придерживаться формы, когда вы проиграли.

В Кэндо победитель должен всегда великодушно и внимательно относиться к проигравшему. Вот это и подразумевается под духом честного соревнования. Еще более важно никогда не забывать, что *додзё* — это место, где воспитывается личность, способная поздравить победителя при собственном проигрыше. Это поздравление приносится во время последнего поклона стоя.



Как держать *мэн, котэ и синаи*, стоя в строю и двигаясь

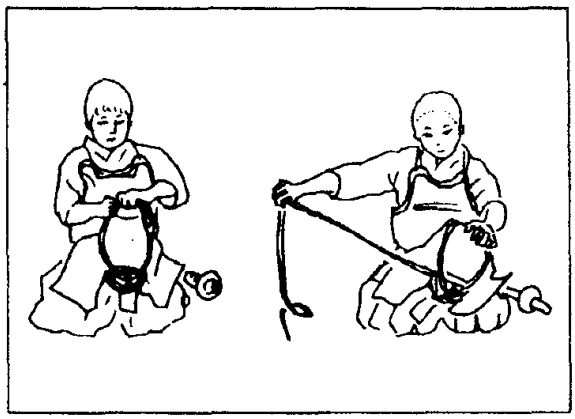
Когда стоите в строю или двигаетесь, *котэ* находятся внутри *мэна* и плотно связаны *мэн-химо*. *Мэн* нужно держать так, чтобы *котэ* были видны. *Синай* держится в левой руке. Я бы хотел это подчеркнуть, поскольку всегда находятся те, кто ходит, держась за *цуки-дарэ*, или те, кто не завязывают *мэн-химо*, позволяя им тем самым волочиться по полу. У некоторых *котэ* просто выпадают из *мэна*, при этом они даже не замечают этого и продолжают двигаться дальше. Как показано на рисунке, если держать *мэн, котэ* и *синай* должным образом, то такого можно избежать.

Как держать *мэн, котэ* и *синай*, когда стоите в строю или двигаетесь

Развязывайте *мэн-химо*, положив *мэн* на колени

Когда вы прекратили двигаться и сели на место, положите *мэн* себе на колени и развяжите *мэн-химо*. Поскольку пол в *додзё* деревянный, то на нем останутся царапины или отметины, если положить *мэн* прямо на него.

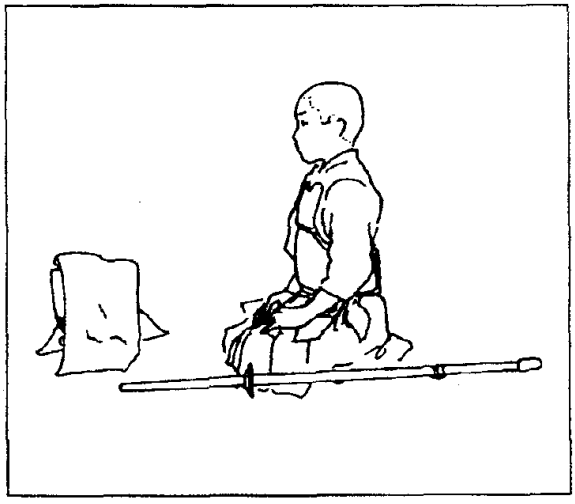
Если вы будете правильно держать *мэн* под рукой, когда стоите, то *мэн-ганэ* (решетка) не соприкоснется с полом. Если вы сначала положите *синай* слева от себя, а *мэн* положите перед собой, то он естественным образом должен оказаться у вас на коленях. Если *мэн-ганэ* соприкасается с полом, то это означает, что вы держите его неправильно.

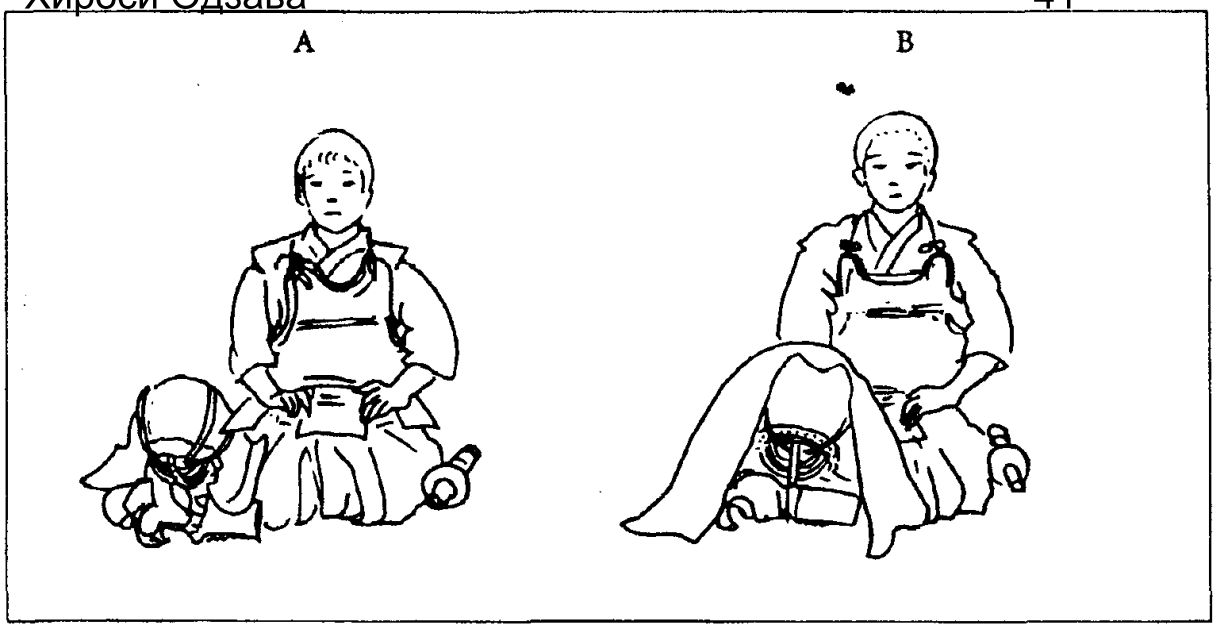


Развязывайте *мэн-химо*, держа *мэн* на коленях

Кладите синай так, чтобы цуба была на одном уровне с вашими коленными чашечками

Это должно быть практически беззвучным действием. Если *синай* положить одним движением, то он соприкоснется с полом по всей длине. Шум при этом неизбежен. Мы рекомендуем делать это в два этапа: сначала мягко положите кончик *синая*, а затем положите на пол *цуба*. *Мэн* должен располагаться примерно на расстоянии двадцати сантиметров перед вами и сбоку от вашего правого колена.





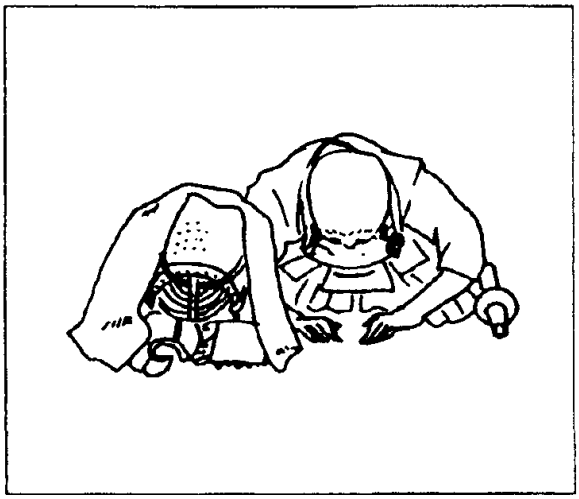
Правильно расположение *мэна* и *котэ*

Кладите *мэн* и *котэ* перед собой сбоку от правого колена

Котэ располагаются горизонтально, кулаки направлены вправо, а *мэн* кладется сверху. Если *котэ* расположить вертикально, то *мэн* будет лежать неустойчиво и поэтому может упасть, что приведет к соприкосновению *мэн-ганэ* с полом.

Как показано на рисунке справа, правильное расположение *мэна* и *котэ* облегчает выполнение поклона сидя.

Как показано на рис. А и В, существует два способа размещения *тэнугуи.* На рис. А *тэнугуи* аккуратно сложено и помещено внутрь *мэна.* На рис. В *тэнугуи* расправлен и накрывает сверху *мэн.* Оба варианта приемлемы.



Правильное расположение *мэна* и *котэ для* поклона сидя

Сидзэнтай (естественное положение стоя) является основой *камаэ* (защитной стойки)

Сидзэнтай — расслабленное и устойчивое положение стоя —должно быть хорошо сбалансировано без применения излишней силы. Это положение даст вам возможность среагировать быстро и точно, как в ответ на свои движения, так и на движения партнера.

- Ноги немного расставлены, вес между ними должен быть распределен равномерно, при этом вы не должны отклоняться в сторону.
- Колени не должны быть ни согнуты, ни полностью выпрямлены. Держите их расслабленными.

Спину нужно держать ровно, сохраняя естественный изгиб позвоночника; живот должен быть напряжен, а плечи расслаблены; руки должны естественным образом свисать по бокам.

Положение *сидзэнтай* поддерживается за счет мышц, окружающих позвоночный столб. Для того чтобы сохранять правильное положение, необходимо убедиться в его правильности, посмотрев на свое отражение в зеркале, и постоянно придерживаться его. Правильное положение тела в конце концов превратится в привычку.

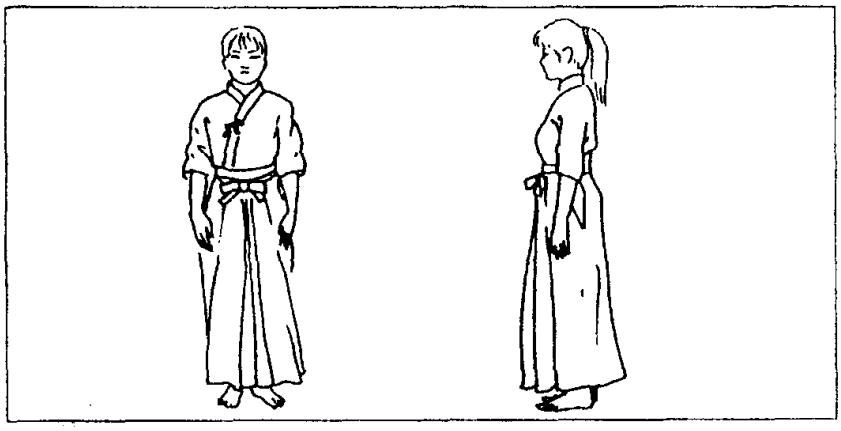
Положение *тюдан-но-камаэ* должно быть расслабленным и исполненным достоинства

Камаэ—это стойка готовности среагировать в любой момент на изменения намерений партнера. В Кэндо существует два типа *камаэ: камаэ* духа и *камаз* тела.

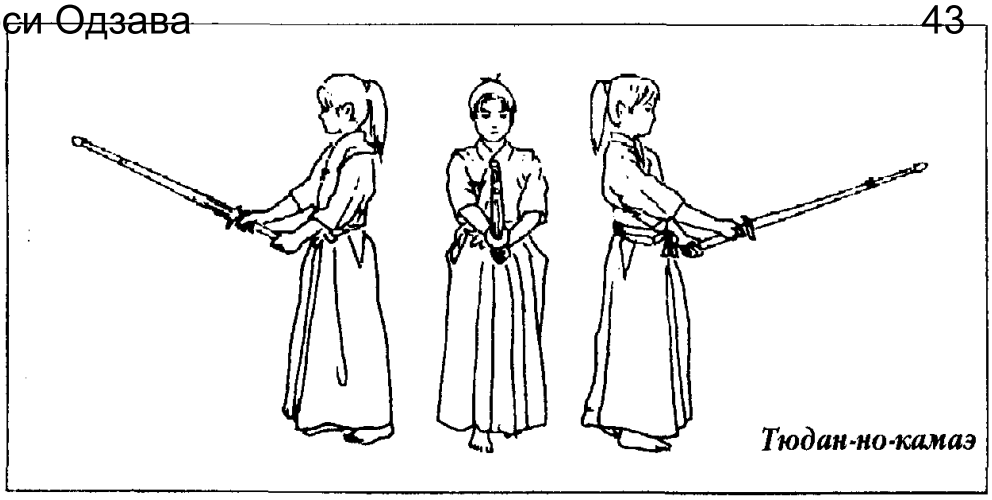
Камаз духа *(кокоро-гамаэ)* — это состояние ментальной и духовной готовности среагировать на что-либо до того, как оно произойдет.

Камаэ тела *(ми-гамаэ)* — это позиция, которую вы принимаете для того, чтобы двигаться вперед и нанести удар по противнику, который атакует вас. Приняв в Кэндо вначале *камаэ* духа, мы можем принять правильное *камаэ* тела. Другими словами, если *камаэ* духа будет правильным, то соответственно *камаэ* тела также будет правильным.

В *Нихон Кэндо-ката* существует пять различных *камаз* для *тати: дзёдан-но-камаэ* (верхняя защитная позиция), *тюдан-но-камаэ* (средняя защитная позиция), *гэдан-но-камаэ* (нижняя защитная позиция), *хассо-но-камаэ* (защитная позиция, при которой *синай* держится вертикально с правой стороны) и *ваки-гамаэ* (защитная позиция, при которой *синай* держится сбоку, чтобы скрыть руку). В современном Кэндо *тюдан* и *дзёдан* являются основными *камаэ*. Здесь объясняется только



Сидзэнтай



тюдан; дзёдан и три другие *камаэ* объясняются в Главе 4 — «Нихон Кэндо-Ката».

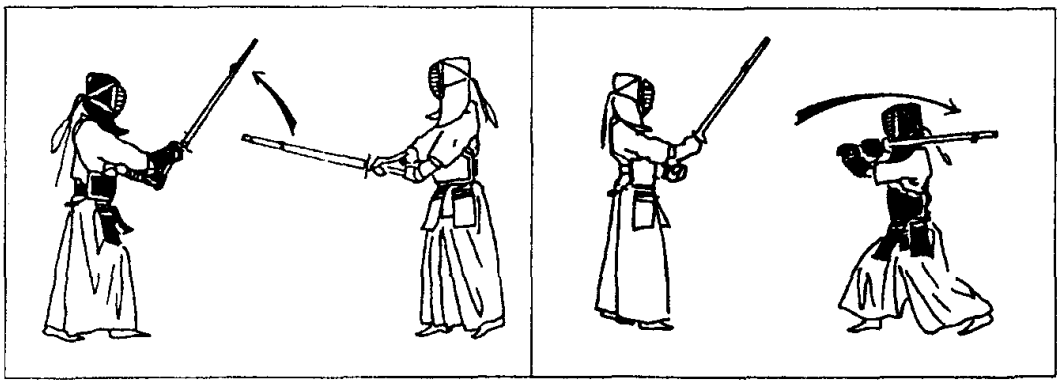
Тюдан-но-камаэ

Тюдан-но-камаэ дает вам возможность по желанию переходить как в нападение, так и в защиту, в зависимости от того *камаэ,* с которым вы сталкиваетесь.

- Как правило, левая рука держит *цука-гасира* (верхушка рукояти), а правая — *цубамото.*
- *Камаэ,* при котором между правой рукой и *цуба* есть промежуток, не хватает достоинства. Это можно исправить, изменив длину *цука.*
- *Цуру* должна смотреть вверх, а *синай* нужно держать сверху, так чтобы область между указательным и большим пальцами левой руки приходилась поверх линии *цуру.*
- *Синай* должен удерживаться средним пальцем, безымянным и мизинцем правой руки (мизинец должен держать крепче всего), а большой и указательный пальцы должны легко лежать сверху.
- Высота *кэнсэна* при *иссоку итто но маай* (дистанция, при которой человек может атаковать или уклониться от атаки, сделав один шаг) должна быть такой, чтобы воображаемая линия, начинающаяся от кончика *синая,* упиралась в горло партнера. Очевидно, что каждый раз она будет варьироваться.
- Левая рука находится на центральной линии тела (так, чтобы воображаемая прямая линия, проведенная от основания руки, проходила через пупок и делила тело на две равные части).
- Левая рука должна быть расположена на расстоянии одного сжатого кулака перед пупком.
- Наиболее важно помнить, что в *тюдан-но-камаэ* левая рука работает как опорная точка.
- Пробуйте использовать *катану* (меч) или *бокуто* (деревянный меч) для того, чтобы более четко понять, как держать *синай.*

Пределы движения *кэнсэна* — вверх и вниз, вправо и влево

Если *кэнсэн* поднят на уровень горла вашего партнера, то сила и напряжение теряются. Более того, если *кэнсэн* направлен вверх, то в *камаэ* появляется множество *суки. Кэнсэн* и состояние вашего духа связаны самым тесным образом, это явствует из следующих слов старой школы Кэндо, известной под названием *Синто Мунэн-рю:* «Меч следует руке, рука следует духу».



Сбив вверх/вниз *синая* партнера

Кацуги-вадза

Вы также должны следить за тем, чтобы *кэнсэн* не опускался ниже уровня правого *котэ* вашего партнера. Если вы опустите его, то ваш *котэ* станет уязвимым для удара сверху. Также существует возможность того, что вам нанесут удар *мэн* техникой *нидан-вадза* от *котэ*.

Кэнсэн должен смещаться влево и вправо только в пределах тела вашего партнера. Особенно в тех случаях, когда вы используете такие техники, как восходящий или нисходящий сбив *синая* партнера или прямой удар по его *синаю, кэнсэн* легко может выйти за пределы тела партнера. В таких случаях лучше всего выполнять эти техники как можно более резкими и небольшими движениями. Такие техники, как *кацуги-вадза* (техники «отвода меча к плечу»), которые обязательно требуют увода *кэнсэна* от партнера, также могут быть успешно выполнены только после того, как вы подавите партнера своим *«ки»*.

Изучите свое камаэ в зеркале

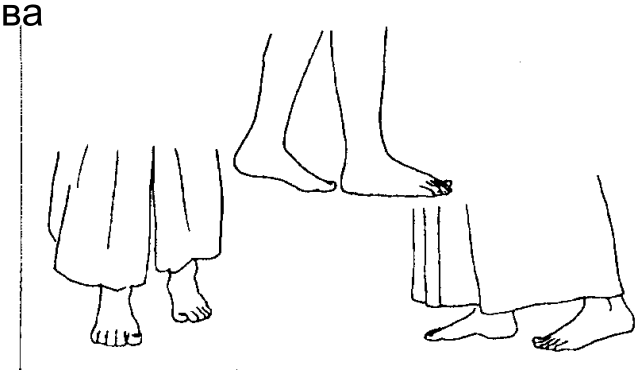
Независимо от того, насколько тщательно вы изучили *тюдан-но-камаэ,* во время *кэйко* существует тенденция отклоняться от этой позиции. За этим можно проследить, если сознательно стать перед зеркалом и изучить сою стойку-камаэ непосредственно перед *кэйко.* Необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- Какова высота *кэнсэна?*
- Как расположена ваша левая рука?
- Какою расстояние между вашими стопами?
- Насколько вообще сбалансированным выглядит ваше тело со стороны?
- Когда вы делаете замах *синаем,* движется ли он по прямой линии?
- Когда вы ведете *синай* вниз, в каком положении находится ваша правая рука? А левая?

Такого рода проверка *камаэ* и сохранение ее на протяжении последующего *кэйко* является одной из составляющих частей собственно *кэйко.*

---

* Японское слово «ки» выражает концепцию, крайне необходимую для понимания Кэндо. Оно воплощает идею, согласно которой источником внешнего движения является внутренний дух, проецирующий себя в форме мощной энергии, и обычно оно переводится как «дух» или «ментальная энергия». Более того, если вы не будете постоянно сохранять *камаз,* которое давало бы вам возможность нанести удар в подходящий момент, то вы просто упустите такую возможность. Не важно, насколько хорошо ваша позиция выглядит со стороны, на самом деле она не может быть хорошей, если вы упускаете возможность нанести удар.



Камаэ стоп —чрезвычайно важно положение вяшей левой стопы

Камаэ стоп

Важность положения вашей левой стопы

- Обе стопы должны быть направлены вперед по прямой линии, расстояние между ними должно быть примерно десять сантиметров.
- Правая стопа должна быть впереди, а передняя часть левой стопы должна находиться примерно на уровне правой пятки.
- Левая пятка должна быть слегка приподнята, чтобы вес тела равномерно приходился на обе ноги.
- Колени должны быть не слишком напряженными и не слишком расслабленными.
- Оба колена должны всегда быть достаточно расслабленны в суставах, чтобы в любой момент вы могли легко начать двигаться.

Вы всегда должны отталкиваться левой стопой. Поэтому ваша левая стопа всегда находится в правильной позиции, чтобы вы могли нанести удар с большой дистанции, воспользоваться наличием *суки* в защите партнера и среагировать точно в нужный момент. Проследите за тем, чтобы расстояние между вашими стопами не было слишком большим, в противном случае ваша позиция разрушится в тот момент, когда вы будете наносить удар. А если ваша левая стопа развернута в сторону, то соответственно ослабляется защитная позиция.

В Кэндо в высшей степени полезно постоянно следить за положением левой стопы.

Держите левое колено выпрямленным

Если ваше левое колено сгибается, то это происходит потому, что ваш партнер подавил вас и вы уже заранее готовитесь к поражению. Нужно стоять твердо, важно не позволять своему левому колену сгибаться. Это не означает, что вы должны напрягать ногу — скорее, вы не должны уступать, нельзя быть неуверенным. Противник, который выглядит сильным, партнер, отличающийся очень высоким ростом, или некто в роскошном *кэндогу* могут выглядеть угрожающе еще до того, как начался матч. Вначале оба участника соревнования равны друг другу, но с течением времени один становится более сильным, а другой — более слабым.

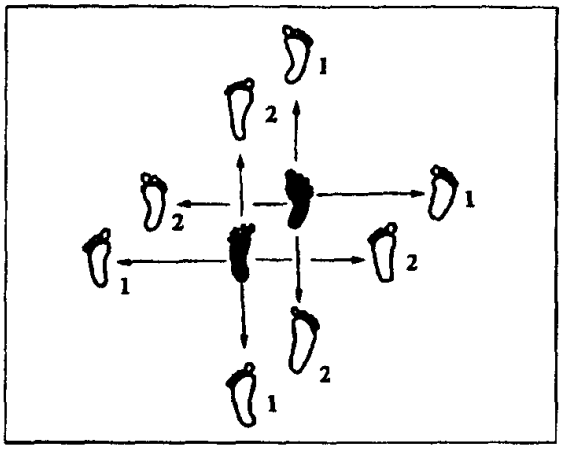
Это происходит потому, что более сильный выигрывает благодаря *ки*. Из-за силы этого *ки* более слабый становится неуверенным, и его левое колено сгибается. Важно не проиграть битву между своим *ки* и *ки* партнера, поскольку можно сказать, что цель *кэйко* заключается в «развитии *ки*».

Аси-сабаки (работа ног)

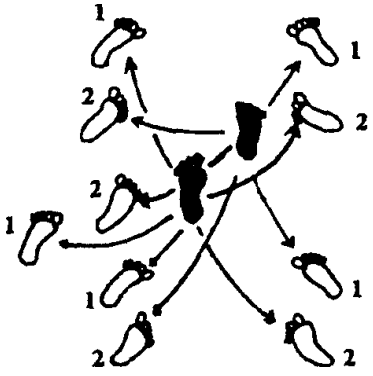
Окури-аси (скользящий шаг с ведущей правой стопой)

Окури-аси — это наиболее часто используемая в *кэйко аси-сабаки.* Когда вы двигаетесь вперед, вы начинаете движение с передней ноги; когда отступаете, начинаете с задней ноги. В *аси-сабаки* важно, чтобы ваши движения были гладкими и чтобы ваше тело не двигалось вверх-вниз или из стороны в сторону.

- *Окури-аси* используется для сокращения *маай.*



Окури-аси



Хираки-аси

Хираки-аси (шаг в сторону)

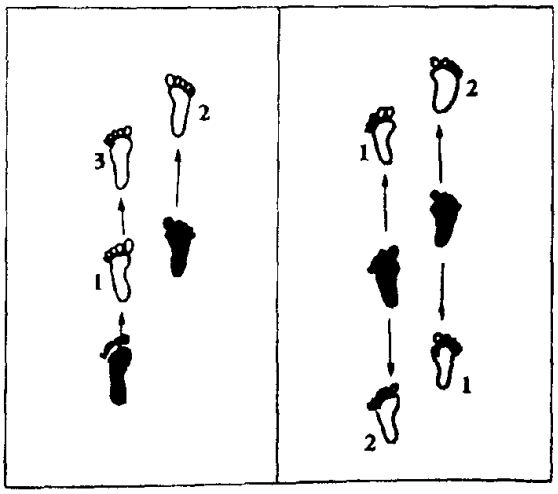
Используйте *хираки-аси,* когда атакуете противника сбоку или когда ставите стопу в ответ на удар. Например, *суриагэ-вадза* (техника восходящего скользящего отражения), *утиотоси-вадза* (техника, при которой вы наносите удар по *синаю* партнера во время его атаки и немедленно контратакуете) и *каэси-вадза* (техники обратного отражения) представляют собой три типа *вадза,* в которых используется *хираки-аси.* В таких случаях необходимо, чтобы во время движения вы были развернуты к партнеру прямо.

Цуги-аси (короткий шаг)

Цуги-аси используется для того, чтобы сократить расстояние между стопами, и выполняется подтягиванием левой стопы вперед к неподвижно стоящей правой стопе. Этот шаг используется в случае, когда удар наносится с длинной дистанции, — он дает вам возможность сократить расстояние между вами и партнером.

Аюми-аси (нормальный шаг)

Аюми-аси — это попеременное перемещение левой и правой стопы, такое, как при нормальной ходьбе. Эта *аси-сабаки* используется, когда вы хотите быстро преодолеть длинную дистанцию или когда *сэнсэй* (или партнер, ведущий занятие) выполняет *кирикаэси* (непрерывное попеременное нанесение удара *мэн* справа и слева).



Цуги-аси *Аюми-аси*

В то же время необходимо запомнить, что в выносе левой ноги вперед существует ряд серьезных недостатков. Если вы всегда выносите левую ногу вперед перед правой для того, чтобы сократить *маай*, когда наносите удар с дистанции, то это может превратиться в привычку. Если эту тенденцию не исправить на ранней стадии, то получится ситуация, когда новичок будет не в состоянии нанести удар, прежде чем не выполнит этот *аси-сабаки.* За этим необходимо проследить еще и потому, что в *дзигэйко* и в соревнованиях движение ваших стоп покажет вашему противнику, куда вы намереваетесь нанести удар.

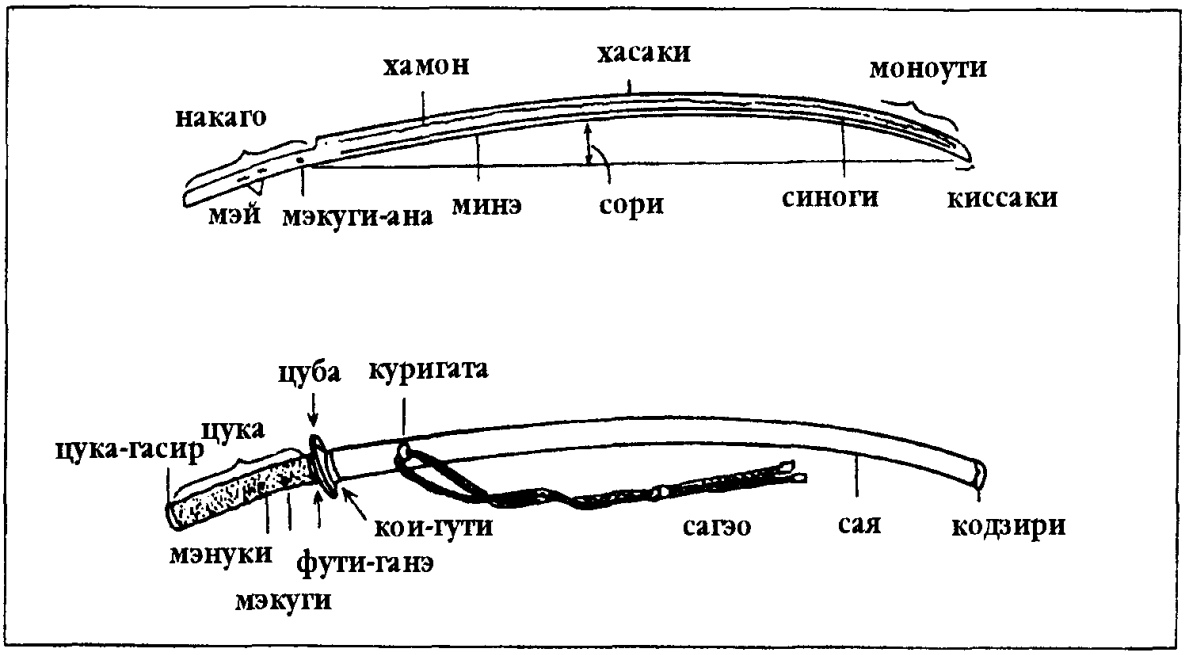
Аси-сабаки не поднимайте пальцы ног вверх

В *аси-сабаки* скользите стопами по полу, не поднимая пальцы ног вверх. Это даст вам возможность ровно и гладко двигаться вперед и назад, вправо и влево. Если вы двигаетесь с поднятыми вверх пальцами ног, то ваше движение станет неуклюжим и партнер сможет воспользоваться малейшей ошибкой в вашей работе ног и нанесет вам удар.

Часто после удара спортсмен очень энергично движется вперед, используя *окури-аси,* и если при этом он будет делать большие шаги, то его пальцы ног поднимутся вверх. Фактически, вы должны направить пальцы ног вверх, чтобы сделать большой шаг правой ногой вперед. Поэтому нужно делать более короткие шаги и двигаться быстро.

Сури-аси (скользящий шаг) очень легко выполнить на нелакированном деревянном полу.

Еще один пример случая, когда пальцы ног направлены вверх, это когда спортсмен после нанесения удара расслабляется и двигается вперед, используя *окури-аси. Аси-сабаки* нужно выполнять как можно дальше, при этом бедра должны двигаться по одной линии параллельно полу.



Различные части *нихон-то* и *косираэ*

Как выполнять маховые движения синаем

Основой ударов Кэндо является работа с *нихон-то*. Но поскольку *синай* имеет прямую форму и круглое поперечное сечение, то вы не можете нанести им удар из любого положения. Так же как и в случае с *нихон-то,* когда два *синая* ударяют друг о друга, линия режущей кромки не должна останавливаться в точке удара, а должна проходить дальше. Практика такого рода перемещения *синая* в пространстве называется *субури.* Некоторые склонны относиться к *субури* как к разогревающим упражнениям перед началом *кэйко.* Это очень серьезная ошибка, поскольку если вы не в состоянии выполнить правильный *субури,* то не сможете выполнить правильный удар. Чтобы выполнить правильный *субури,* направляйте *синай* так, чтобы он шел к цели по кратчайшему пути.

Начинающим лучше всего практиковать *субури,* стоя перед зеркалом и выполняя маховые движения *синаем* на месте. После того как новички смогут делать это правильно, они должны пройти через различные стадии, чтобы достичь координацш рук и ног в соответствии с *аси-сабаки.*

Маховые движения вверх и вниз

①. Примите *тюдан-но-камаэ.*

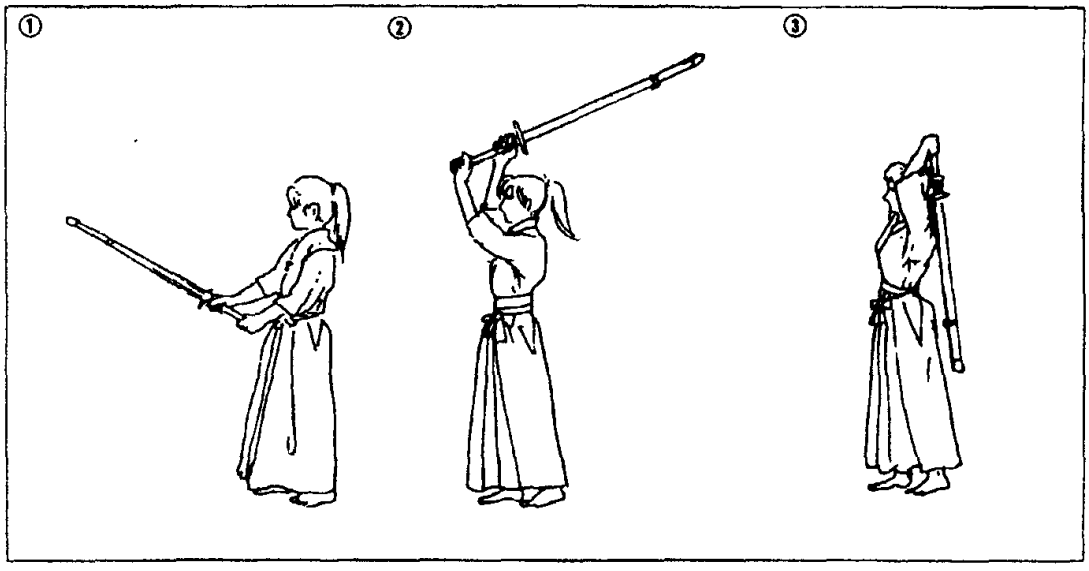
②. Большим движением замахнитесь *синаем* вверх так, чтобы *кэнсэн,* а также правый и левый *кобуси* шли по абсолютно прямой центральной линии.

③. Замахнитесь *синаем* прямо за спину, так чтобы *кэнсэн* коснулся центральной части ваших ягодиц.

④. Сделайте маховое движение *синаем* вперед и вниз так, чтобы он шел по абсолютно прямой центральной линии.

⑤. Следя за тем, чтобы *синай* не отклонялся от центра, махните *синаем* вниз, так чтобы *кэнсэн* остановился примерно на высоте ваших коленей.

- Плечи и запястья держите расслабленными.
- Выполняя действия пункта 5, следите за тем, чтобы вы не наклонялись вперед.



Маховое движение вверх и вниз 1-2-3

Маховое движение вверх и вниз 4-5

Сёмэн субури 1

Сёмэн (центральный *мэн*) *субури*

①. Примите *тюдан-но-камаэ*.

②-③. Не меняя позиции и силы, с которой вы держите *синай,* сделайте большое маховое движение вверх и над головой, так, чтобы *кэнсэн* и правый и левый *кобуси* шли по абсолютно прямой центральной линии.

④. Из-за спины махните *синаем* вниз, так, чтобы он шел по центральной линии.

⑤. Остановите *синай* так, чтобы ваша правая рука была вытянута практически горизонтально на уровне плеч, а ваш левый *кобуси* был на уровне груди. Держите их в *тэноути* (равновесие силы в руках в момент рубящего или колющего удара: руки, держащие *синай,* напрягаются в самый последний момент перед ударом).

Для того чтобы овладеть ключевым элементом *сёмэн субури* (5), необходимы многократные тренировки. Для пунктов 1,2,3 и 4 достаточно запомнить, что не надо сжимать *синай* слишком сильно, но и позволять ему выпадать из рук тоже не следует. Между 2 и 4 и до момента, непосредственно предшествующего 5, *синаем* выполняют маховое движение вперед и вниз так, как будто его выбрасывают. И, наконец, в момент 5 руки, держащие *синай,* напрягаются и моментально расслабляются.

- Для начала практикуйте *сёмэн субури* на месте. После того как привыкнете к нему, начните выполнять его в сочетании с *аси-сабаки*.

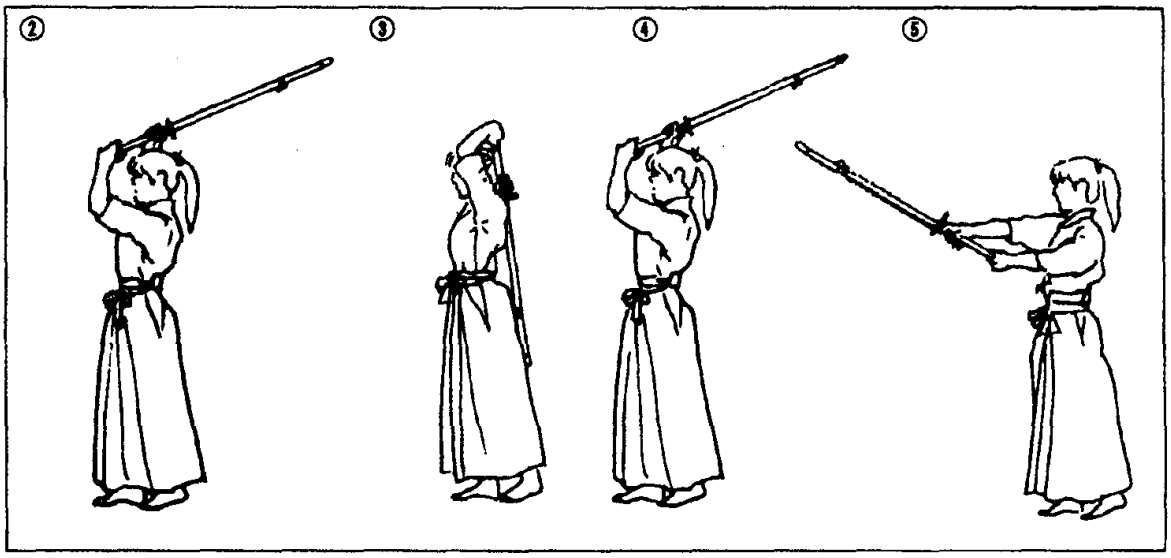
Котэ (предплечье) *субури*

①. Примите *тюдан-но-камаэ*.

②. Сделайте замах *синаем* до такого уровня, чтобы вы могли видеть *котэ* партнера из-под своего левого *кобуси*.

③. Махните *синаем* вниз так, чтобы он вытянулся прямо вперед на уровне *котэ* вашего партнера, и держите его в *тэноути*.

- После движения вниз *синай* должен быть почти параллелен полу.
- Взгляд должен быть направлен прямо вперед.



Сёмэн субури 2-3-4-5

- Для начала практикуйте *котэ субури* на месте; после того как привыкнете к нему, начните выполнять его в сочетании с *аси-сабаки*.

Левый мэн субури

①. Примите *тюдан-но-камаэ*.

②. Сделайте замах *синаем* прямо вверх по центральной линии до уровня, когда вы можете видеть *мэн* партнера из-под своего левого *кобуси*.

③. Корректируя положение праюй руки, махните *кэнсэном* вниз справа под углом 30—45 градусов по направленик леюй стороны *мэна* партнера.

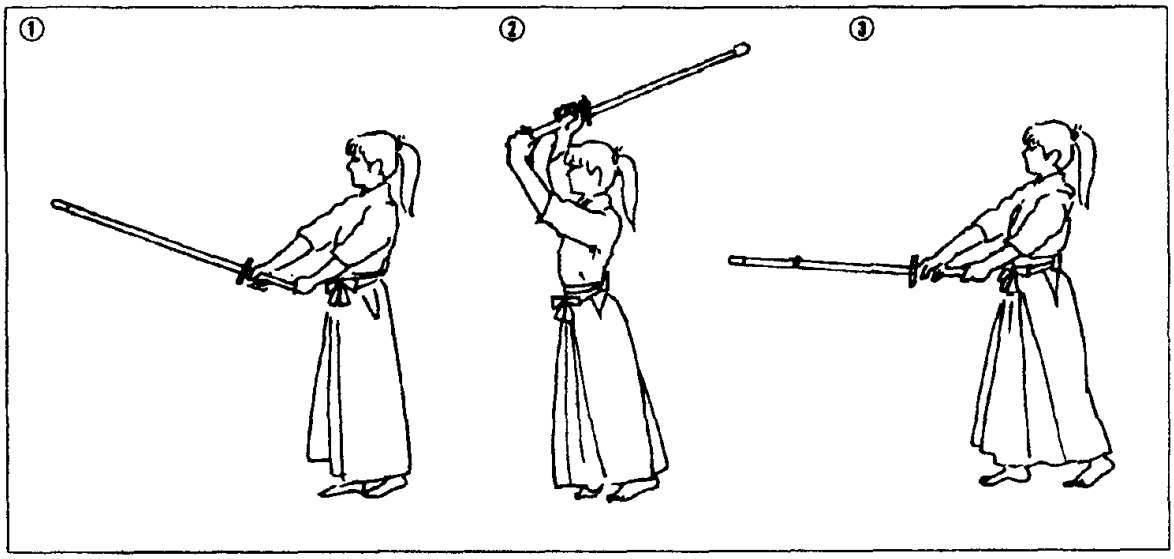
④. Удерживая *синай* в *тэноути*, остановите *кэнсэн* с леюй стороны *мэна* партнера.

- Проверьте угол движения вашего *синая* вниз.
- Левый *кобуси* должен быть прямым располагаться по центру.

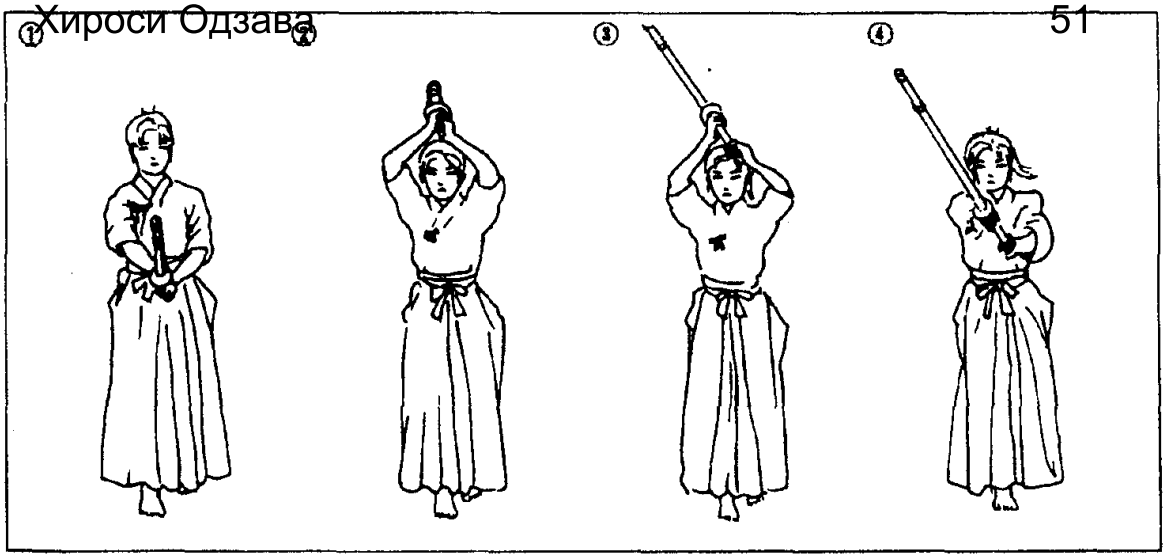
Правый мэн субури

①. Примите *тюдан-но-камаэ*.

②. Сделайте замах *синаем* прямо вверх по центральной линии до уровня, ког



Котэ субури



Левый *мэн субури*

да вы можете видеть *мэн* партнера из-под своего левого *кобуси*.

③. Корректируя положение правой руки, махните *кэнсэном* вниз слева под углом 30—45 градусов по направлению правой стороны *мэна* партнера.

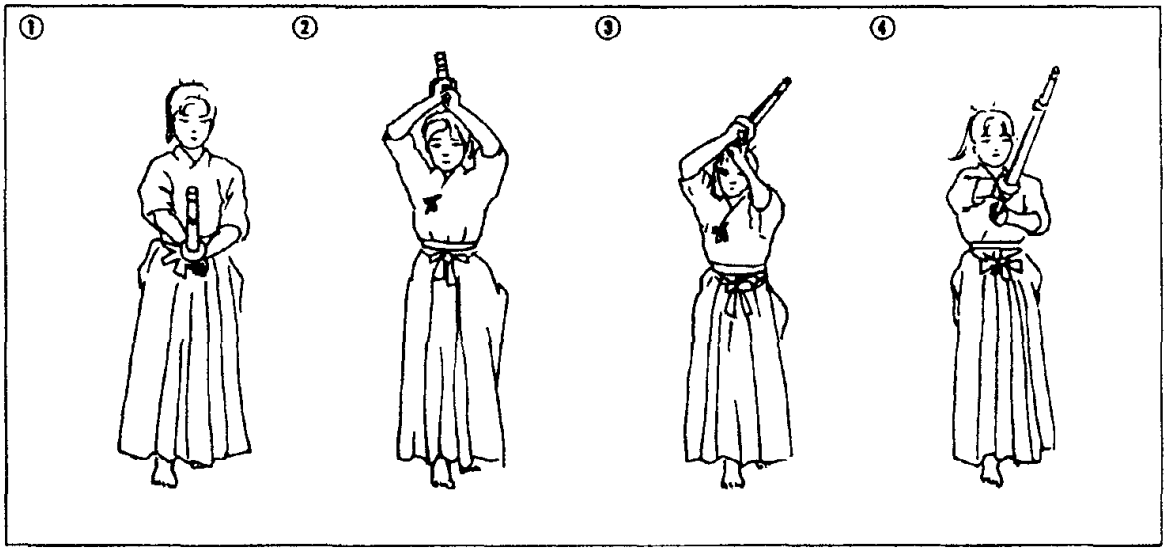
④. Удерживая *синай* в *тэноути*, остановите *кэнсэн* с правой стороны *мэна* партнера.

- Левый *кобуси* должен быть прямым и располагаться по центру.
- Когда непрерывно попеременно выполняются правый и левый *мэн субури*, мы называем это *рэндзоку саю мэн субури* (непрерывные правые и левые *мэн субури)*, Движение вверх следует по тому же пути, что и движение вниз, а положение руки корректируется в тот момент, когда *синай* находится над головой, так, чтобы он остановился на *мэне* партнера. Вы легко это поймете, если будете непрерывно наносить своему партнеру удары *мэн* слева и справа.

Левый до субури

①. Примите *тюдан-но-камаэ*.

②. Сделайте замах *синаем* прямо вверх по центральной линии до уровня, ког-



Правый *мэн субури*

Левый *до субури*

да вы можете видеть до партнера из-под своего левого *кобуси.*

③. Корректируя положение правой руки, махните *кэнсэном* вниз справа под углом примерно 45 градусов по направлению левой стороны *до* вашего партнера.

④. Удерживая *синай* в *тэноути,* остановите *кэнсэн* с левой стороны *до* партнера.

- Правый *кобуси* должен быть прямым и располагаться по центру.

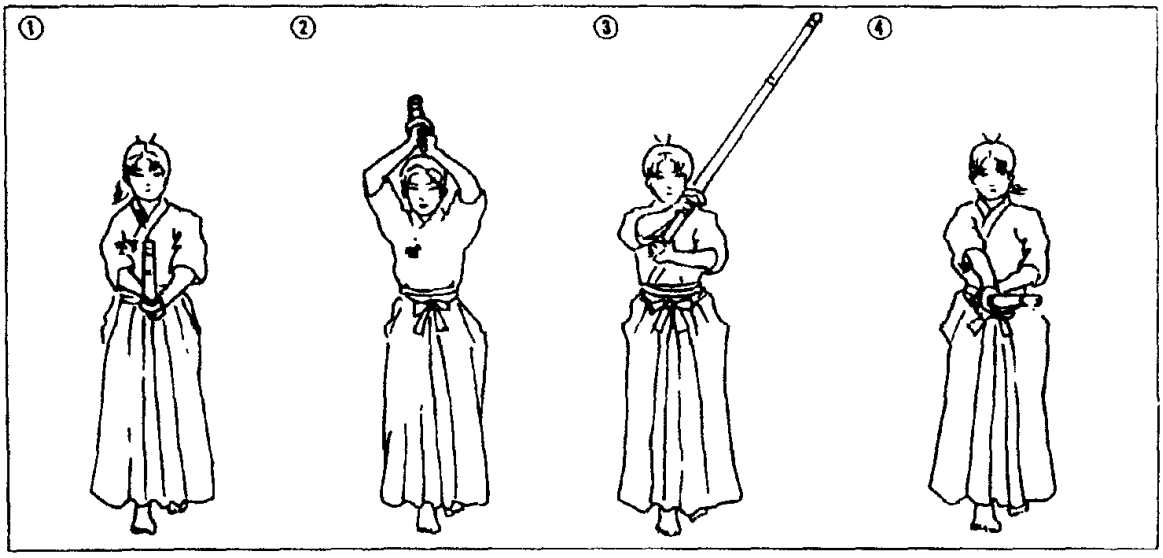
Правый до *субури*

①. Примите *тюдан-но-камаэ.*

②. Сделайте замах *синаем* прямо вверх по центральной линии до уровня, когда вы можете видеть *мэн* партнера из-под своего левого *кобуси.*

③. Корректируя положение правой руки, махните *кэнсэн* вниз слева по диагонали под углом примерно 45 градусов по направлению правой стороны до партнера.

④. Удерживая *синай* в *тэноути,* остановите *кэнсэн* с правой стороны до партнера.



Правый *до субури*

- Левый *кобуси* должен быть прямым и располагаться по центру.
- Когда непрерывно выполняются попеременно то правый, то левый *до субури,* мы называем это *рэндзокусаюдосубури* (непрерывные правые и левые до *субури).* Движение вверх следует по тому же пути, что и движение вниз, а положение руки корректируется в тот момент, когда *синай* находится над головой, так чтобы он остановился на до вашего партнера.

Тёяку субури (субури в прыжке)

①. Из *тюдан-но-камаэ* сделайте большой замах прямо вверх.

②. Когда ваша левая стопа, отталкиваясь, ударяет в пол, выпрыгните вперед правой ногой, делая резкое движение *синаем* вниз; остановите его в положении, когда ваша правая рука будет на уровне плеч, а левый *кобуси* — на уровне груди.

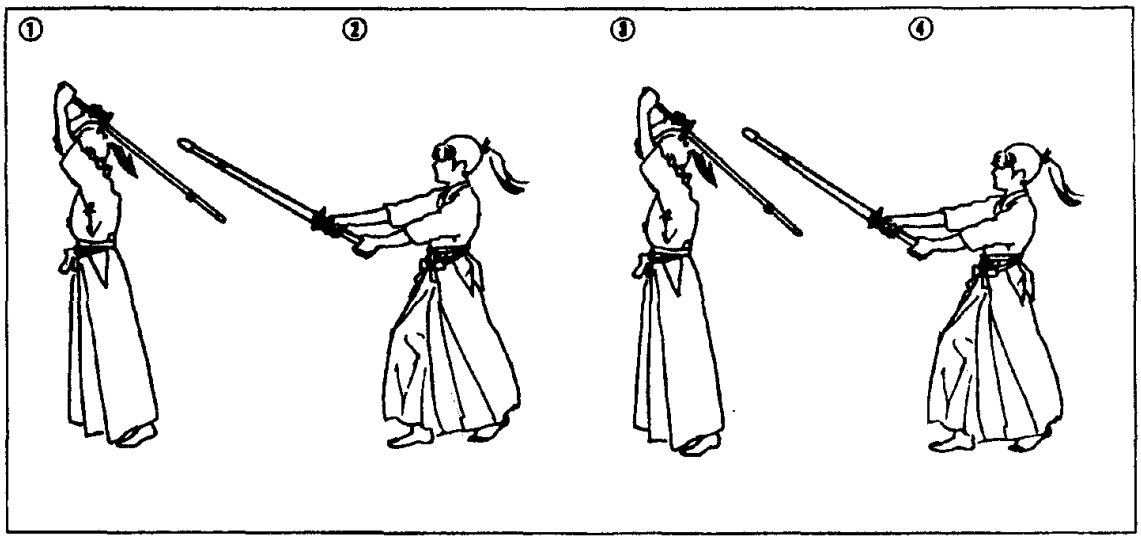
- Левая стопа должна быстро следовать за правой.

③. Когда ваша правая стопа, отталкиваясь, ударяет в пол, левой ногой отпрыгните назад и большим движением сделайте замах *синаем.*

- Правая стопа должна быстро следовать за левой.

④. Такое же положение, как в ②.

- Когда вы прыгаете вперед, проследите за тем, чтобы ваша левая стопа не оказывалась перед правой.
- Когда вы отпрыгиваете назад, следите за тем, чтобы движения рук и ног были скоординированы.
- Новички должны выполнять это действие медленно и по мере прогресса постепенно наращивать скорость.
- Прогресс новичков можно определить по их способности выполнять *тёяку субури.* Особенно важной частью *кэйко* является развитие силы удара ногой назад в тот момент, когда вы делаете замах *синаем* для того, чтобы оттолкнуться левой стопой и ударить противника. Этот удар ногой назад в точности похож на действие правой стопы бегуна, делающего стартовый толчок в начале забега.
- Можно сказать, что техника *котэ-нуки-мэн* является практическим применением *тёякусубури.*



Субури в прыжке

Маай

Маай — это дистанция между вами и вашим партнером. В широком смысле это понятие обозначает пространственный аспект, но слово *ма»* также включает в себя идею использования подходящей возможности или *тайминга* (выбора правильного времени реагирования).

Очень часто говорят, что *ма* — это самый важный аспект Кэндо. Хотя с точки зрения формы можно описать различные виды *маай,* как это и сделано ниже, но, когда дело доходит до *кэйко* или соревнований, они часто становятся очень трудноуловимыми. Таким образом, есть *ма,* которому можно научить, и *ма,* которому нельзя научить.

Иссоку ито но маай

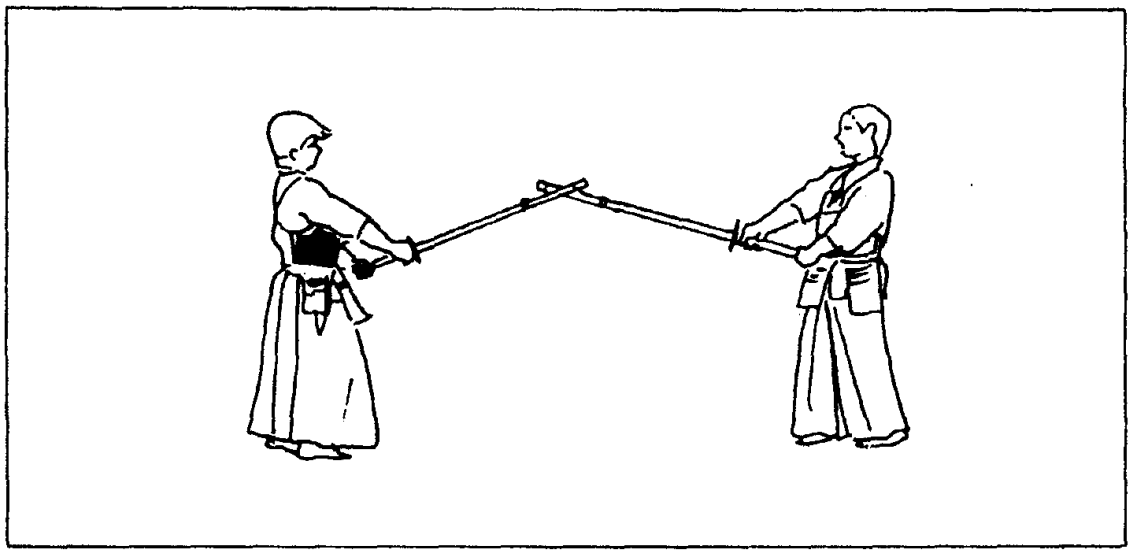
Это дистанция, которая дает вам возможность нанести своему партнеру удар из положения *ай-тюдан* (оба партнера находятся в *тюдан-но-камаэ),* сделав только один шаг вперед. Это также *маай,* который дает вам возможность избежать удара партнера, сделав один шаг назад. Грубо говоря, это дистанция, которая необходима для того, чтобы скрестить ваш *синай* с *синаем* партнера в точке примерно в 10 см от *кэнсэна.*

- Все это варьируется в зависимости от возраста, пола, силы, способностей, телосложения, длины *синая,* возможности нанести удар и т. д. Это *ма,* которому нельзя научить и которому мы должны учиться сами посредством *кэйко.*

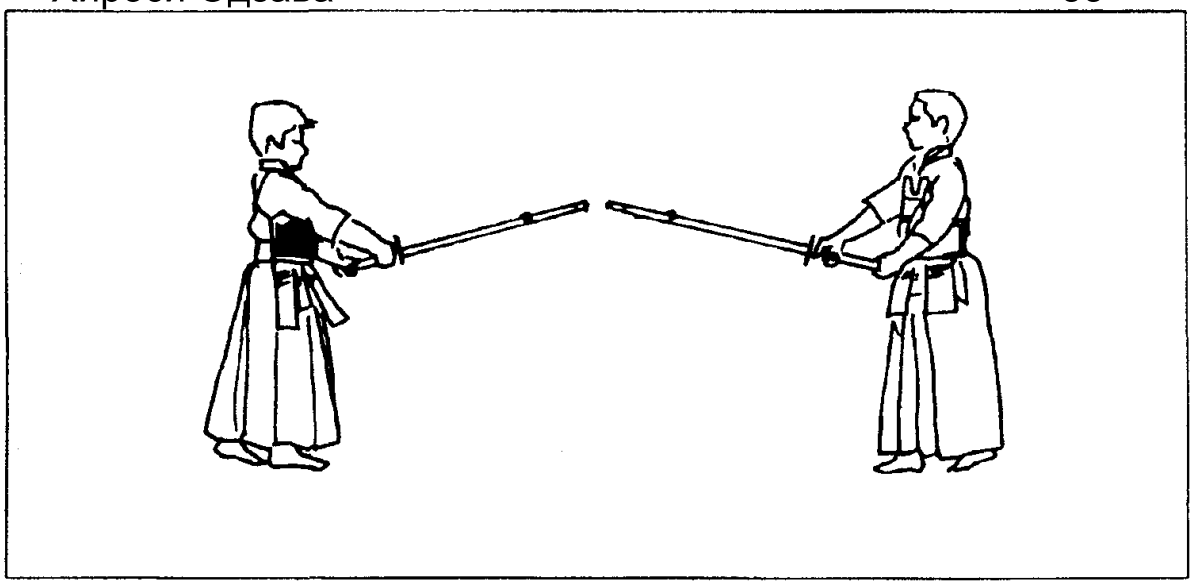
Тома

Этот *маай* обозначает дистанцию более длинную, чем *иссоку итто.* При этом *маай* вы не можете ни нанести, ни получить удар. Если вы хотите ударить с такой дистанции, то вам необходимо сначала перейти в *иссоку итто маай.*

Новички должны выполнять *кэйко* в *тома,* используя искусную работу ног *(аси собаки),* включающую удар ногой назад о пол. Когда *кэйко* выполняется в *тома,* оно развивает большую уверенность в себе и тренирует мышцы, необходимые в Кэндо Для того чтобы добиться прогресса, новичкам особенно важно не слишком концентрироваться на *котэ-саки* в *тикама* (близкая дистанция), а во время *кэйко* выполнять большие и расслабленные движения, используя все тело.



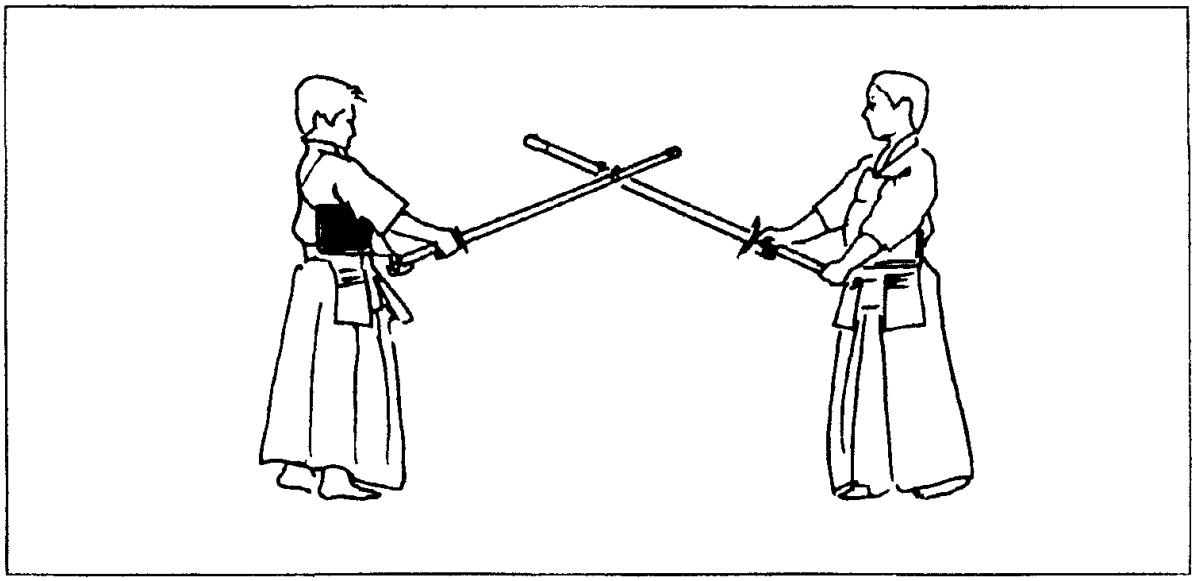
Иссоку итто но маай



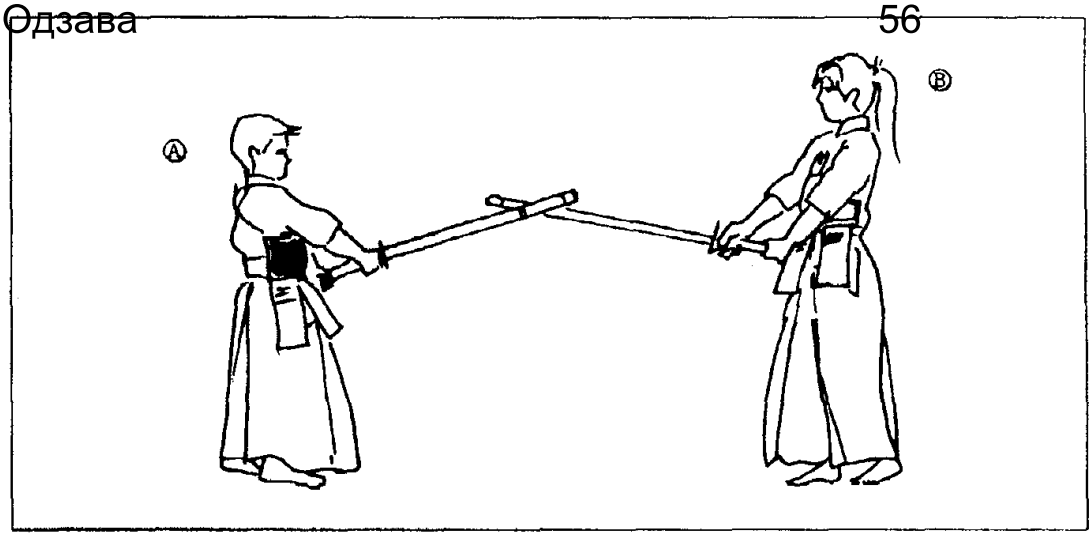
Тома

Тикама

Тикама обозначает дистанцию более близкую, чем *иссоку итто но маай*. При этом *ма* легко нанести партнеру удар, но так же легко и получить его. Когда наносите удар из *тикама, вадза* (техника) становится короткой и практически нет необходимости отталкиваться левой стопой. Новичкам важно наносить удар большим движением и с большой дистанции.



Тикама



Разница в росте между двумя партнерами будет влиять на *маай*

На рисунке показаны маай и уровень *кенсенов* в том случае, когда между партнерами существует разница в росте:

А мужского пола, рост 135 сантиметров

В женского пола, рост 155 сантиметров

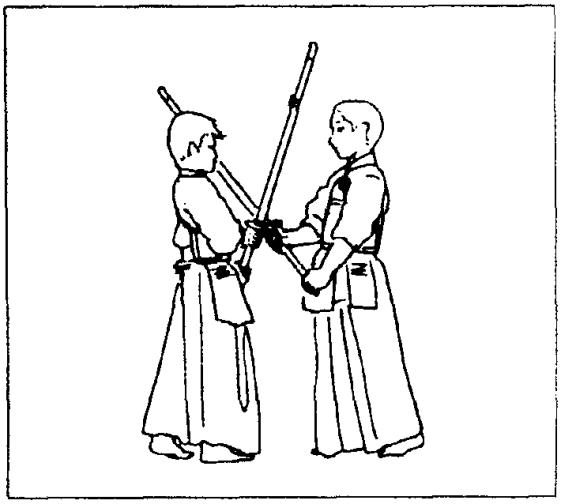
Как уже было объяснено в разделе, посвященном *иссоку итто но маай,* в Кэндо имеет значение возраст, пол, сила, способности и телосложение спортсменов, а также длина *синаев* и т. д., хоть мы все вместе выполняем *кэйко* в одном и том же *додзё* или спортивном зале. Ваш партнер по *кэйко* или ваш противник в соревновании может оказаться ростом выше 180 сантиметров или чуть больше 150 сантиметров. Психологическое воздействие такой ситуации весьма значительно, поскольку она влияет на *тип маай,* который мы выбираем. Высокие противники не должны пренебрежительно относиться к тем, кто меньше ростом, а спортсмены маленького роста не должны бояться высоких. Просто в таких случаях *маай* и уровень *кэнсэнов* должны быть более гибкими.

- Определяющим для уровня *кэнсэна* является воображаемая линия, которая должна начинаться от кончика *синая* и заканчиваться в области горла партнера.

Цубадзэриай

Иногда вам придется чрезвычайно близко сходиться с вашим партнером, так что *цубамото* ваших *синаев* будут соприкасаться. Это называется *цубадзэриай. Синаи* скрещиваются под очень острым углом, *цубамото* оказываются плотно прижатыми друг к другу.

С этой дистанции вы можете ударить партнера, либо поломав его стойку, либо отвечая на удар вашего партнера в тот момент, когда он делает шаг вперед и наносит свой удар. В этой ситуации важна *хики-вадза* (техника отступления назад



Цубадзэриай

Поэтому *кэйко* должно выполняться с использованием как *вадза,* в которых вы двигаетесь вперед и выполняете удар, так и *вадза,* в которых вы двигаетесь назад и выполняете удар.

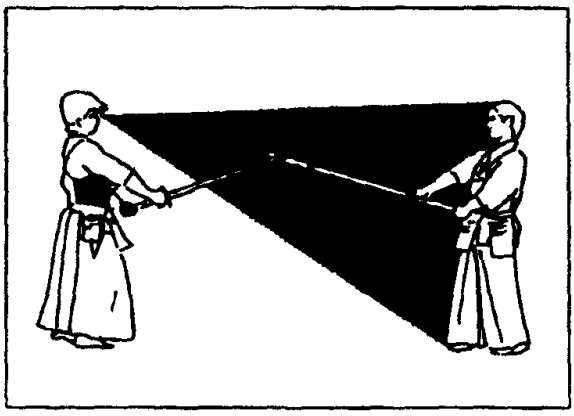
При *сонкёмаай кэнсэны* не должны соприкасаться

Поклон стоя на расстоянии девяти шагов

Поклон стоя должен выполняться при *маай* в девять шагов. Каждый спортсмен после этого делает три шага вперед и принимает позицию *сонкё. Кэнсэны* в этом случае не должны соприкасаться.

Мэцукэ (область, куда направлен взгляд) должна охватывать все тело вашего партнера

В Кэндо очень большое внимание уделяется движениям глаз. Лучше всего это можно описать как "*эндзан но мэцукэ»* (фиксирование взгляда на далекой горе). Это означает, что вам не нужно фокусировать свой взгляд на одной точке; скорее, вы должны сфокусироваться на теле как на едином целом, приняв глаза партнера за центральную точку. Это даст вам возможность видеть не только физическое движение, но также любое движение сознания вашего партнера. В своем крайнем проявлении *мэцукэ* означает способность читать мысли партнера, и в книге Миямото Мусаси *«Книга пяти колец»* это называется *«кан-кэн но мэцукэ».* Обычно это почти невозможно, но если вам это удастся, то вы будете одерживать победу каждый раз. Ответить на этот невозможный вызов и означает заниматься *кэйко.*



Мэцукэ означает охватывать взглядом все тело партнера

Сёмен-ути (удар по центральной части *мэна)*

①. Спортсмен, принимающий удар, выбирает такой *маай,* который позволял бы его партнеру легко нанести удар, убирает *синай* так, чтобы *кэнсэн* был направлен вправо, и открывает *мэн* для удара.

②. Спортсмен, выполняющий удар, делает прыжок вперед точно в момент, когда *мэн* открывается для удара, и наносит *сёмэн.*

- Спортсмен, принимающий удар, должен остаться развернутым лицом прямо к партнеру и полностью принять удар *сёмэн.* Затем ему нужно сместиться вправо (или иногда влево), чтобы дать своему партнеру возможность двигаться прямо вперед.

Миги-котэ-ути (удар по правому предплечью)

①. Спортсмен, принимающий удар, выбирает такой *маай,* который позволял бы его партнеру легко нанести удар, убирает *синай,* так, чтобы *кэнсэн* был направлен влево, и открывает *миги-котэ* для удара.

- Если рука будет слегка поднята, то партнеру будет легче нанести удар.

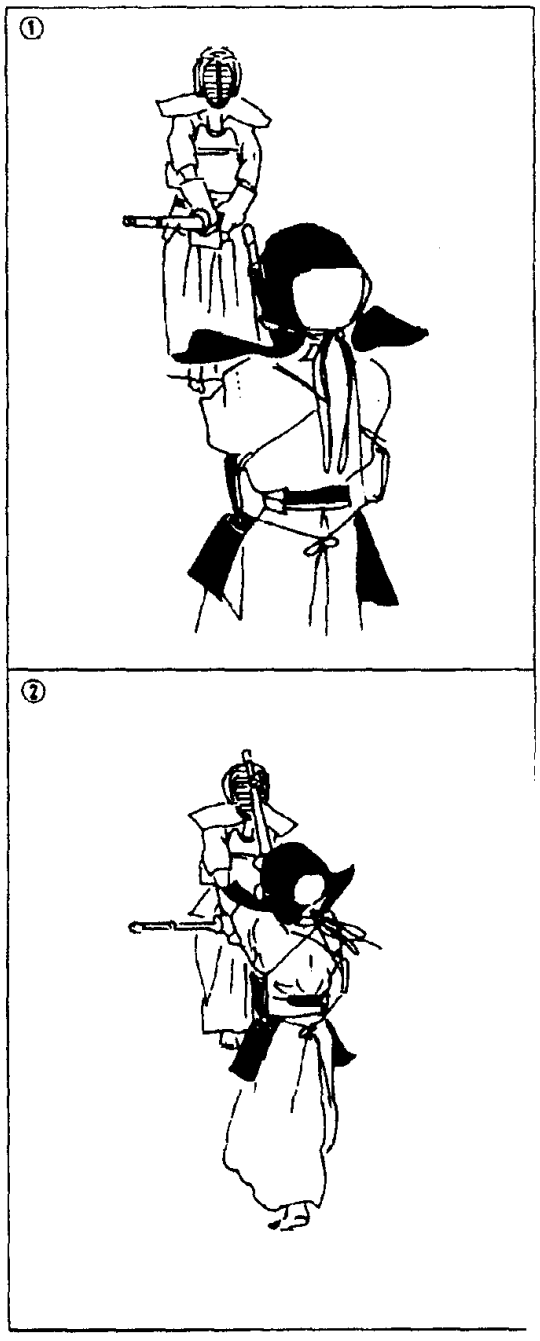
②. Спортсмен, выполняющий удар, делает прыжок вперед точно в момент, когда *миги-котэ* открывается для удара, и наносит удар *миги-котэ.*

Миги-до-ути (удар справа по корпусу)

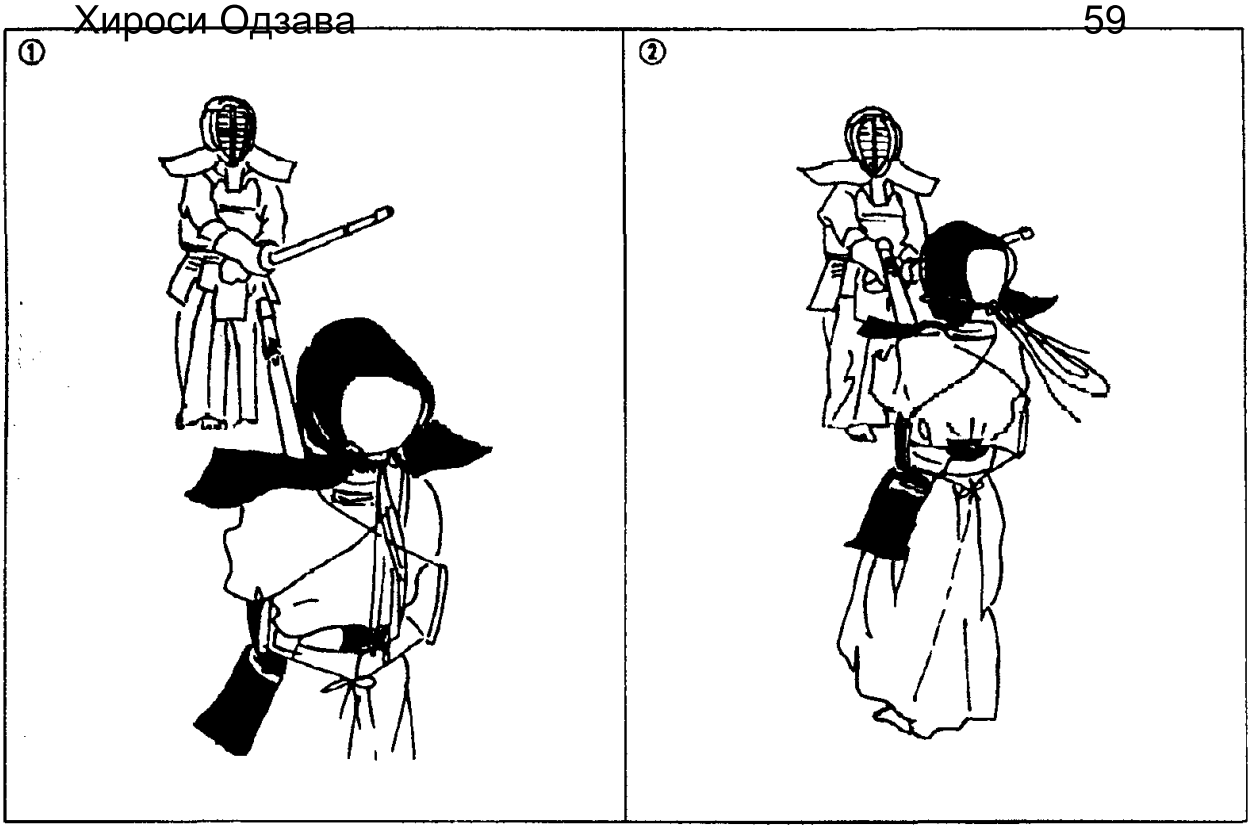
①. Спортсмен, принимающий удар, выбирает такой *маай,* который позволял бы его партнеру легко нанести удар, и поднимает свой *синай,* открывая *до* для удара.

②. Спортсмен, выполняющий удар, делает прыжок вперед точно в момент, когда *до* открывается для удара, и наносит удар *миги-до.*

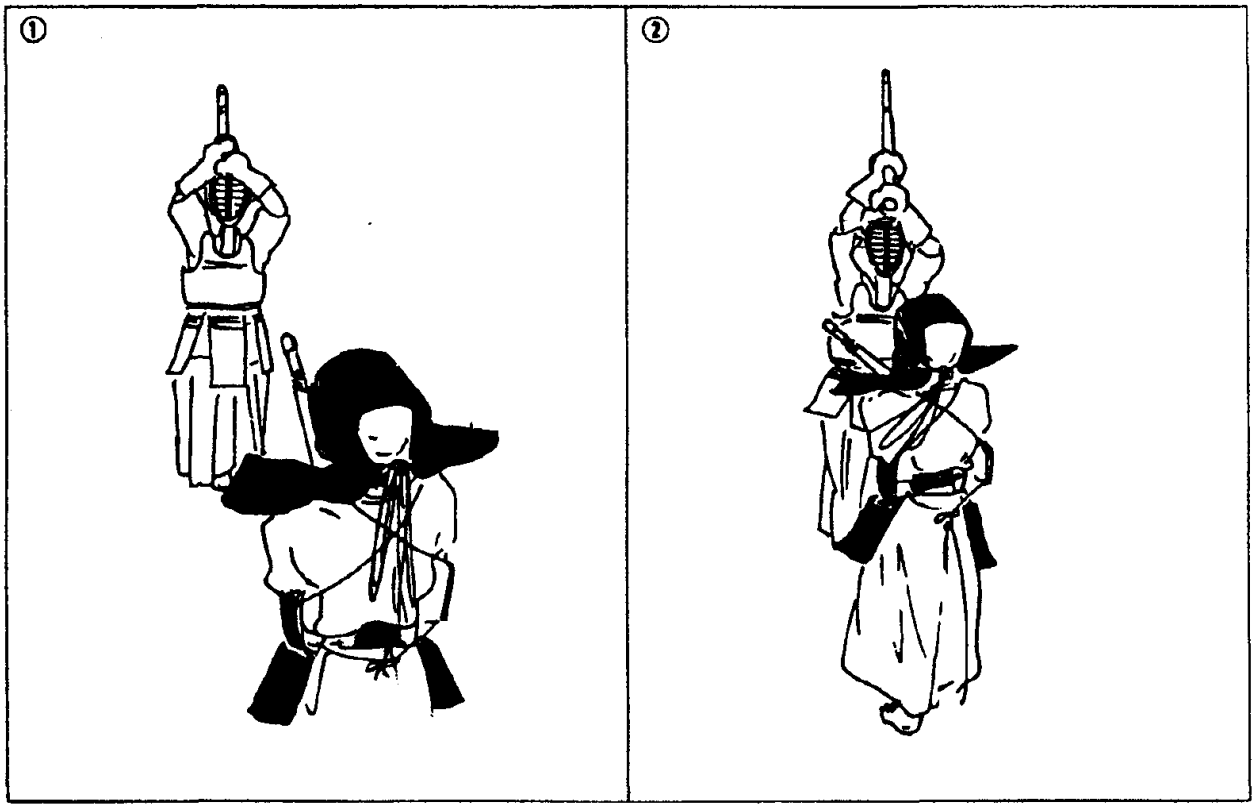
③—④. Спортсмен, выполняющий удар, после этого быстро двигается вперед и вправо.



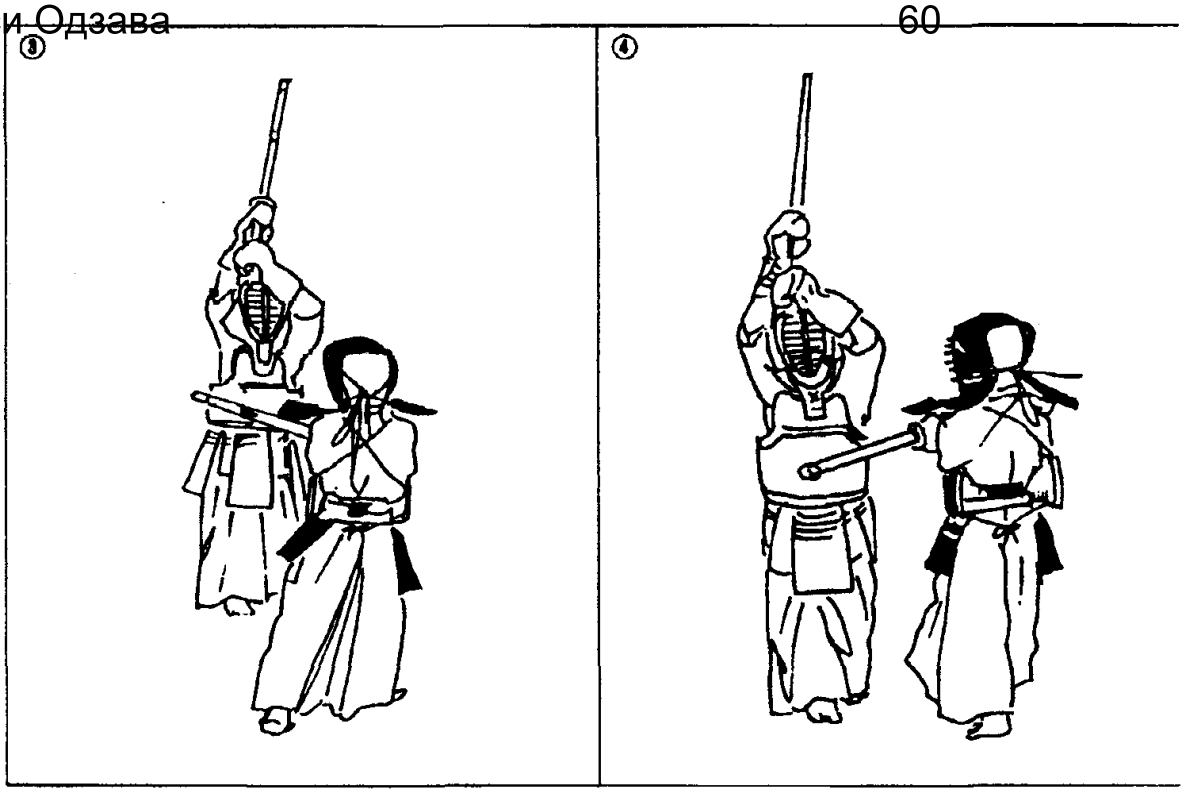
Как принимать удар *сёмэн*



Как принимать удар *котэ*



Как принимать удар *миги-до* 1-2



Как принимать удар *миги-до* 34

Кирикаэси

Кирикаэси обозначает непрерывное попеременное нанесение удара *мэн* слева и справа, и отработкой этого упражнения не должны пренебрегать ни новички, ни черные пояса. Если выполнять его правильно, то *кирикаэси* развивает физическую силу, дух и энергию.

Метод

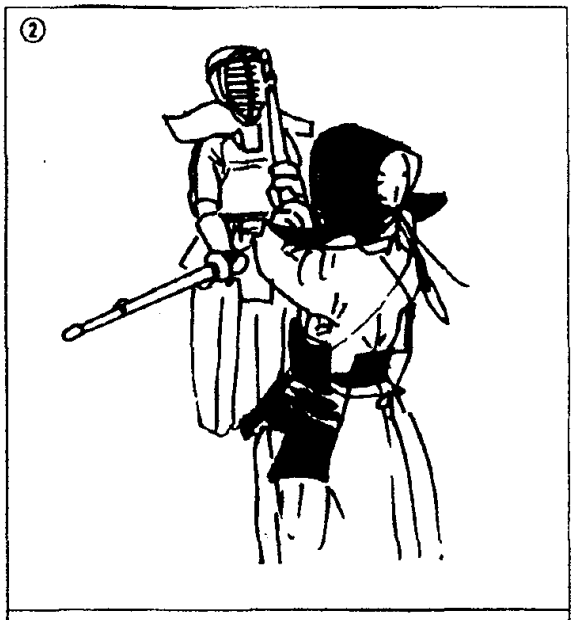
①. Находясь в *тома,* издайте громкий крик и смело нанесите удар *сёмэн.*

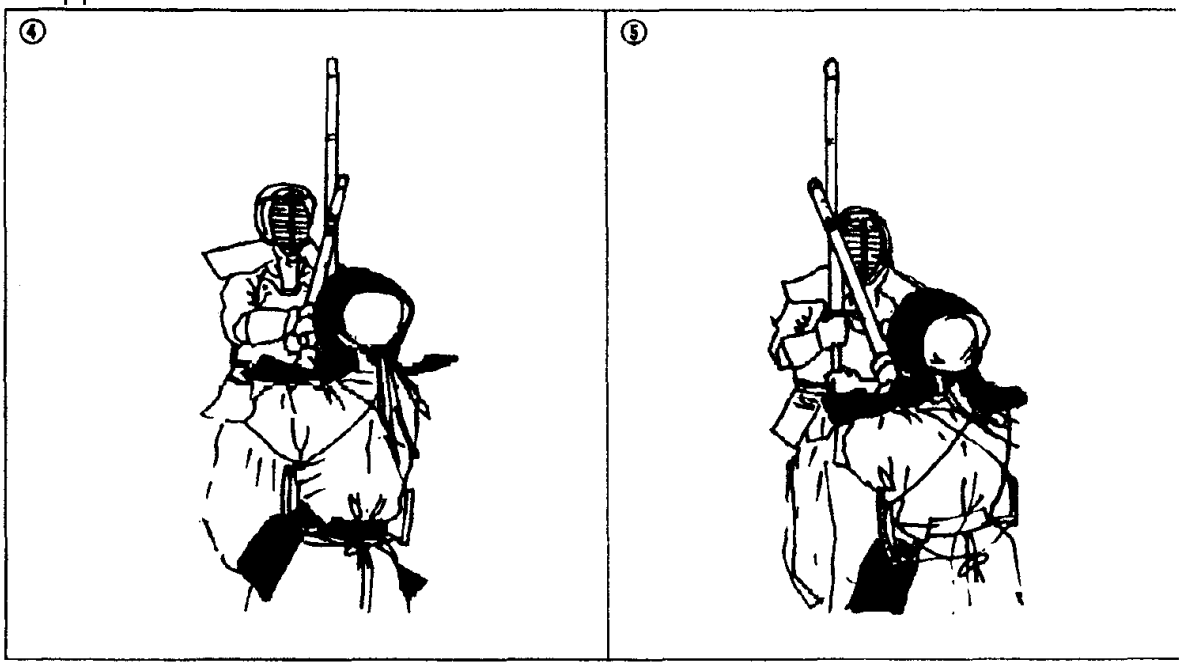
②—③. После *тайатари* (столкновения) сделайте большой замах *синаем* вверх и, начиная с левого *мэна,* 5,7 или 9 раз попеременно нанесите левый и правый *мэн.* Затем быстро перейдите из *тома* в *тюдан* и немедленно нанесите удар *сёмэн.* После этого процесс должен быть повторен.

- Наносите правый и левый *мэн,* правильно громким голосом выкрикивая при этом "мэн,мэн,мэн».
- Каждый раз большим и широким движением поднимайте *синай* высоко над головой.

Развивайте физическую силу, дух и решительность посредством *кирикаэси*

- Если вы будете пытаться выполнять *кирикаэси* слишком быстро, то вам не удастся выполнить удары правильно.
- После удара ваш правый *кобуси* не должен отклоняться от центральной линии.
- Выполните *кирикаэси* непрерывно 30, 50 или 100 раз.
- Вместо *саю-мэн* выполняйте *саю-до* (левый и правый до).





На что необходимо обращать внимание, когда выполняете *кирикаэси*

- Плечи держите расслабленными.
- После удара выпрямляйте правый локоть.
- Когда двигаетесь вперед или назад, выполняйте правильно *аси-сабаки.*
- Удар наносите правильно, режущей кромкой, избегайте *хираути* (удар плоской стороной *синая).*
- Как показано на рис. 4 и 5, даже если учитель принимает удар *синаем,* спортсмен должен правильно наносить левый и правый *мэн моноути* (см. рис. 6 и 7).

Полезное влияние кирикаэси

1. Улучшает стойку.
2. Улучшает контроль дыхания.
3. Удар становится мощным и надежным.
4. Плечевые суставы становятся гибкими.
5. Развивает навык *тэноути.*
6. Делает более легкими движения рук.
7. Стойка становится крепкой и стабильной.
8. Улучшает *аси-сабаки.*
9. Становится ясным *ма,* подходящий для нанесения удара.
10. Учит правильному использованию режущей кромки.

Замечательно восстанавливает чувство уверенности в себе после проигранного *кэйко* или соревнования, кроме того, *кирикаэси* оказывает положительный эффект и во многих других аспектах.

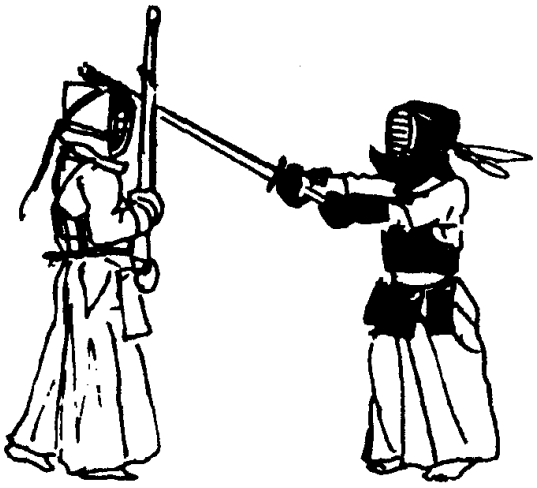
Как принимать *кирикаэси*

Новички должны позволять наносить с левый и правый *мэн* так, как это показано на рисунках 2 и 3. Выполняя *кирикаэси,* важно представлять, что вы наносите удар не по *синаю* своего партнера, а левый и правый *мэн.*

Как принимать кирикаэси синаем

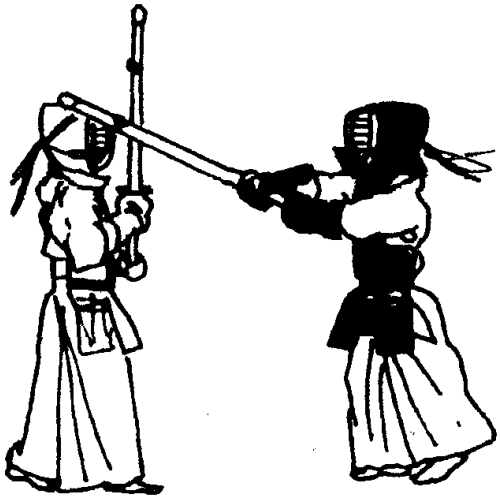
Когда принимаете *кирикаэси синаем, вы* должны держать *синай* вертикально перед собой то с левой, то с правой стороны

⑥



Удар *моноути*

⑦



мэна; чтобы защититься от *синая* партнера, используйте *тэноути.*

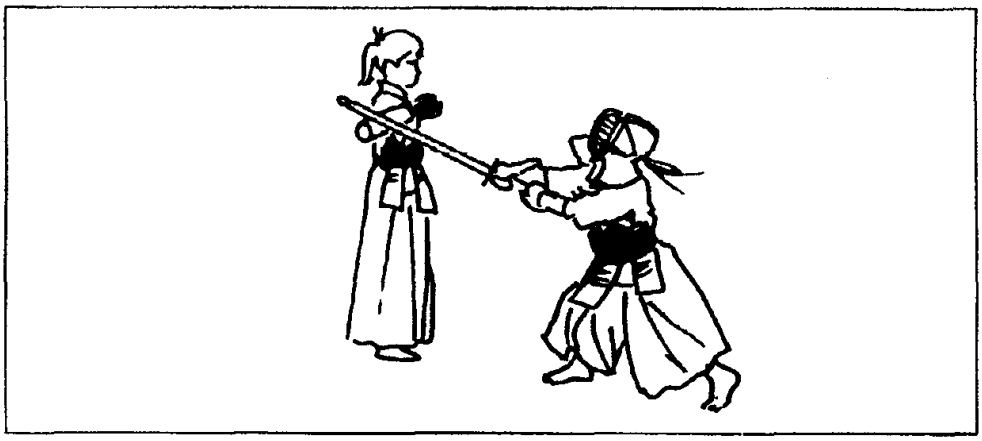
- Новички должны принимать так, чтобы *кирикаэси* выполнялся без каких-либо препятствий.
- *Аюми-аси* является в данном случае правильной *аси-сабаки.*
- В *кирикаэси* всегда ведет тот спортсмен, который принимает удары.

Полезное воздействие, которое оказывается, когда вы принимаете *кирикаэси*

1. Улучшается стойка.
2. Движения становятся более свободными.
3. Когда ваш партнер наносит удар, становится ясно, где находится режущая кромка.
4. Становится ясным правильный *маай.*
5. Развивается хватка, вы учитесь правильно удерживать *синай* в *тэноути.*

Кихон-ути (базовый удар) с использованием *утикоми-бо* (палка для атакующих упражнений)

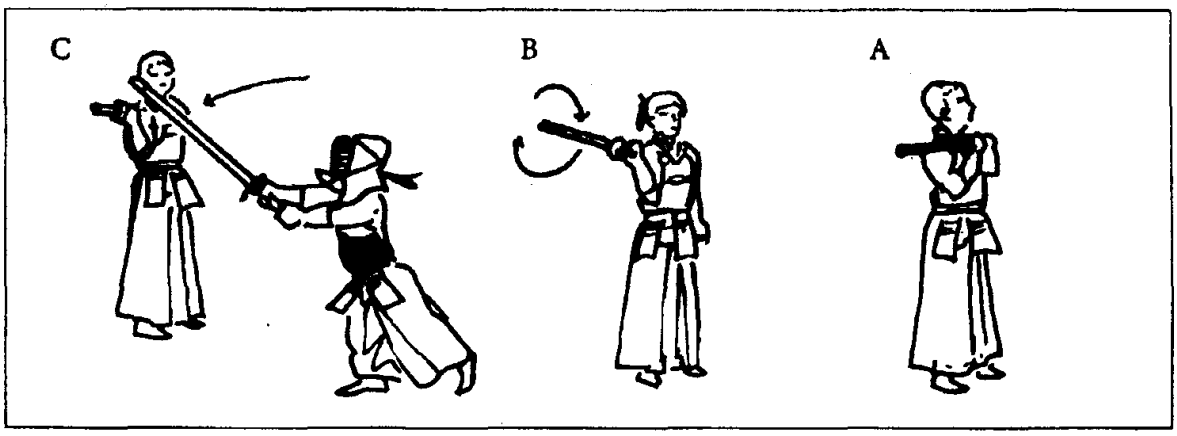
Когда выполняете *сёмэн-ути кэйко* с помощью *утикоми-бо,* необходимо следить за тем, чтобы длина палки регулировалась в зависимости от роста спортсмена. Используя два *утикоми-бо,* вы можете выполнять *котэ-мэн* и *мэн-мэн ути.* Трудность для спортсмена представляет оценка правильного *маай.*



Рэндзоку-ути (непрерывные удары) *синаем*

В большом *додзё* в одну линию могут выстроиться десять, пятнадцать или даже больше спортсменов. Расстояние между А и В должно быть *тома но маай.*

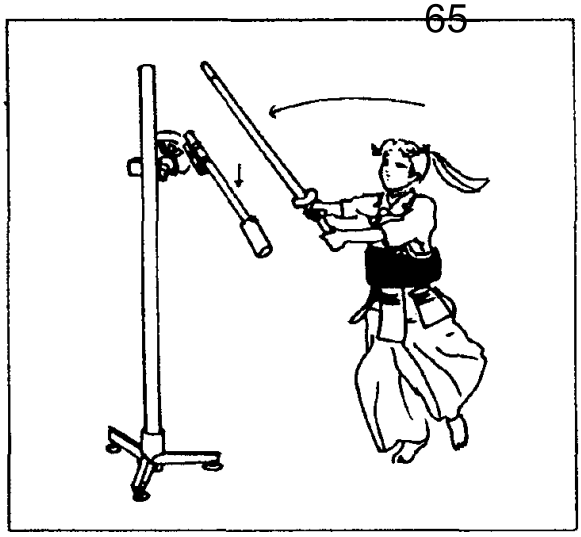
Спортсмен, выполняющий удар, издает громкий крик, делает замах *синаем* и на одном дыхании выполняет *рэндзоку-ути.*



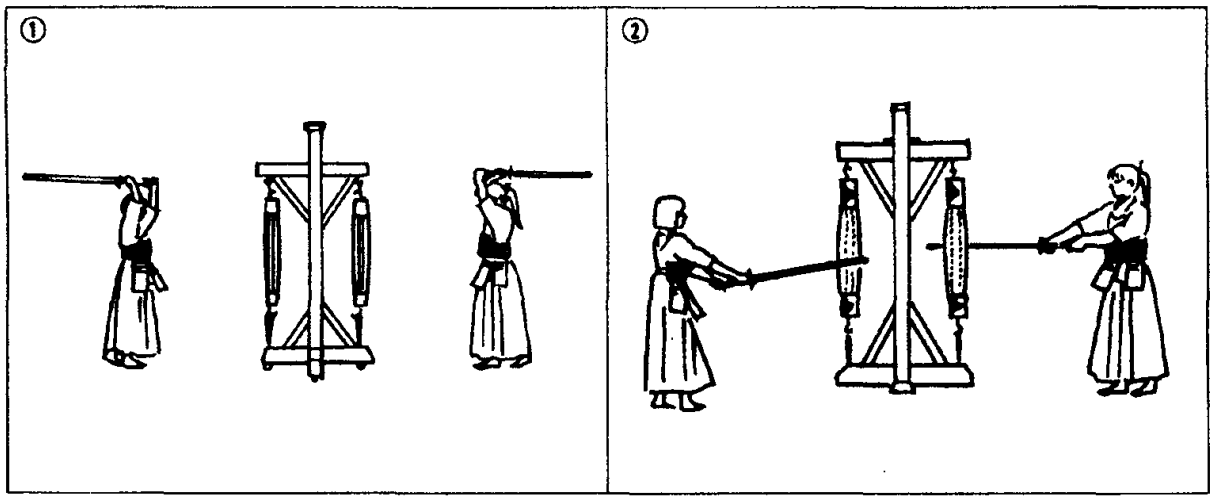
- При каждом ударе держите *синай* в *тэноути* и твердо наносите удар.
- Не позволяйте левой стопе оказываться перед правой.
- Если вы не будете быстро подтягивать левую ногу вперед, то будете наклоняться вперед
- После последнего удара сохраняйте *дзансин* и станьте за С.

Учитесь при помощи *утикоми-дай* (1) прикладывать необходимую силу во время удара

Горизонтальная планка смещается в зависимости от силы, которую вы вкладываете в удар. После удара быстро двигайтесь вперед в *сури-аси,* чтобы увернуться от горизонтальной планки. Если ваш удар слишком слабый, то горизонтальная планка лишь слегка сдвинется и ударит вас по лицу. С другой стороны, если ваш удар будет слишком мощным, то планка слишком быстро отскочит назад и опять же ударит вас по лицу. Благодаря этому *утикоми-дай* представляет собой эффективный метод *кэйко,* который дает вам возможность научиться использовать во время удара правильное количество силы.



Кэйко с использованием *утикоми-дай* (1)



Кэйко с использованием *утикоми-дай* (2)

Учитесь при помощи *утоми-дан* (2) правильной высоте замаха и *тэноути*

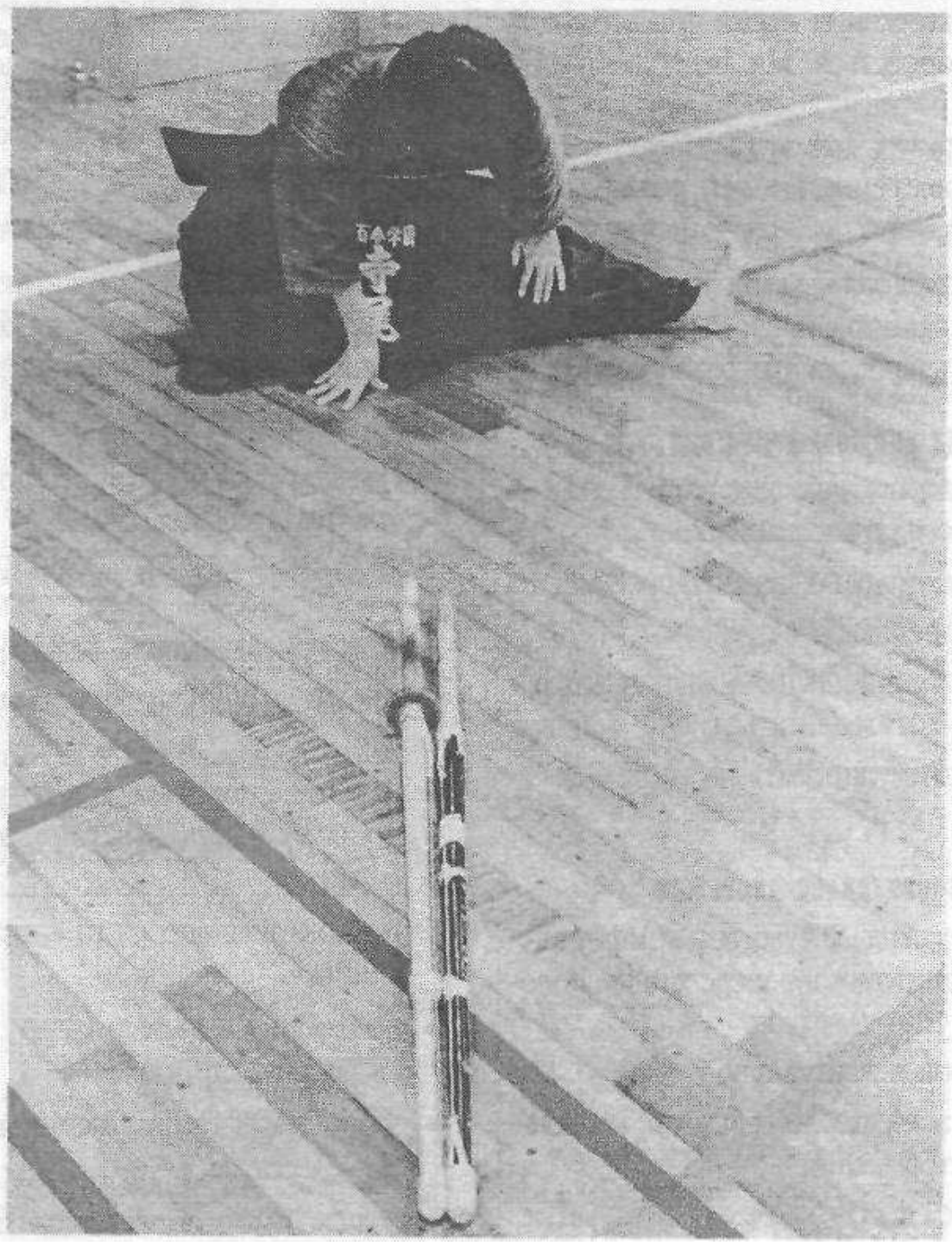
Стойте на месте и выполняйте *кирикаэси* на уровне *саю-мэн* и *саю-до.* Это *кэйко* учит делать большой замах *синаем* вверх и держать *синай* в *тэноути* во время удара, а также избегать наклона вперед.

Смотрите прямо вперед, а не в точку, куда вы наносите удар.

- Одновременно это могут делать четыре спортсмена.
- Только от человека зависит, сколько раз практиковать это *кэйко.*

②

УКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В КЭНДО



Разминка

Растяжка до и после *кэйко*

Перед *кэйко* разминочные упражнения необходимы для того, чтобы избавиться от закрепощенноти в мышцах, улучшить эффективность работы органов тела и предотвратить травмы. Правильная растяжка делает мышцы мягкими, облегчает движение и оставляет чувство свежести. Упражнения на растяжку нужно выполнять в соответствии с мышечной структурой и гибкостью конкретного человека, уровень натяжения мышц при этом должен варьироваться. Мы не должны сгибаться и растягиваться до предела, поскольку в результате это приведет к травмам. Самое важное здесь то, что цель растягивания —расслабить сознание и тело.

- Мы также должны выполнять упражнения на растяжку после *кэйко,* чтобы успокоить и расслабить сознание и тело.

Почему мы должны растягиваться:

1. Чтобы снять мышечное напряжение и максимально расслабиться.
2. Чтобы улучшить движение суставов.
3. Чтобы предотвратить травмы.
4. Чтобы послать сигнал мышцам о том, что мы хотим двигаться.
5. Чтобы стимулировать кровообращение.

Советы относительно растяжки

1. Растягивайтесь с чувством комфорта, задерживайтесь в определенном положении 10—30 секунд.
2. Не прикладывайте силу.
3. Когда растягиваетесь, дышите медленно и естественно.
4. Найдите способ растяжки, который подходил бы вашему телу.
5. Когда растягиваете левую и правую стороны, следите за тем, чтобы на каждую сторону приходилось одинаковое количество времени.

Задняя поверхность бедер и нижняя часть спины

Растяните заднюю поверхность правого бедра и левую сторону нижней части спины:

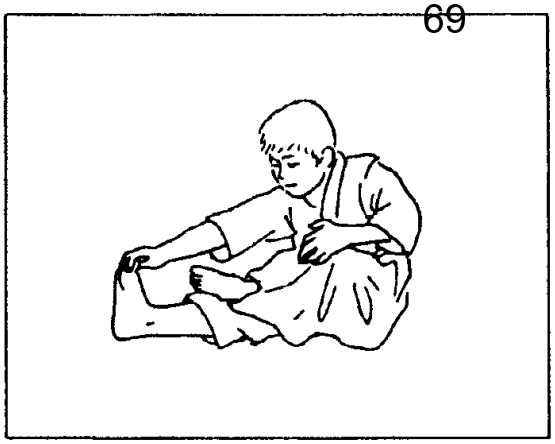
- Сядьте на пол и согните левую ногу. Вытяните правую ногу прямо вперед.
- Наклонитесь вперед от нижней части спины
- Удержите это положение в течении 20—30 секунд.
- Наклон начинайте от нижней части спины.
- Расслабьте плечи и руки.
- Не пытайтесь через силу дотянуться до кончиков пальцев.
- Повторите то же самое с левой ногой.

Внутренняя поверхность бедер

Растяните внутреннюю поверхность бедер:

- Сядьте на пол и расставьте ноги в стороны, не прикладывая при этом никакой силы.
- Наклонитесь вперед от нижней части спины.
- Расслабьте четырехглавую мышцу, разверните стопы вверх.
- Удержите это положение в течении 20—30 секунд.
- Если хотите, можете положить руки перед собой, чтобы удержать равновесие

Растяжка задней поверхности бедер и нижней части спины



Растяжка задней поверхности коленей

- Не пытайтесь через силу дотянуться до кончиков пальцев.

Обратная сторона колена

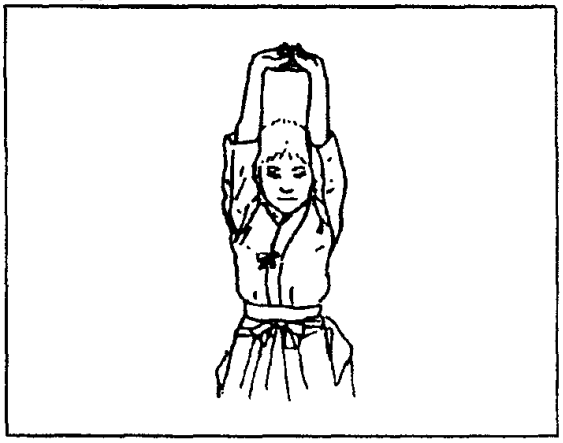
Растяните обратную сторону колена:

- Вытяните правую ногу, а левую согните и положите сверху. (Левая нога должна лежать на правом бедре, а не на правом колене.)
- Медленно наклонитесь вперед от нижней части спины.
- Удержите это положение в течение 20—30 секунд.
- Это особенно полезно для тех, у кого закрепощенные колени.
- Не пытайтесь через силу дотянуться до кончиков пальцев.
- Повторите то же самое с левой ногой.

Лодыжки

Растяните лодыжки:

- Оказывая легкое давление руками, разверните лодыжку сначала по часовой стрелке, затем против.
- Сделайте 10—20 вращательных движений в обоих направлениях.
- Такое же количество вращений выполните для другой лодыжки.
- Мягкое вращение лодыжек растягивает закрепощенные связки.
- Чрезвычайно важно для предотвращения растяжений во время *кэйко*.
- Повторите то же самое с другой лодыжкой.



Растяжка рук, плеч и верхней части спины

Руки, плечи и верхняя часть спины

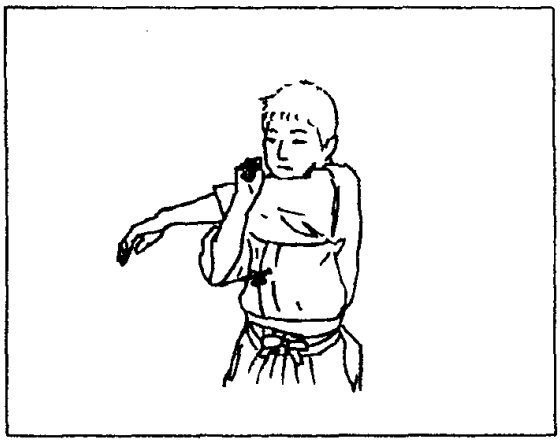
Растяните руки, плечи и верхнюю часть спины.

- Поднимите руки над головой и сплетите пальцы обеих рук между собой.
- Развернув ладони вверх, слегка потянитесь руками назад и вверх.
- Удержите эту положение в течение 15—20 секунд.
- Дышите естественно.
- Это упражнение имеет в Кэндо практическое применение, поскольку мы активно используем наши плечевые суставы во время маховых движений *синаем* вверх и вниз.

Плечи и верхняя часть спины

Растяните плечи и верхнюю центральную область спины:

- Поставьте руку поперек груди и мягко надавите на локоть в направлении противоположного плеча.
- Удержите это положение в течение 10—15 секунд.
- Повторите то же самое для другой руки.

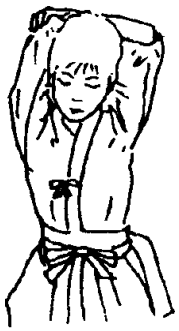


Растяжка плеч и верхней части спины

Трицепс и плечи

Растяните трицепсы и верхнюю часть плеч:

- Поднимите обе руки над головой, возьмите один локоть и растяните его, мягко потянув в направлении головы.
- Делайте упражнение медленно, удерживая это положение примерно по 10—20 секунд.
- Особенно эффективно для снятия закрегощенности в руках и плечах.
- Рисунок справа вверху на следующей странице демонстрирует это положение сзади.
- Повторите то же самое с другой рукой



Растяжка трицепсов и плеч

Руки, плечи и грудь

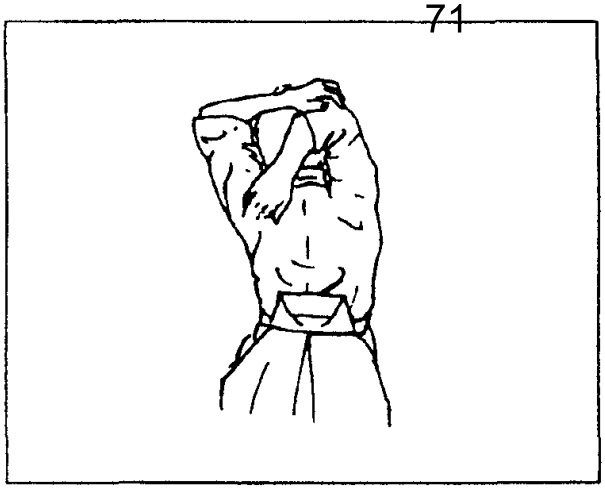
Растяните руки, плечи и грудь:

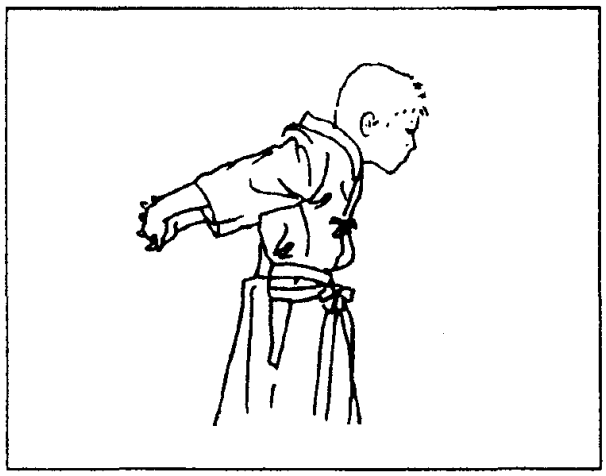
- Сомкните пальцы обеих рук за спиной и медленно поднимите руки вверх.
- Расправьте грудь и вытяните челюсть вперед.
- Удержите это положение в течение 10—15 секунд.
- Это упражнение особенно эффективно, когда у вас устала передняя часть плеч.

Плечи

Растяните плечи:

- Заведите обе руки за спину и, если возможно, удержите это положение, сцепив пальцы рук (Даже если ваши пальцы не соприкасаются, ваши плечи все равно будут растягиваться.)
- Удержите это положение в течение примерно 10—15 секунд.
- Растягивайтесь только в пределах своих личных возможностей. Ни в коем случае не пытайтесь через силу дотянуться пальцами друг до друга.
- Это упражнение снимает напряжение в мышцах и развивает гибкость.
- Особенно эффективно для восстановления верхней части тела.
- Повторите то же самое в противоположную сторону.





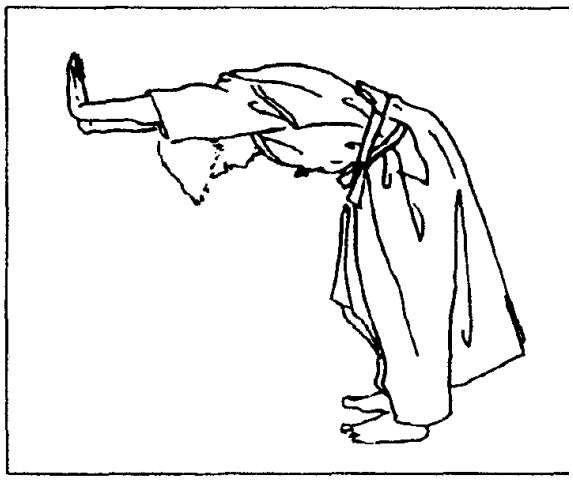
Растяжка рук, плеч и груди

Растяжка плеч

Верхняя часть тела и спина

Растяните верхнюю часть тела и спину:

- Упритесь руками в стену *додзё,* руки на ширине плеч. Наклонитесь всем телом вперед и вниз, колени при этом слегка согните.
- Это упражнение особенно эффективно для тех, кто страдает от мышечной закрепощенности в верхней части спины или плечах.
- Удержите это положение в течение примерно 20 секунд.

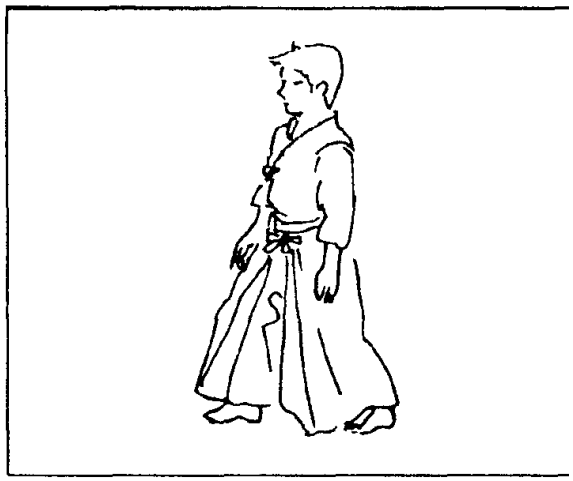


Растяжка верхней части тела и спины

Икроножные мышцы

Растяните икроножные мышцы:

- Согните одну ногу и выставьте стопу этой ноги вперед.
- Выпрямите другую ногу и отставьте ее назад.
- Медленно подайтесь бедрами вперед, не скручивая их.
- Удержите эту положение в течение примерно 20 секунд.
- Убедитесь в том, что пятка задней ноги остается в контакте с полом.
- Кончики пальцев ног должны быть направлены прямо вперед или слегка развернуты внутрь.
- Повторите то же самое на другую ногу.



Растяжка икроножных мышц

Глава

Хироси Одзава 73

③

ВАДЗА (ТЕХНИКИ)

Практика *вадза*

Вадза, включенные в эту книгу

(1) *Сикакэ-вадза*

1. *Тобикоми-мэн*
2. *Тобикоми-котэ*
3. *Тобикоми-до*
4. *Хикибана-котэ*
5. *Кацуги-котэ*

(Нидан-вадза)

6. *Котэ-мэн*
7. *Котэ-до*
8. *Мэн-до*

(Хараи-вадза)

9. *Хараи-агэ-мэн (амотэ*)*
10. *Хараи-агэ-мэн(ура**)*
11. *Хараи-котэ (ура)*
12. *Хараи-отоси-мэн (омотэ)*

(Дэбана-вадза)

13. *Дэбана-мэн*
14. *Дэбана-котэ*

(2) *Одзи-вадза*

(Нуки-водза)

15. *Мэн-нуки-до*
16. *Котэ-нуки-мэн*
17. *Котэ-нуки-котэ*

(Суриагэ-вадза)

18. *Мэн-суриагэ-мэн (ура)*
19. *Мэн-суриагэ-мэн (омотэ)*
20. *Котэ-суриагэ-мэн (ура)*
21. *Котэ-суршгэ-котэ*

(Утиотоси-вадза)

22. *До-утиотоси-мэн*
23. *Котэ-утиотоси-мэн*

(Каэси-вадза)

24. *Мэн-каэси-до*
25. *Котэ-каэси-мэн*
26. *Котэ-каэси-котэ*

(3) *Цубадзариай* и вадза из цубадзариай

(Сикакэ-вадза/Хики-водза)

27. *Хики-мэн* из *цубадзэриай*
28. *Хики-до* из *цубадзэриай*
29. *Хики-котэ* из *цубадзэриай*

(Одзи-вадза)

30. *Суриагэ-мэн* в ответ на *хики-мэн* из *цубадзэриай (ура)*
31. *Суриагэ-мэн* в ответ на *хики-мэн* из *цубадзэриай (омотэ)*
32. *Утиотоси-мэн* в ответ на *хики-мэн* из *цубадзэриай (ура)*
33. *Утиотоси-мэн* в ответ на *хики-мэн* из *цубадзэриай (омотэ)*
34. *Утиотоси-мэн* в ответ на *хики-до* из *цубадзэриай*
35. *Утиотоси-мэн* в ответ на *хики-котэ* из *цубадзэриай*

* Омотэ означает слева от сикая, если держать его правильно.

** Ура означает справа от *синая,* если держать его правильно.

КЭНДО-*ВАДЗА* (техники) вообще делятся на две категории: *сикакэ-вадза* (техники, используемые для нанесения удара первым) и *одзи-вадза* (техники, используемые в ответ на попытку противника нанести удар). В этой книге я использовал три категории: (1) *сикакэ-вадза,* (2) *одзи-вадза* и (3) *цубадзэриай* и *вадза* из *цубадзэриай (сикакэ-вадза, одзи-вадза).* Все три категории объясняются в положении *тюдан.*

(1). Сикакэ-вадза

Техники, используемые либо для создания *суки* в защите противника посредством того, что вы сами начинаете атаку, либо для того, чтобы решительно нанести удар противнику, когда он сам создал *суки.* Самое важное в *сикакэ-вадза* — это *сутэми* (действие в состоянии самоотрешенности).

1. Тобикоми-*вадза*

Техники, используемые, когда противник проявляет слабый *кисэй* (дух) или когда у него появляется *суки* под воздействием вашего собственного *кисэй.* Не забывайте сохранять свой *кисэй* и стремительно наносить удар.

2. Хикибана-вадза

Это факт, что, когда вас атакуют или когда вы готовы вот-вот нанести удар, равновесие нарушается. *Хикими-вадза* использует эту мгновенную потерю равновесия для того, чтобы облегчить выполнение удара. Особенно внимательным нужно быть, когда атакуете, поскольку ваш противник скорее всего может применить эти техники, когда отступает или выпрямляет спину.

3. *Кацуги-вадза*

Техника, позволяющая провести атаку неожиданно благодаря тому, что вы поднимаете *синай* над плечом перед тем, как нанести удар. Заметьте, что мастерское владение *кэнсэном* и решительная, исполненная духа атака являются весьма важными факторами для эффективности *кацуги-вадза.*

4. *Нидан-вадза*

Существует два типа *нидан-вадза;*

1) техники, используемые для перехода к следующей *вадза* после неудачной первой атаки и

2) техники, в которых первый удар привлекает и удерживает внимание вашего противника, благодаря чему возникает *суки,* позволяющее вам нанести успешный второй удар.

В первом случае решающим является непрерывный ритм правильно выполняемых ударов. Во втором же следите за тем, чтобы вы выполняли *вадза* неразрывно, полностью используя преимущество, которое дает вам *суки* в защите вашего партнера. Также стоит запомнить, что если успешный удар не выполнен в *нидан* (две стадии), то процесс может быть повторен в третий или четвертый раз. Или даже больше — пока не нанесете удар, который будет засчитан.

5. Хараи-вадза

Эффективная техника, когда *камаэ* вашего противника не предоставляет вам *суки,* куда можно было бы нанести удар. Она используется в момент, когда противник двигается на вас, чтобы атаковать, или начинает отступать. Включает в себя сметание вверх *синая* противника движением снизу или сбивание его вниз движением сверху. Удар, выполняемый после сметающего движения, должен точно совпасть с моментом, когда *камаэ* вашего противника ломается.

6. Дэбана-вадза

Вадза, используемая для нанесения удара в момент, когда вы осознаете, чтс ваш противник готов вот-вот сам нанести вам удар. Внимание вашего противника неизбежно будет сфокусировано на его ударе, а его стойке будет недоставать подвижности, необходимой для быстрой ответной реакции. Такая ситуация — это идеальная возможность, чтобы попробовать *дэбана-вадза.* Заметьте, что если вы выиграете первое очко в соревновании до трех очков с помощью *дэбана-вадза,* то ваш противник врядли восстановится и, таким образом, результат, скорее всего, будет в вашу пользу.

(2) Одзи-вадза

Техника, используемая для нанесения удара в ответ на попытку противника нанести свой удар. Очень важно вместо того, чтобы ждать, пока ваш противник начнет бить, самому спровоцировать его удар своей агрессивной атакой, а затем выполнить *одзи-вадза.*

1. Нуки вадза

Довольно простая техника, *нуки-вадза* заключается в том, что вы уходите с дороги раньше, чем ваш противник приблизится, чтобы нанести удар. Самое большое значение имеет время реагирования, поскольку, если вы будете двигаться либо слишком быстро, либо слишком медленно, то техника будет неудачной. Крайне необходимо очень внимательно наблюдать за движениями противника.

2. Сурiагэ-вадза

Когда *синай* противника наносит вам удар, эта техника используется для того, чтобы восходящим скользящим движением смести вверх его *синай,* используя левую *(омотэ)* или правую *(ура)* сторону своего *синая,* а затем быстро нанести удар в направлении *синая* противника или в *суки,* которое возникнет от неизбежной потери им хладнокровия. Следите за тем, чтобы скользящее вверх движение и восходящее сметающее движение не разделялись на две стадии; восходящее сметающее движение должно неожиданно переходить в скользящее вверх движение; по существу, это одно ровное и непрерывное движение.

3. Утиотоси-вадза

Когда противник готов вот-вот нанести удар, эта техника сбивает его *синай* вправо или влево, делая его удар неэффективным и одновременно предоставляя вам возможность нанести свой удар. Для этой *вадза* важно точно определить *маай* вашего противника и сбить его *синай* до того, как его рука полностью выпрямится.

4. Каэси-вадза

В этой технике вы отвечаете на попытку противника нанести вам удар тем, что отражаете его атакующий *синай,* немедленно разворачиваете (переводите) запястья и наносите ему удар с противоположной стороны.

(3) Цубадзэриай и вадза из цубадзэриай

Техники, используемые для того, чтобы создать *суки* в защите противника посредством выведения его из равновесия, после чего вы быстро отступаете назад. Не забывайте:

1) использовать силу противника против него же самого, когда наносите удар;
2) из *цубадзэриай* устанавливать удобную для нанесения удара дистанцию;
3) двигаться быстро и наносить удар твердо от запястий, поскольку при этом *маай* слишком мало пространства, чтобы развить инерцию (импульс);
4) следить за тем, чтобы во время нанесения удара вы не теряли свой *кисэй;*
5) четко и точно выполнять все *вадза.*

Одзи-вадза может быть эффективной ответной реакцией на *хики-вадза* из *цубадзэриай,* проводимую без соответствующего *кисэй.* Поэтому строгая концентрация является ключевым элементом в *цубадзэриай.*

Способность выполнять *хики-вадза* из этой позиции расширяет рамки вашего *кэйко* и дает вам преимущество над противником, который не обладает такой способностью.

Ошибкой будет думать, что *хики-вадза* может быть выполнена только из *цубадзэриай.* Вы можете так же успешно использовать ее, когда вашему противнику явно недостает уверенности: выведите его из равновесия и с помощьк *хики-вадза* нанесите стремительный и уверенный удар.

Критериивадза,описанныхв этойпубликации:

1. Эта публикация включает все категории, рассматриваемые в *«Кэндо-сидоно-тэбики»,* руководстве, изданном Министерством образования Японии для занятий Кэндо в Высшей школе. Я также включил базовые *мзн-ути, котэ-ути* и *до-ути,* как *сикакэ-вадза,* поскольку Кэндо, по сути, это атака и защита, и я думаю, что гораздо более ценно выполнять *кэйко* даже наиболее базовых техник с сознанием того, что ваш партнер — ваш реальный противник.
2. Руководство не рассматривает детально *хики-вадза.* Здесь же я описал некоторые контратаки, или *одзи-вадза,* которые можно использовать против *хики-вадза* из *цубадзэриай.*
3. Также включен ряд *вадза,* которые не объяснены в руководстве, но которые часто встречаются в настоящем *кэйко* или на соревнованиях. Это такие техники, как *кацуги-котэ, котэ-нуки-котэ, котэ-утиотоси-мэн, котэ-каэси-мэни котэ-каэси-котэ.*
4. *Хараи-вадза* разделены на две группы: *хараи-агэ* и *хараи-отоси.* Я также ввел различие между восходящими сметающими техниками *хараи-агэ-ру,* выполняемыми правой стороной *синая (ура)* и левой стороной *синая (омотэ),* и нисходящими сметающими техниками *хараи-отоси.*
5. И наконец, это может показаться странным, но я думаю, что новички не должны слишком полагаться на *вадза,* поскольку в противном случае их *кэйко* станет пассивным и менее энергичным. Поэтому я еще раз хотел бы подчеркнуть, что в Кэндо самым важным, гораздо более важным чем *вадза,* является решительный бойцовский дух.

(1) Сикакэ-вадза

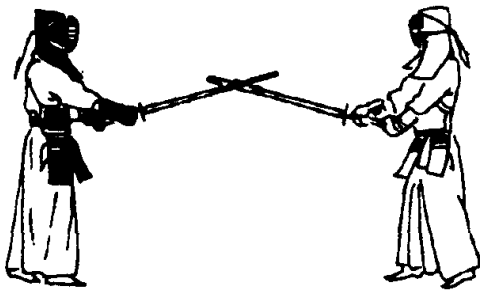
1. Тобикоми-мэн

①. Из *тюдан-но-комаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономшй.*

②. Широким и стремительным движением замахнитесь *синаем* вверх; *синай* поднимается вверх до тех пор, пока цель удара (в данном случае *мэн)* не покажется между вашими поднятыми руками.

③. Отталкиваясь левой ногой, сделайте широкий шаг правой ногой вперед и стремительно махните поднятым *синаем* вперед и вниз.

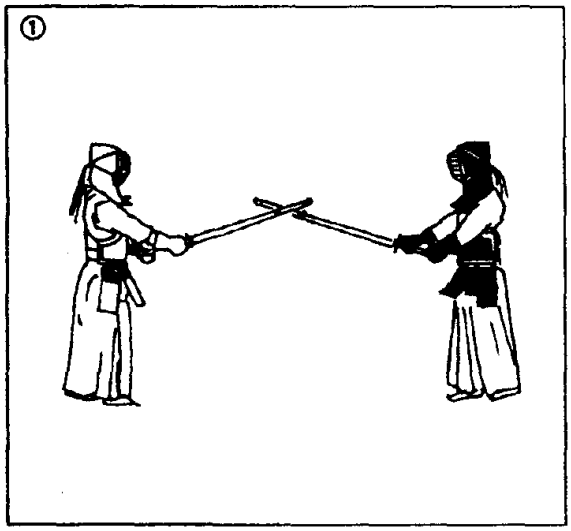
④. Когда ваша правая нога ударяет в пол, ударьте *мэн* противника точно *моноути,* держа *синай* в *тэноути.*



Тобикоми-мэн 1

Замах вверх, базовая техника — *синай* поднимается вверх до тех пор, пока цель удара не покажется между поднятыми руками спортсмена.
***Моноути*—одна треть *синая,* если отмерять от *кэнсэна* (приблизительно 10 см/4 дюйма).**

Тобикоми-мэн 2-3-4



Тобиколш-котэ 1

2. Тобикоми-котэ

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай.*

②. Широким и стремительным движением замахнитесь *синаем* вверх; *синай* поднимается вверх до тех пор, пока цель удара (в данном случае *котэ)* не покажется между вашими поднятыми руками.

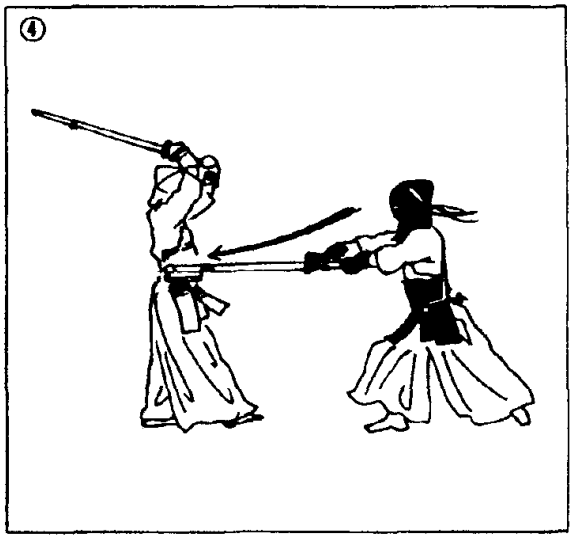
③. Отталкиваясь левой ногой, сделайте широкий шаг правой вперед и стремительно махните поднятым *синаем* вперед и вниз.

④., Когда ваша правая нога ударяет в пол, ударьте *котэ* противника точно *моноути,* держа *синай* в *тэноути.*

- **При ударе ваш *синай* должен быть параллелен *синаю* противника.**

Тобикоми-котэ 2-34

Тобикоми-до 1-2-3



Тобикоми-до 4

- **Держите левый кулак на одной линии с центром тела. Верхняя часть тела должна быть прямой. Стремительно отставляйте левую ногу назад и выпрямляйте спину.**

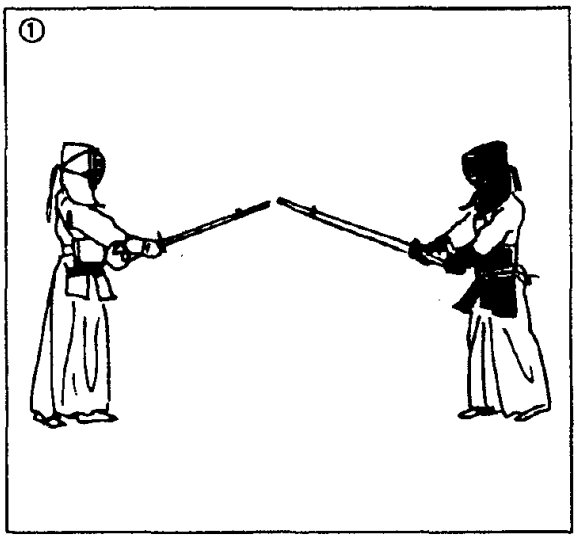
3. Тобикоми-до

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку итто но маай.*

②. Точно в момент, когда ваш противник делает большой замах *синаем,* выставьте вперед свою правую ногу и быстро замахнитесь *синаем* по прямой центральной линии.

③. Когда *синай* находится у вас над головой, разверните запястье влево и стремительно махните *синаем* под углом вниз, режущая кромка должна быть в правильном положении.

④. Сделайте шаг вперед правой ногой и нанесите удар по правой стороне *до* противника. Вытяните правую руку вперед; чтобы выполнить удар, используйте оба запястья.



Хикибана-котэ 1

- **Связь между шагом 2 и шагом 3 очень важна. Это трудная *вадза* для вашего противника, поскольку, когда вы будете двигаться вперед в *иссоку итто но маай*, вы заставите его волноваться, потерять самообладание и поднять вверх *кэнсэн*.**

4. Хикибана-котэ

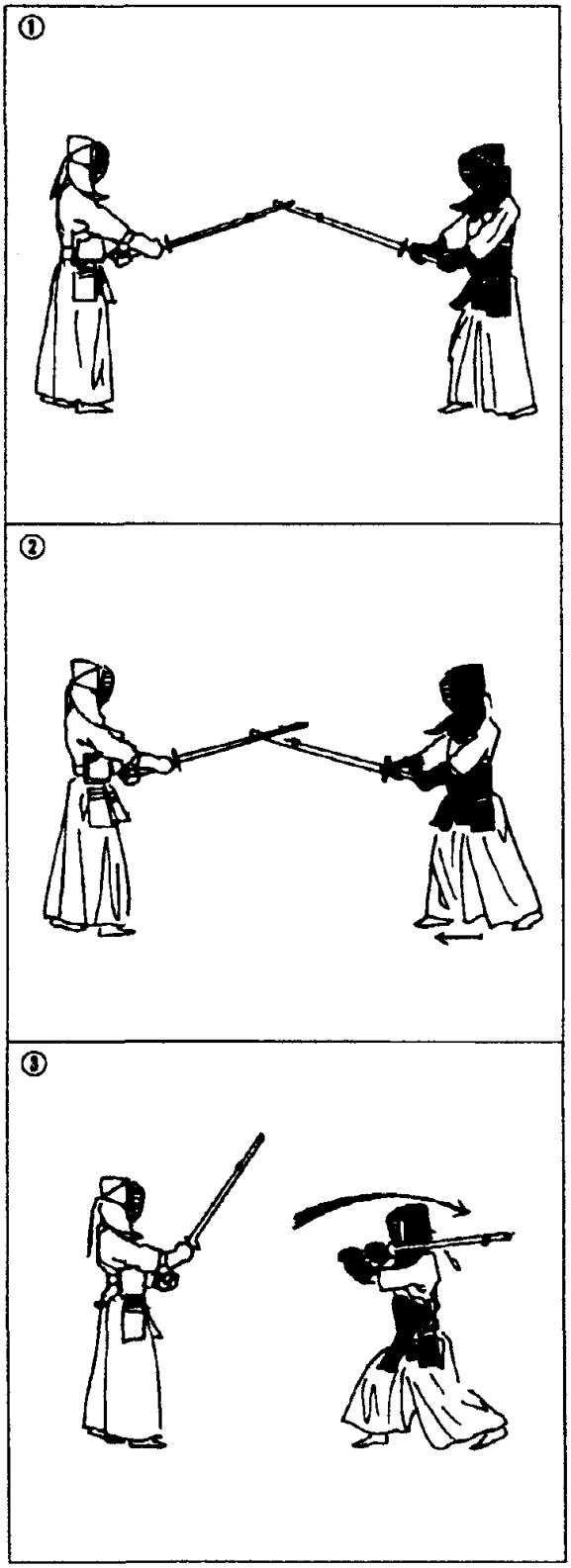
①. Оба спортсмена принимают *тюдан-но-камаэ* на дистанции, когда *кэнсэны* не соприкасаются.

②. Приблизьтесь к своему противнику по прямой центральной линии — правая нога двигается в *окури-аси* — и установите *иссоку итто но маай*.

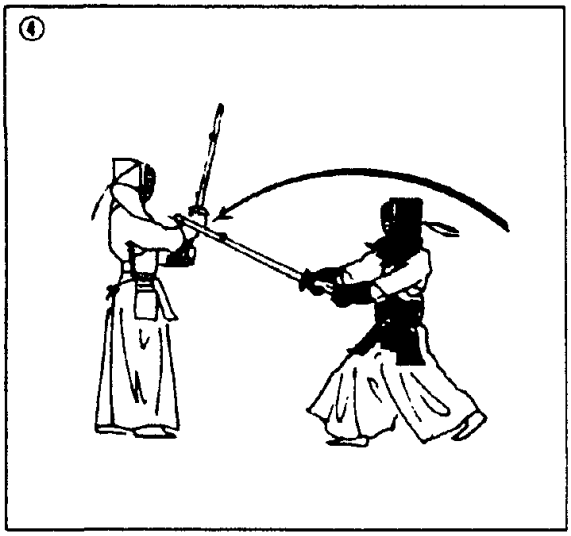
③. Ваш противник почувствует угрозу, его сознание начнет колебаться, он потеряет самообладание, а его *кэнсэн* поднимется вверх.

④. В момент, когда ваша правая стопа ударяет в пол, возьмите *синай* в *тэноути* и стремительно нанесите удар по правому *котэ* противника.

Хикибана-котэ



Кацуги-котэ 1-2-3



Кацуги-котэ 4

5. КАЦУГИ-КОТЭ

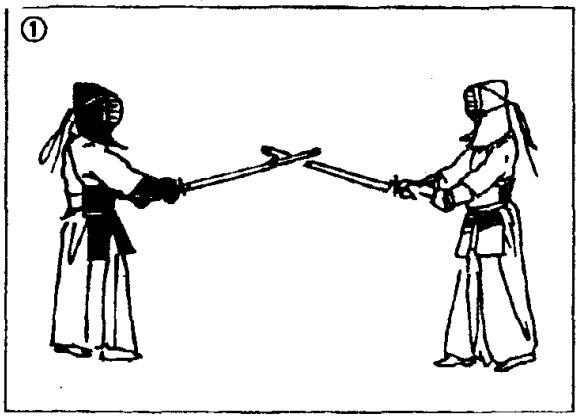
①. Оба спортсмена принимают *тюдан-но-камаэ* и сближаются, чтобы установить *иссоку итто но маай.*

②. Делая шаг вперед правой ногой, двигайтесь так, как будто вы проверяете *синай* противника справа.

③. Выбрав правильный момент, положите *синай* на правое плечо; это удивит и собьет с толку вашего партнера.

④. Ваш противник потеряет свою решительность, и его *кэнсэн* поднимется вверх. В этот момент махните вниз своим *синаем* (параллельно *синаю* противника) и нанесите удар по правому *котэ*.

- **Подавите противника своей уверенностью в себе.**
- **Если вы часто будете использовать эту *вадза*, то она потеряет свой эффект неожиданности.**



Котэмэн 1

6. Котэ-мэн

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай.*

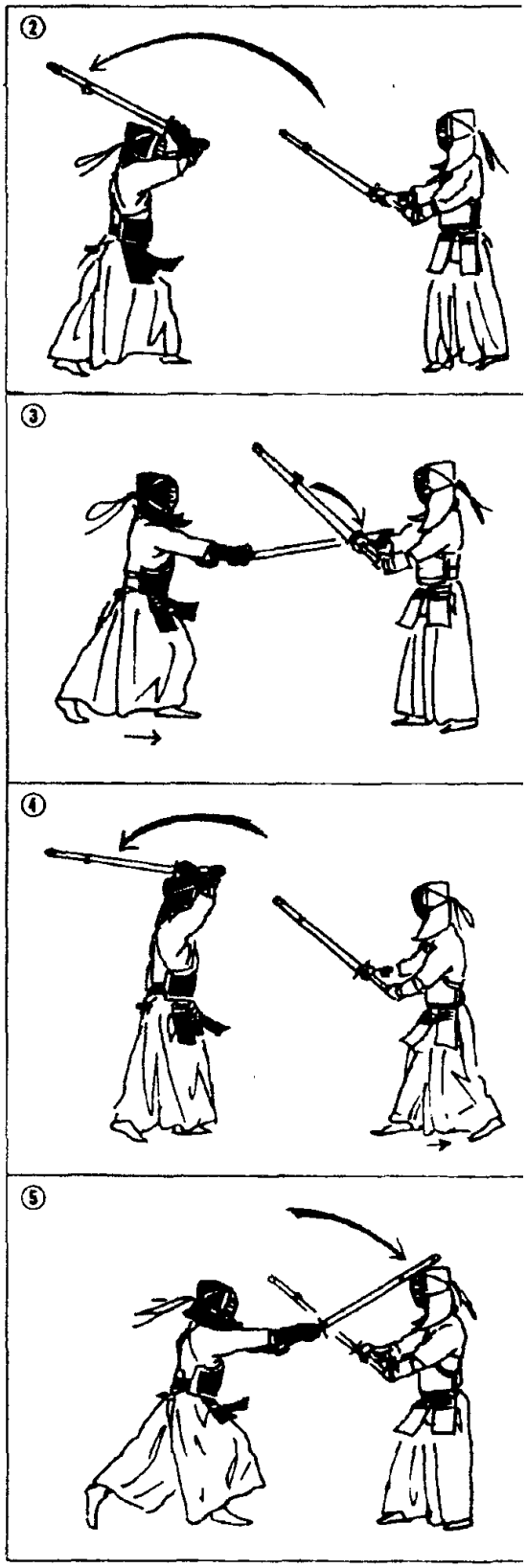
②. Делая правой ногой шаг вперед, замахнитесь *синаем, синай* поднимайте вверх до тех пор, пока между вашими поднятыми руками не покажется *котэ* противника.

③. Отталкиваясь левой ногой, сделайте шаг вперед правой ногой и точно режущей кромкой нанесите правый *котэ,* держа при этом *синай* в *тэноути.*

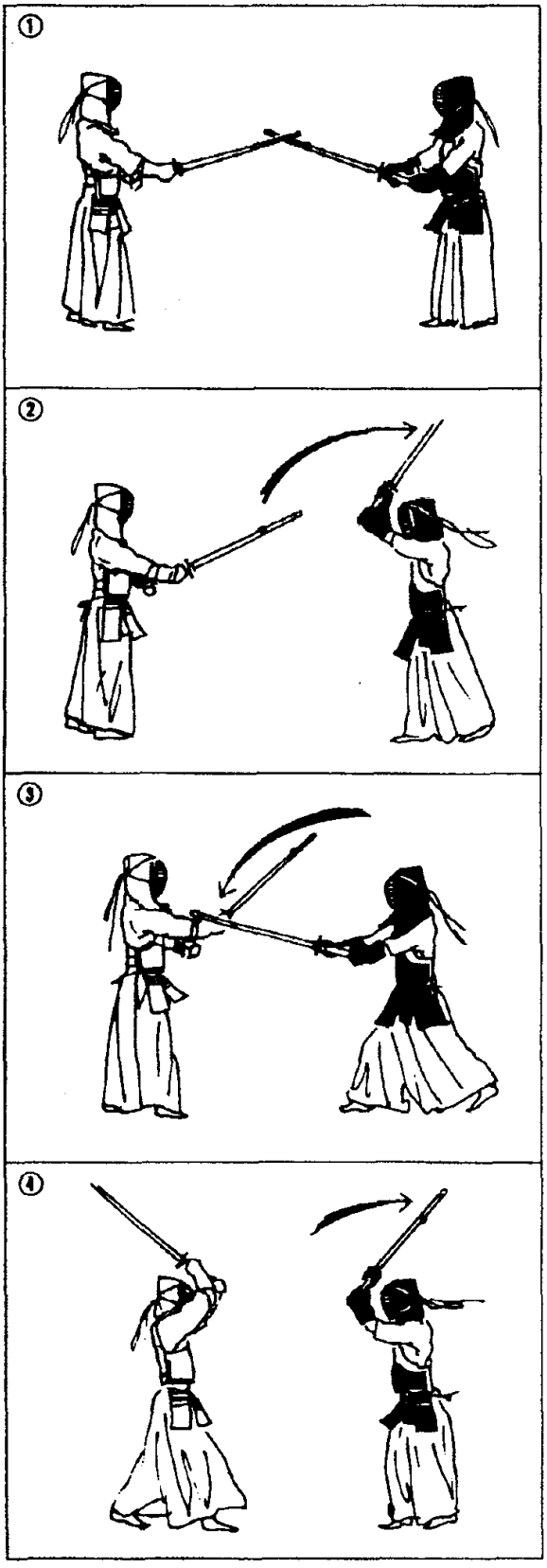
④. Не мешкая, подтяните левую ногу к правой и замахнитесь *синаем,* поднимая его до уровня, пока между своими поднятыми руками не увидите *мэн* противника.

⑤. Сделайте шаг вперед правой ногой, махните *синаем* вниз, и когда ваша правая стопа ударяет в пол, держа *синай* в *тэноути,* нанесите *сёмэн* точно *моноути.*

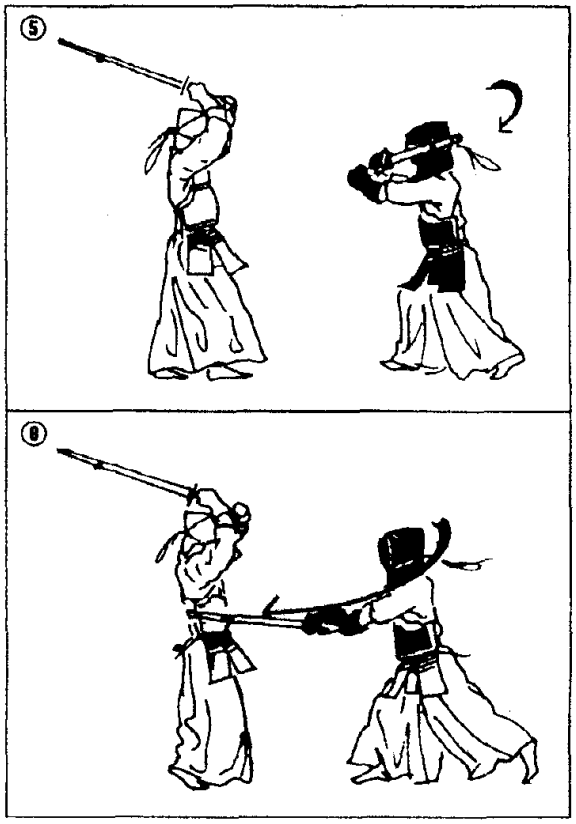
- ***Врэндзоку-вадза*** **подтягивание левой ноги вперед к правой является решающим моментом.**
- ***Тэноути*** **нужно напрягать и расслаблять при каждом ударе. Вы должны умело использовать *тэноути*.**



Котэ-мэн 2-3-4-5



Котэ-до 1-2-3-4-5-6



7. Котэ-до

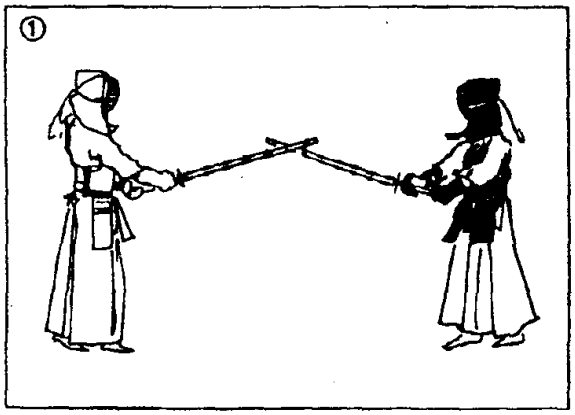
①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку итто но маай.*

②. Сделайте *синаем* замах вверх, пока между своими поднятыми руками не увидите *котэ* противника.

③. Быстро выставьте вперед правую ногу и резко нанесите правый *котэ,* держа *синай* в *тэноути.*

④. Точно в момент, когда ваш противник отводит назад левую ногу и делает замах *синаем,* замахнитесь своим *синаем* вверх так, чтобы между поднятыми руками вы увидели его *до.*

⑤—⑥. Затем переведите запястье влево над головой и махните вниз *синаем,* развернув его режущей кромкой точно вправо; делая правой ногой шаг по диагонали вправо, нанесите правый *до.*



- **Когда вы атакуете *котэ*, это заставляет вашего противника поднимать руки в попытке уклониться от удара.**
- **Очень важно подтягивать левую ногу к правой.**

8. *Мэн-до*

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай*.

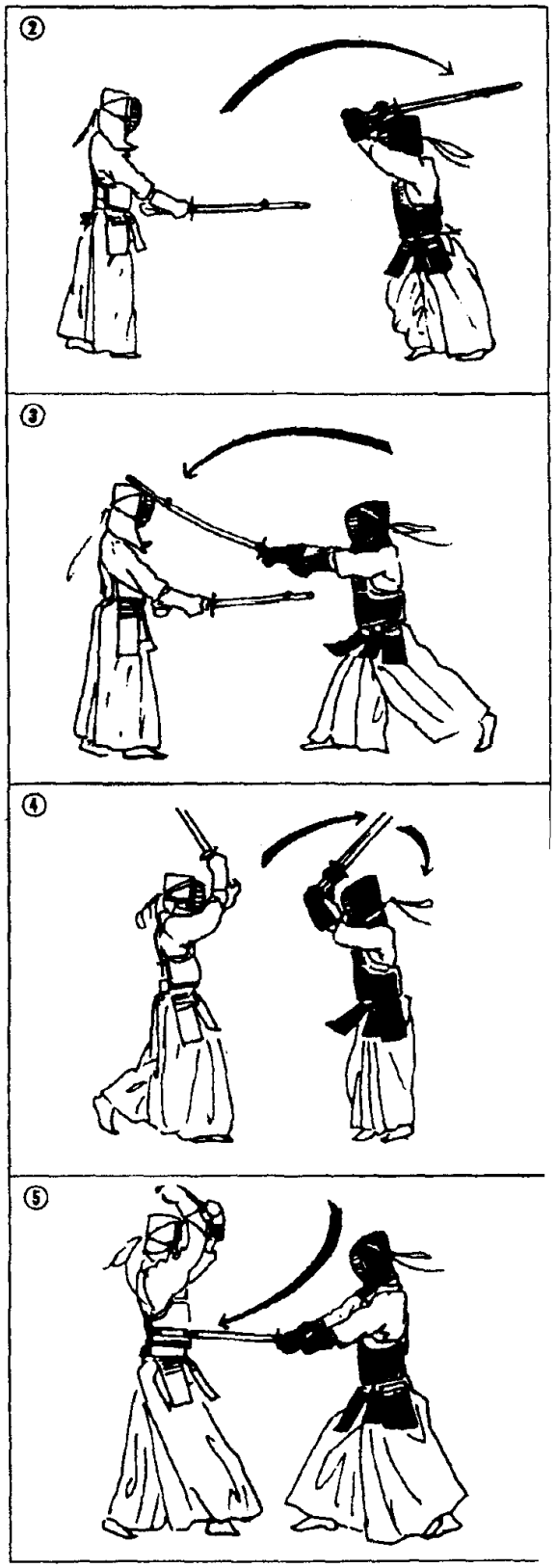
②. Сделайте *синаем* замах вверх, пока между своими поднятыми руками не увидите *мэн* противника.

③. Быстро сделайте правой ногой шаг вперед и резко нанесите *сёмэн*, держа *синай* в *тэноути*.

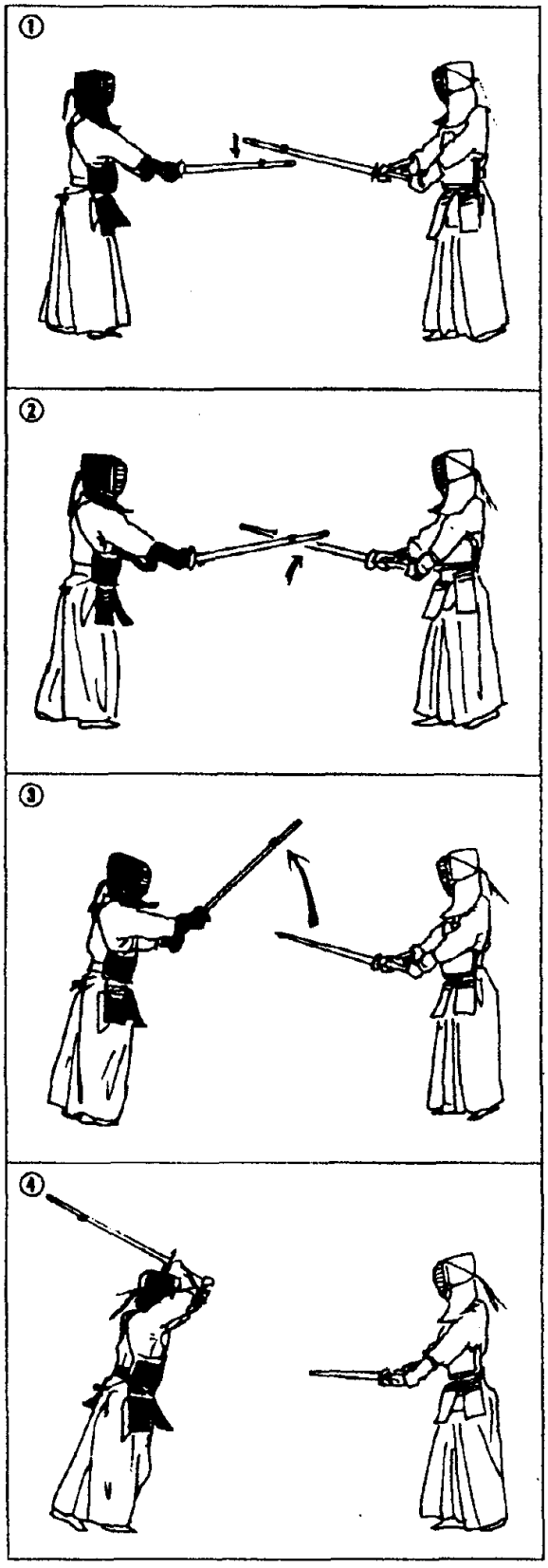
④. Точно в момент, когда ваш противник отводит назад левую ногу и делает замах *синаем*, сделайте замах своим *синаем* так, чтобы между поднятыми руками вы увидели его до.

⑤. Затем переведите запястье влево над головой и махните вниз *синаем*, развернув его режущей кромкой точно вправо. Делая правой ногой шаг по диагонали вправо, нанесите правый *до*.

- **Эта техника эффективна против противников, которые поднимают руки, когда их атакуют ударом *мэн*.**



Мэн-до 1-2-3-4-5



Хараи-агэ-мэн (амотэ) 1-2-3-4-5

- **Соблюдайте ритм между началом увода *синая* противника и нанесением удара *мэн*.**

9. Хараи-агэ-мэн (омотэ)

①. Из *тюдан-но-камаэ* быстро сделайте правой ногой шаг вперед и опустите *кэнсэн* вправо, ведя его как бы по дуге.

②. В момент, когда *кэнсэн* опускается, сметающим движением резко уведите *синай* противника вверх влево левой стороной своего *синая*.

③. Занесите *синай* прямо над *мэном* противника.

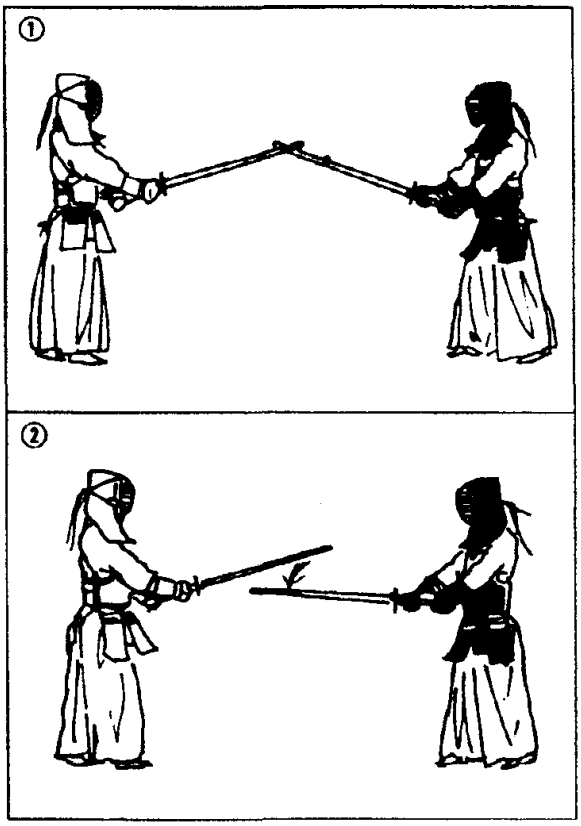
④. Выполняя сметающее движение вверх, начинайте выносить правую ногу вперед.

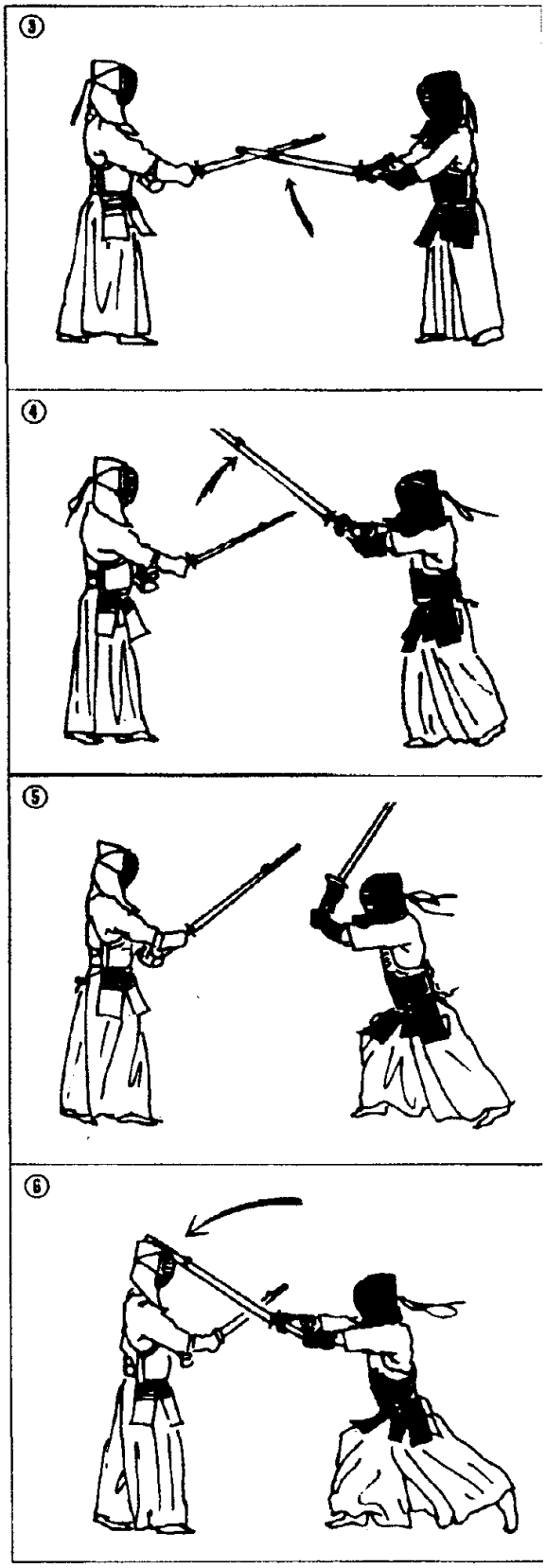
⑤. Когда ваша правая нога ударяет в пол, нанесите *сёмэн* точно *моноути*, держа *синай* в *тэноути*.

10. Хараи-агэ-мэн (ура)

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают дистанцию *тома*, когда *кэнсэны* слегка соприкасаются.

②. Быстро сделайте шаг правой ногой вперед и опустите *кэнсэн* влево как будто по дуге, подводя его под *синай* противника.





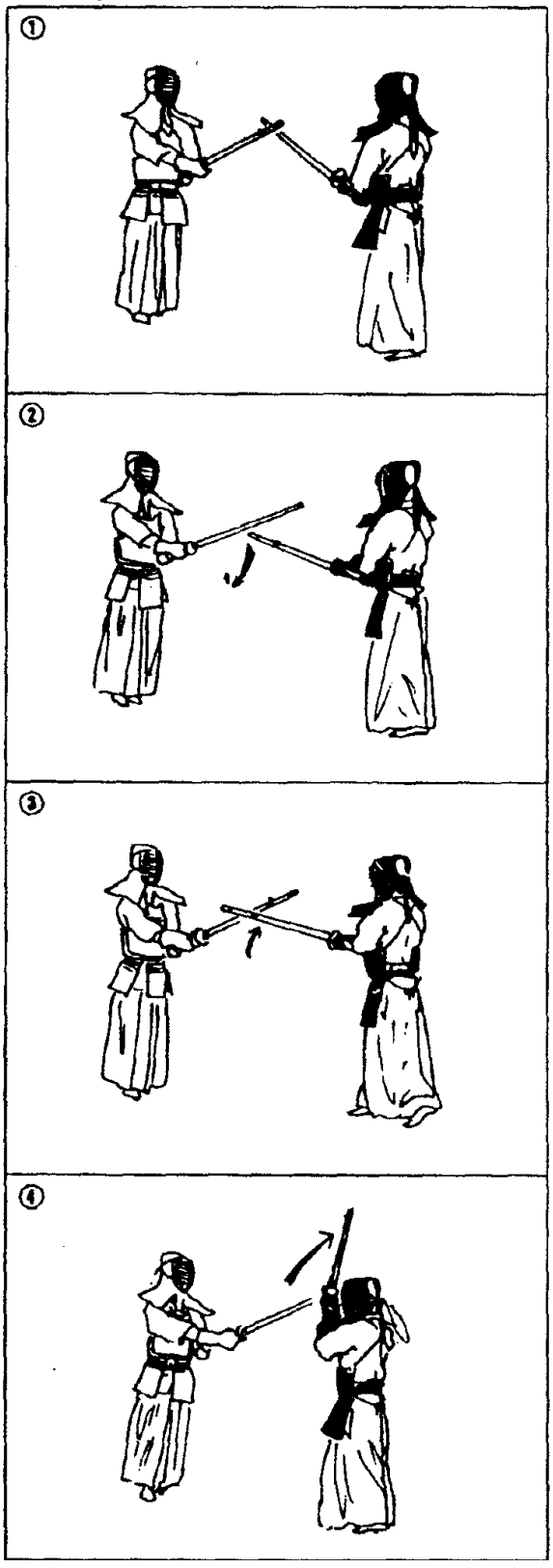
Хараи-агэ-мэн 1-2-3-4-5-6

③. В момент, когда *кэнсэн* опущен, резким сметающим движением уведите *синай* противника вверх и вправо правой стороной своего *синая*.

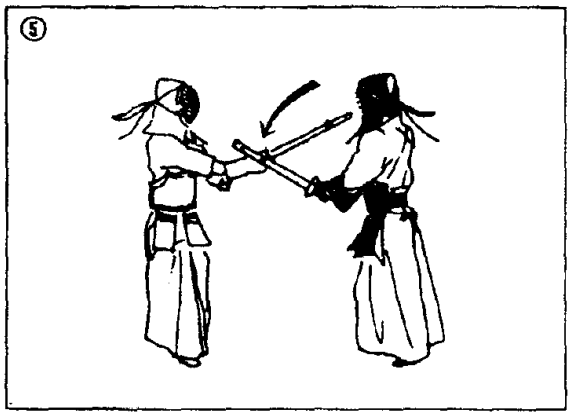
④. Занесите *кэнсэн* своего *синая* прямо над *мэном* противника.

⑤. Когда ваша правая нога ударяет в пол, нанесите *сёмэн* точно *моноути*, держа *синай* в *тэноути*.

- ***Хараи-вадза*** **используется тогда, когда в *камаэ* вашего противника нет суки. Сметая *синай* противника вперед, назад, вверх или вниз, вы тем самым ломаете *камаэ*, и это дает вам возможность нанести удар.**
- **Вы должны выполнять *кэйко*, приспосабливая свое сметающее действие к *камаэ* противника.**



Хараи-котэ (ура) 1-2-3-4-5



11. Хараи-котэ (ура)

①. Из *тюдон-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку итто но маай.*

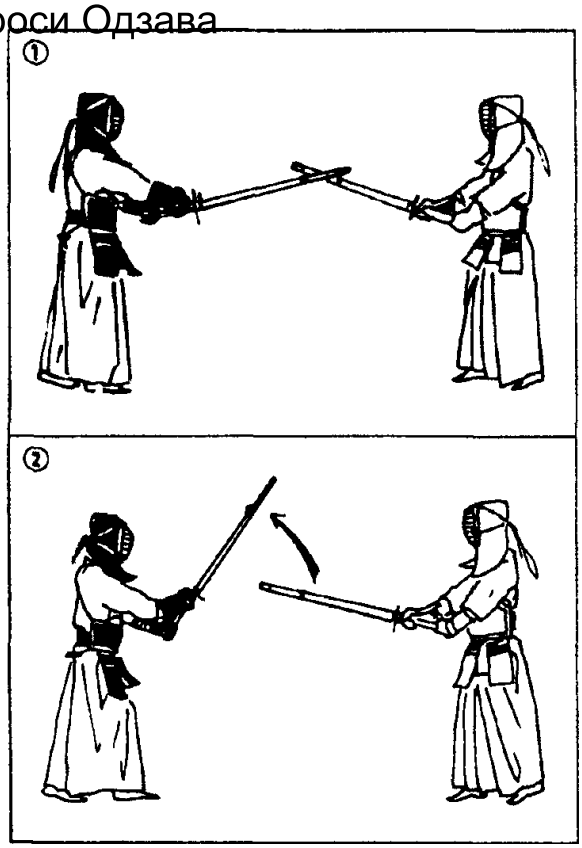
②. Быстро сделайте шаг вперед правой ногой и опустите *кэнсэн* влево как бы по дуге, подводя его под *синай* противника.

③. В момент, когда *кэнсэн* опущен, резким движением сметите *синай* противника вверх и вправо правой стороной своего *синая.*

④. Подведите *кэнсэн* своего *синая* к центру правого *котэ* противника.

⑤. Когда ваша правая нога ударяет в пол, нанесите правый *котэ,* держа *синай* в *тэноути.*

- **Часть *вадза* между сметающим движением и нанесением удара выполняется особенно быстро.**



12. Хараи-отоси-мэн (омотэ)

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку итш но маай.*

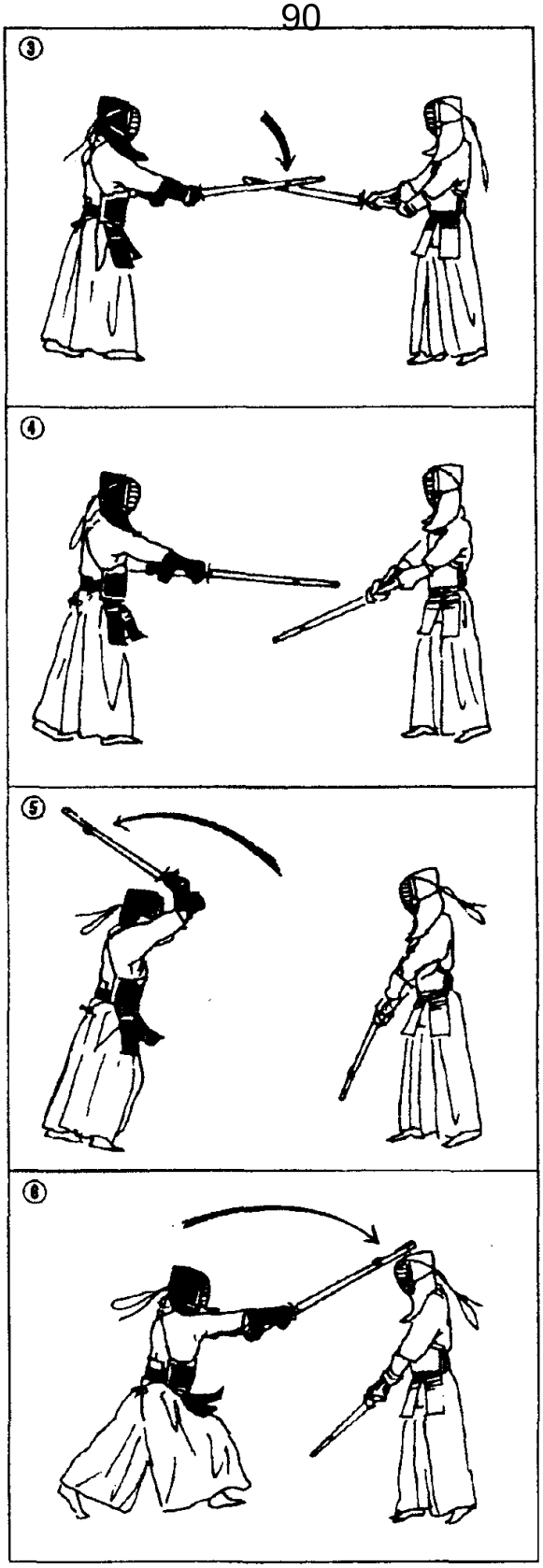
②. Быстро сделайте шаг вперед правой ногой и поднимите *кэнсэн* по диагонали вправо.

③—④. В момент, когда *кэнсэн* поднят, резким движением сметите *синай* противника вниз и влево левой стороной своего *синая.*

⑤. Подтягивая левую ногу вперед к правой, широким движением замахнитесь *синаем* вверх.

⑥. Когда ваша правая нога ударяет в пол, нанесите *сёмэн* точно *моноути,* держа *синай* в *тэноути.*

- **В момент, когда вы сметаете *синай* противника, держите свой *синай* в *тэноути* так, как будто собираетесь нанести удар; сметающее движение выполняйте резко.**



Хараи-отоси-мэн 1-2-3-4-5-6

Дэбана-мэн 1-2-34

13. Дэбана-мэн

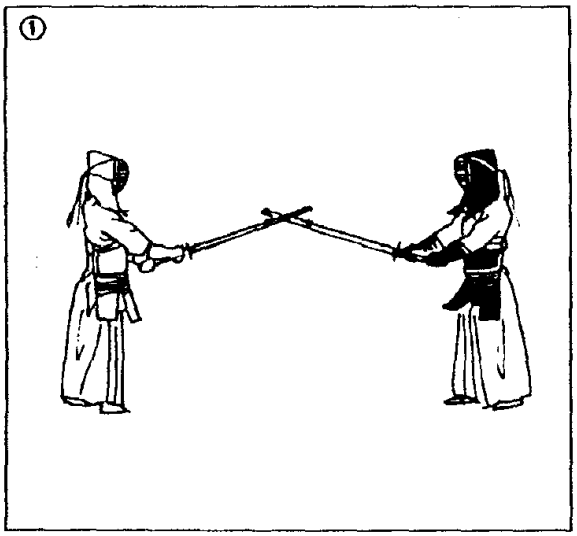
①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку итто номаай*.

②. В момент, когда ваш противник пытается выполнить удар, немедленно сделайте замах *синаем*.

③. Когда вы отталкиваетесь левой ногой от пола, сделайте шаг правой ногой вперед и махните вниз своим *синаем*.

④. Когда ваша правая нога ударяет в пол, нанесите *сёмэн* точно *моноути*, держа *синай* в *тэноути*.

- **Удар наносите, как только ваш противник начинает двигаться, не мешкайте ни доли секунды.**
- **Важно все время сохранять стойку готовности.**
- ***Дэбана* представляет собой *датоцу но коки* (хорошую возможность нанести рубящий или колющий удар). Внимательно следите за движениями противника, развивайте чувство *дэбана*.**



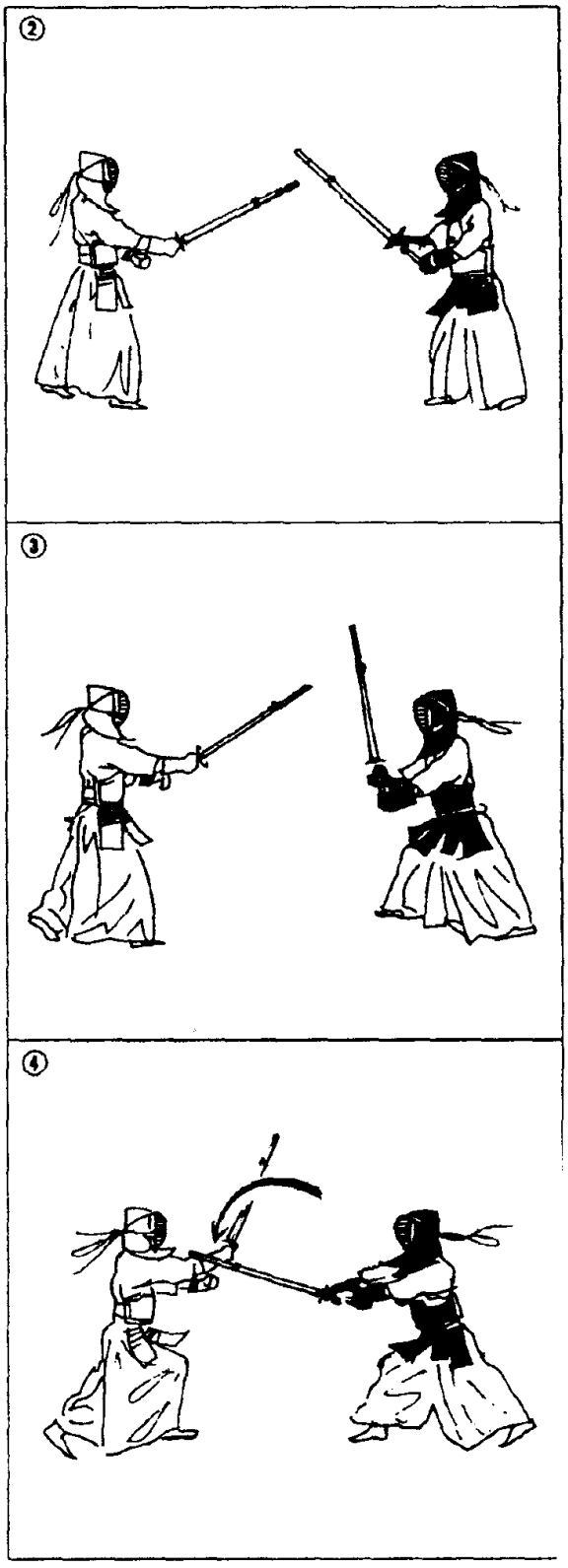
14. Дэбана-котэ

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай.*

②. В момент, когда ваш противник выглядит так, словно он вот-вот готов сделать шаг вперед правой ногой и попытаться выполнить удар, немедленно сделайте замах *синаем.*

③—④. Когда ваш противник поднимает *кэнсэн* в попытке сделать замах *синаем* и делает шаг вперед правой ногой, нанесите правый *котэ,* держа *синай* в *тэноути.*

- **Выполнять *дэбана-котэ* нужно в тот момент, когда противник делает замах *синаем* в попытке нанести удар.**
- **Важно, чтобы ваш *кэнсэн* шел по прямой линии так, как будто вы атакуете прямо через центр противника.**



Дебана-котэ 1-2-3-4

(2) Одзи-вадза

15. Мэн-нуки-до

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай*.

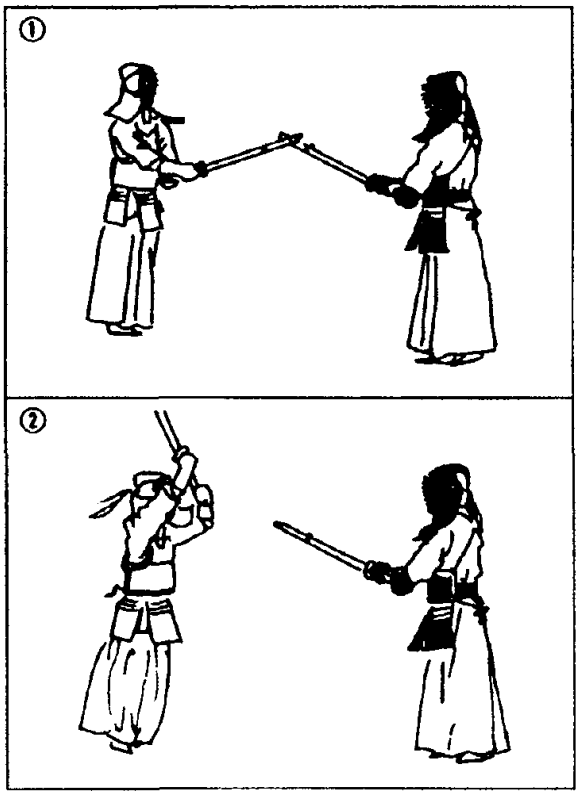
②. Ваш противник делает замах *синаем*, чтобы нанести вам *мэн*. (Вы остаетесь неподвижным.)

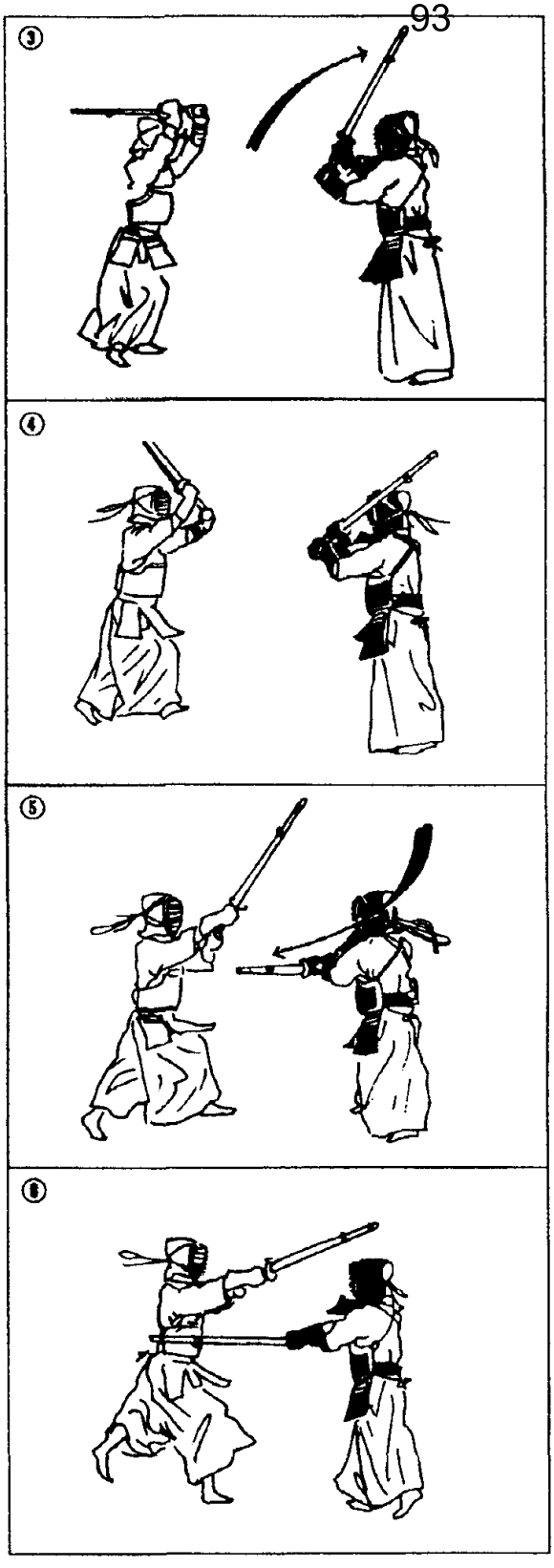
③. Когда ваш противник начинает движение *синаем* вниз, немедленно сделайте шаг правой ногой по диагонали вперед и сделайте замах своим *синаем*.

④—⑤. Переведите оба запястья влево и махните *синаем* вниз слева направо.

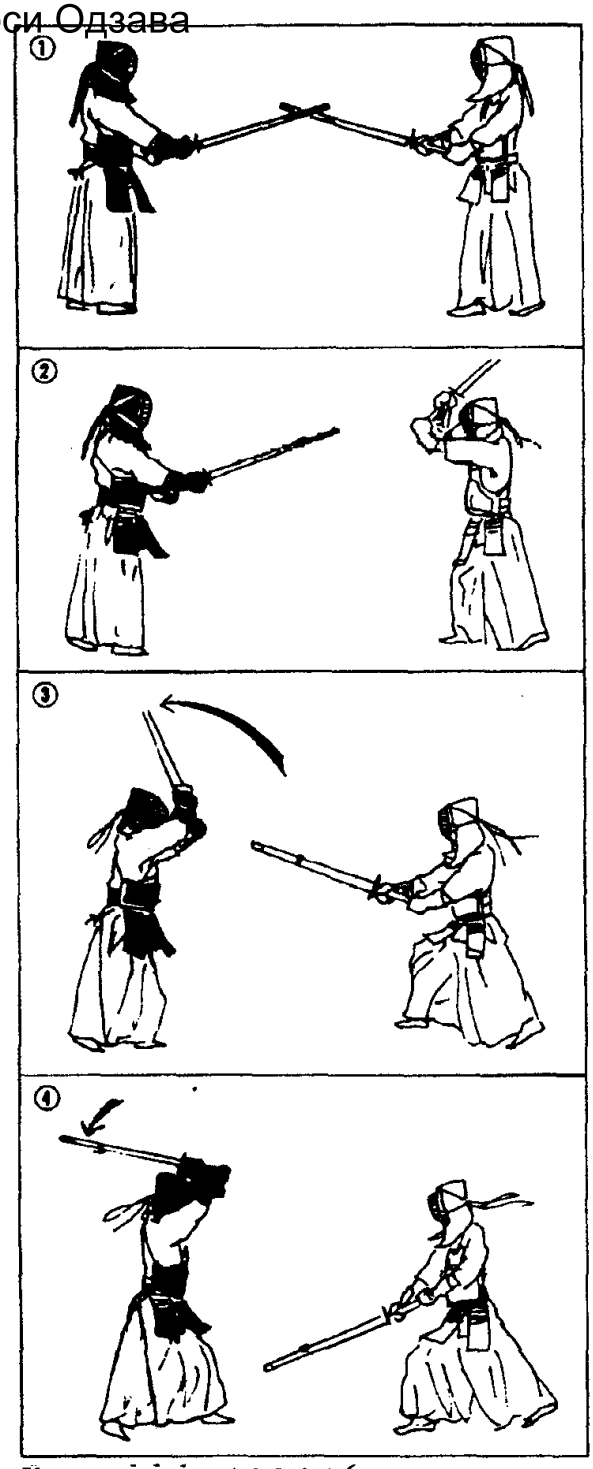
⑥. Оставайтесь близко к своему противнику, когда уклоняетесь от его движения, и, когда ваша правая нога ударяет в пол, нанесите правый до, держа *синай* в *тэноути*.

- **Здесь *аси-сабаки* необходимо выполнять быстро!**





Мэн-нуки-до 1-2-3-4-5-6

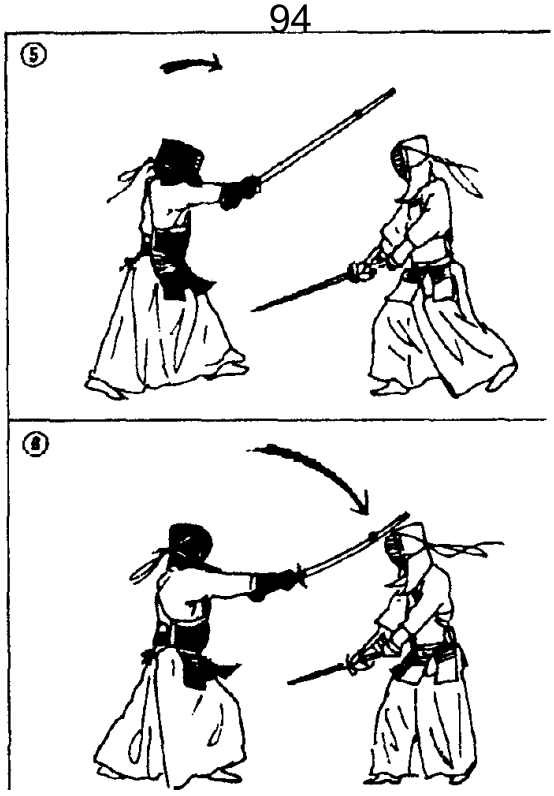


Котэ-нуки-мэн **1-2-3-4-5-6**

16. Котэ-нукн-мэн

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай.*

②. Ваш противник делает замах *синаем,* чтобы ударить *котэ.* Вы остаетесь неподвижным.

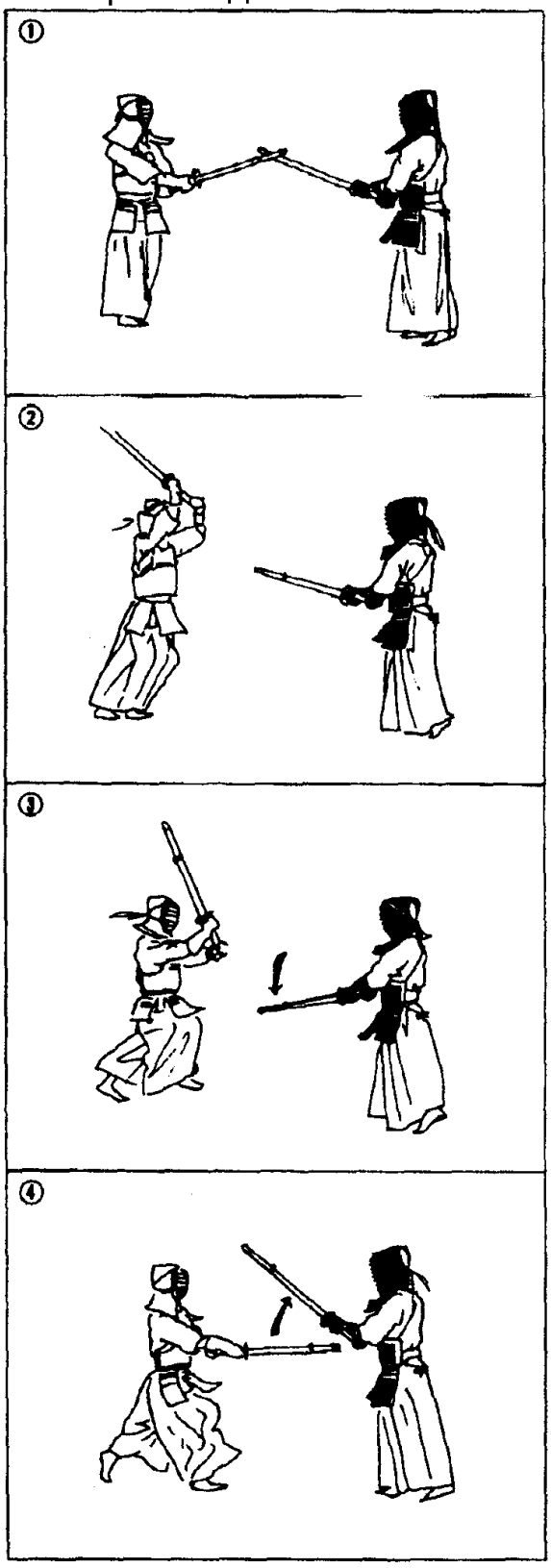


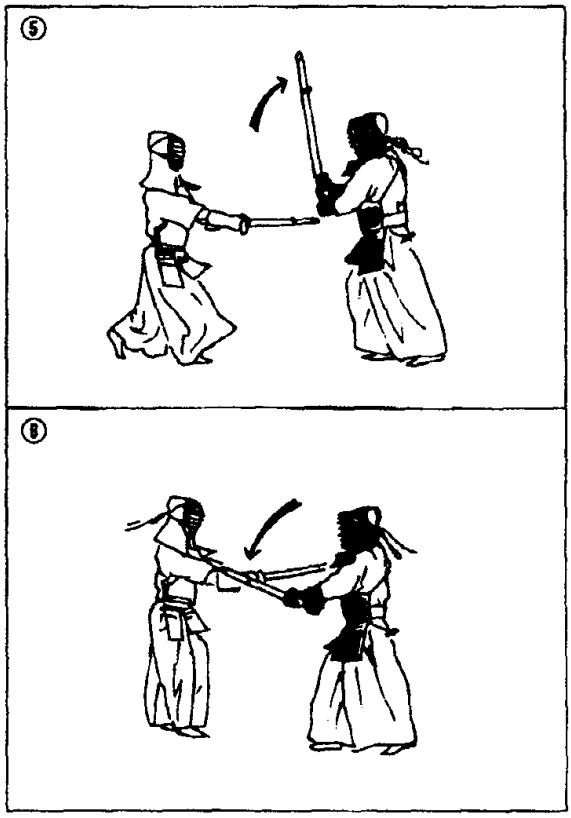
③. Когда ваш противник начинает движение *синаем* вниз, пытаясь нанести вам *котэ,* отведите левую ногу назад и быстро замахнитесь *синаем* по прямой линии, уклоняясь от его удара.

④. Если вы решительно и намеренно не обведете его удар, то получите удар по *котэ,* поэтому используйте широкое движение, чтобы оба кулака оказались у вас над головой, как это показано на рисунке.

⑤—⑥. После того как вы успешно обвели его удар, немедленно сделайте шаг вперед правой ногой и, когда она ударяет в пол, нанесите удар *мэн* точно *моноути,* держа *синай* в *тэноути.*

- **Используйте метод *тёяку субури***
- **Существуют различные типы *котэ-нуки:* 1) оставаясь в *тюдан* и обводя удар сзади; 2) обводя снизу; обводя сверху и т.** д.





Котэ-нуки-котэ **1-2-3-4-5-6**

17. Котэ-нуки-котэ

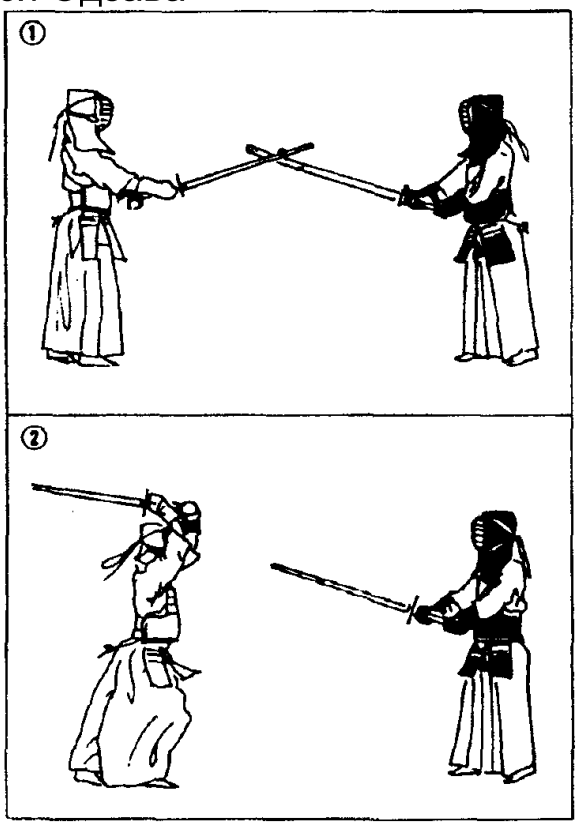
①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку итто но маай.*

②. Ваш противник делает замах *синаем,* чтобы нанести вам удар *котэ.* (Вы остаетесь неподвижным.)

③. Когда ваш противник начинает делать движение *синаем* вниз, сделайте левой ногой шаг назад и немедленно подтяните правую ногу к левой, опустите *синай* и обведите его удар.

④—⑤. Когда уклоняетесь от удара *котэ,* быстро замахнитесь вверх своим *синаем.*

⑥. Когда ваша правая нога ударяет в пол, нанесите удар по правому *котэ,* держа *синай* в *тэноути.*



18. Мэн-сцриагэ-мзн (омотэ)

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай.*

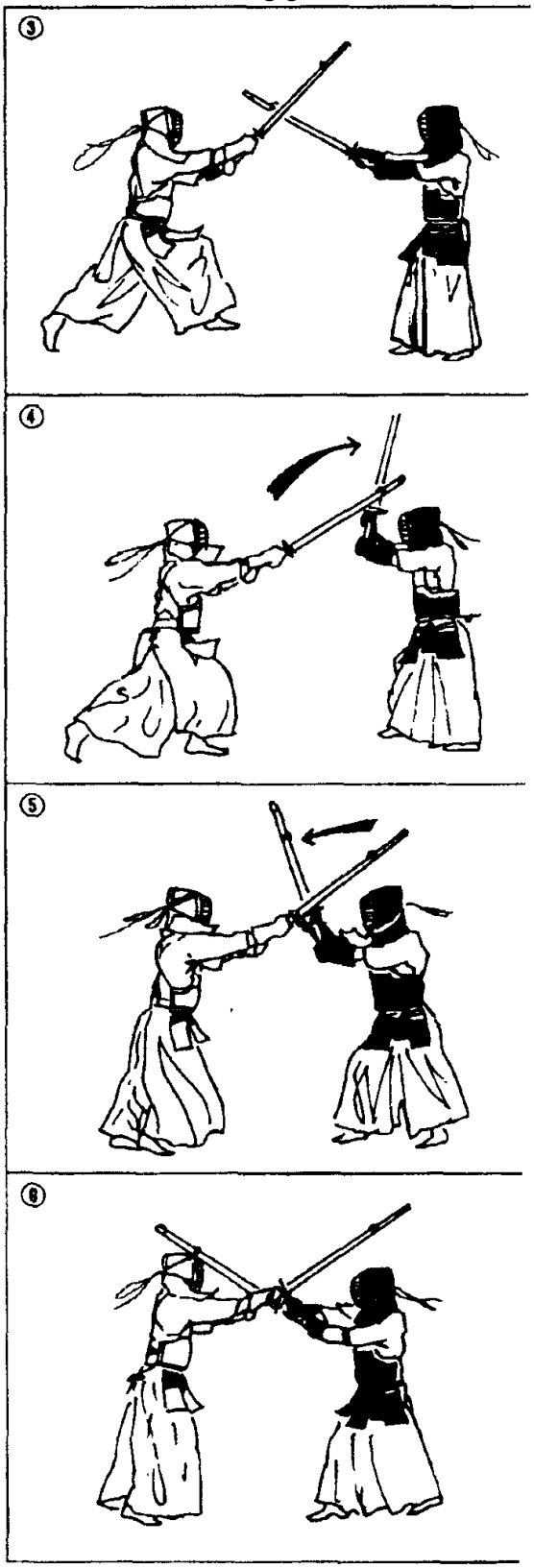
②. Ваш противник делает замах *синаем,* чтобы нанести вам удар *мэн.* (Вы остаетесь неподвижным.)

③. Когда ваш противник начинает делать движение *синаем* вниз, сделайте правой ногой шаг вперед по диагонали и резко поднимите *синай* левой стороной вверх, как бы по дуге, парируя *синай* противника восходящим скользящим движением *(суриагэ).*

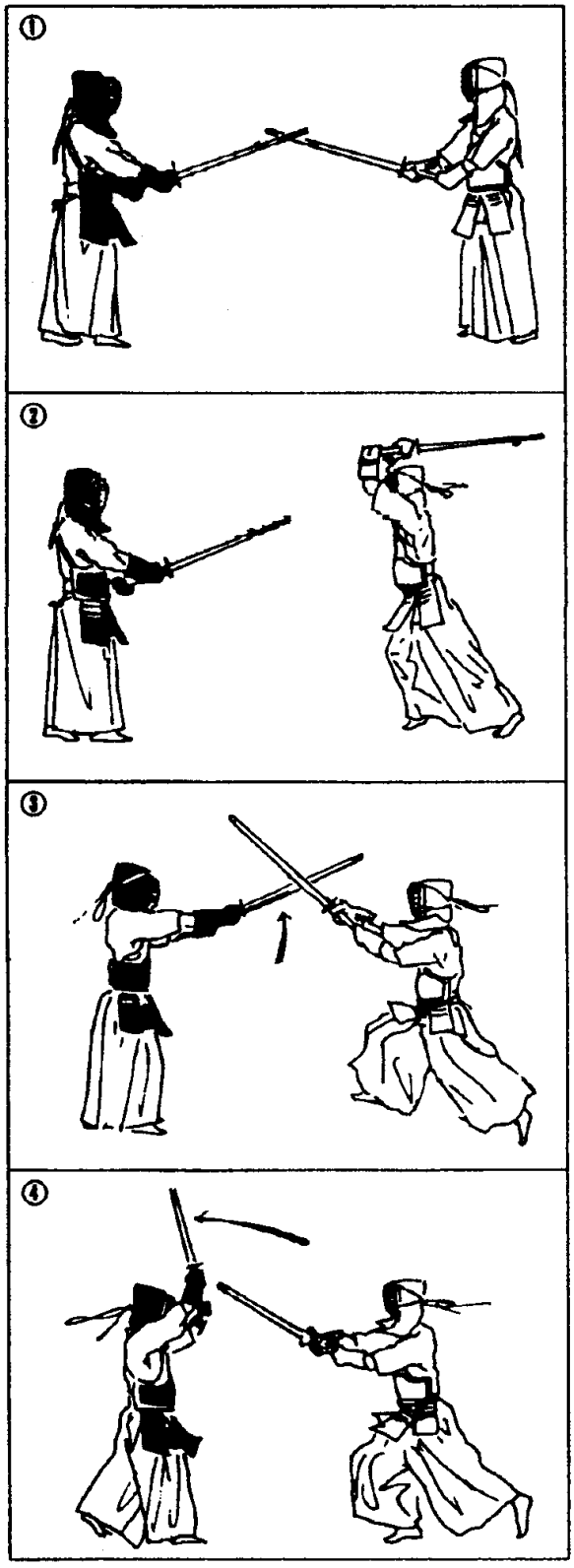
④. Сделайте замах *синаем* во время *суриагэ.*

⑤—⑥. Подтягивая левую ногу вперед к правой, нанесите удар *сёмэн.*

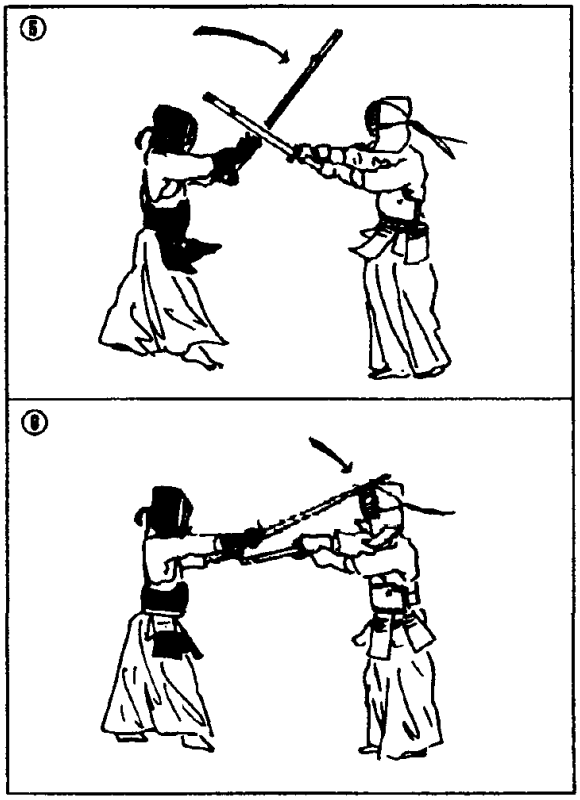
- **Научитесь правильно выбирать время для выполнения этой сложной техники.**
- **Следите за положением своих ног.**



Мэн-суриагэ-мэн (омотэ) **1-2-3-4-5-6**



Мэн-суриагэ-мэн (ура) 1-2-3-4-5-6



19. Мэн-суриагэ-мэн(ура)

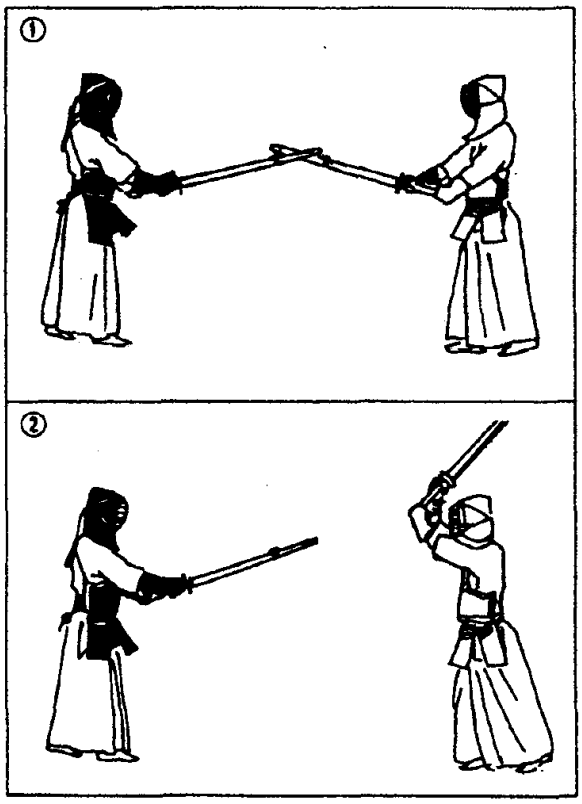
①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку итто но маай.*

②. Ваш противник делает замах *синаем,* чтобы нанести вам удар *мэн.* (Вы остаетесь неподвижным.)

③. Когда ваш противник начинает делать движение *синаем* вниз, сделайте левой ногой шаг по диагонали назад и резко скользящим движением поднимите *синай* праюй стороной вверх, как бы по дуге, парируя *синай* противника восходящим скользящим движением *(суриагэ).*

④. Сделайте замах *синаем,* во время *суриагэ.*

⑤—⑥. Подтягивая правую ногу назад, нанесите удар *сёмзн.*



20. Котэ-суриагэ-мэн (ура)

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай.*

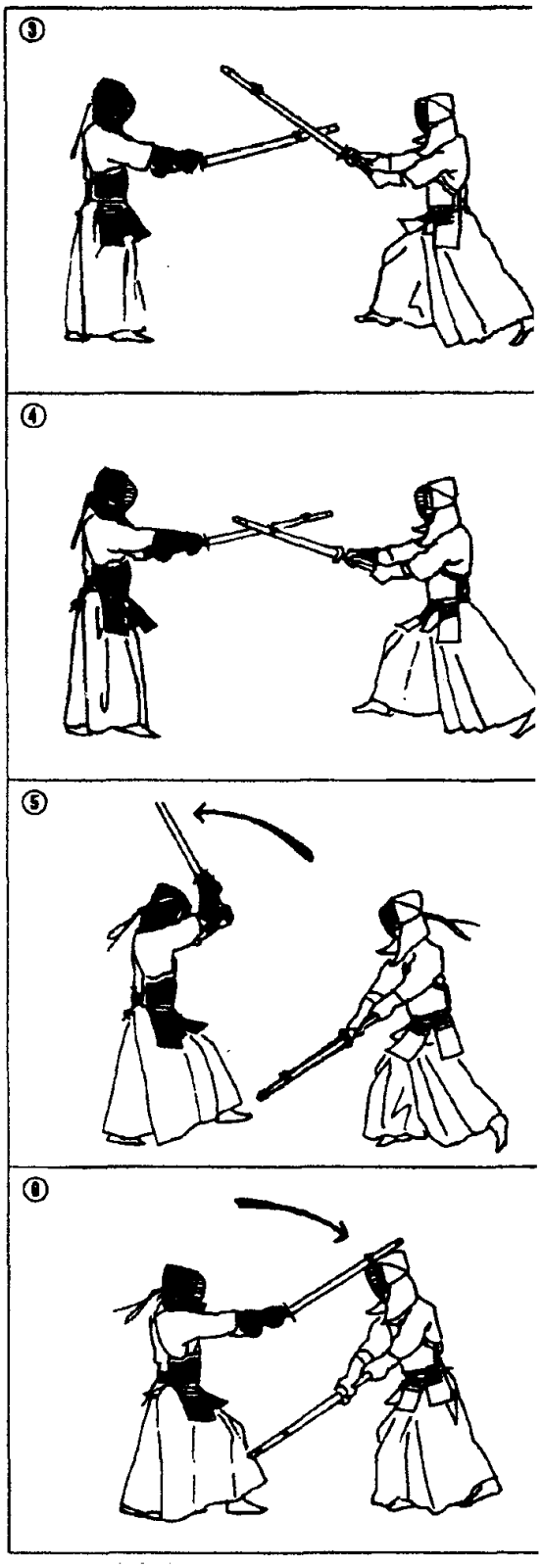
②. Ваш противник делает замах *синаем,* чтобы нанести вам удар *котэ.* (Вы остаетесь неподвижным.)

③—④. Когда ваш противник начинает делать движение *синаем* вниз, резко скользящим движением поднимите *синай* правой стороной вверх, как бы по дуге, парируя *синай* противника восходящим скользящим движением *(суриагэ).*

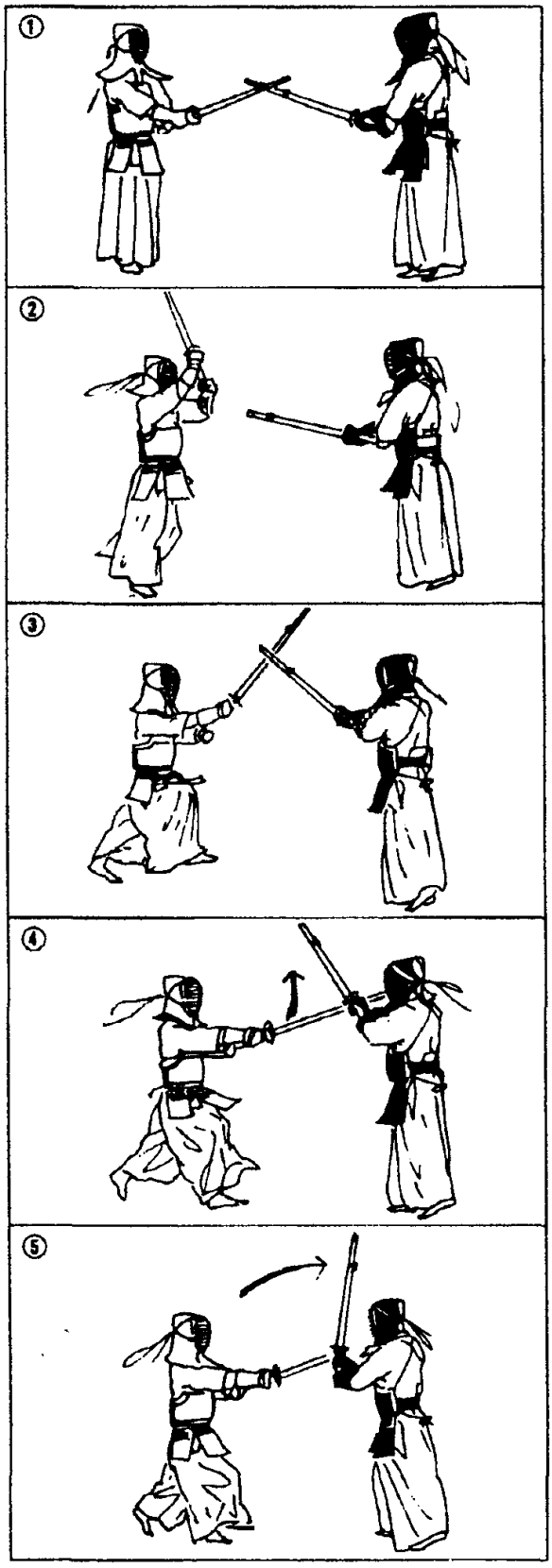
⑤. Сделайте замах *синаем* во время *суриагэ.*

⑥. Сделайте шаг вперед правой ногой и, когда она ударит в пол, нанесите удар *сёмэн* точно *моноути,* держа *синай* в *тэноути.*

- **Помните, что *суриагэ* не является целью этого упражнения, это скорее средство нанести удар *мэн*.**



***Котэ-суриагэ-мэн (ура)* 1-2-3-4-5-6**



Котэ-суриагэ-котэ 1-2-3-4-5-6

21. Котэ-суриагэ-котэ

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай.*

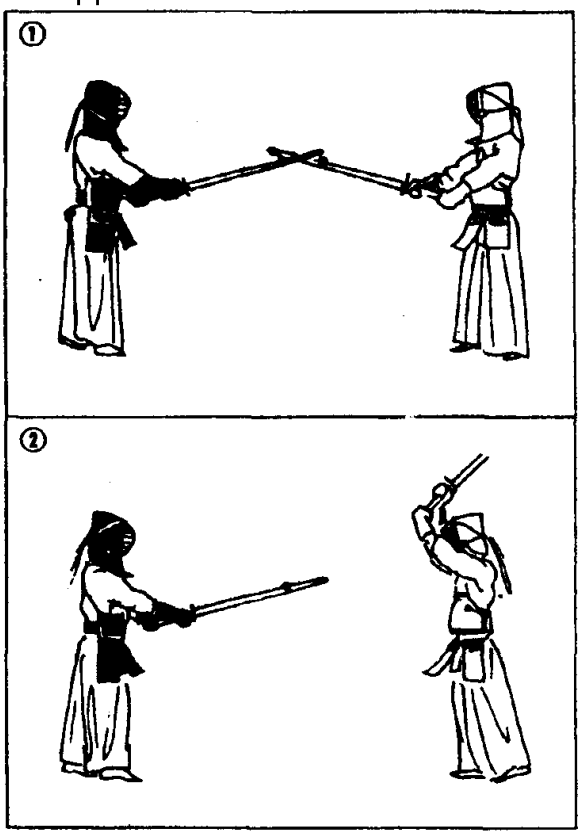
②. Ваш противник делает замах *синаем,* чтобы нанести вам удар *котэ.* (Вы остаетесь неподвижным.)

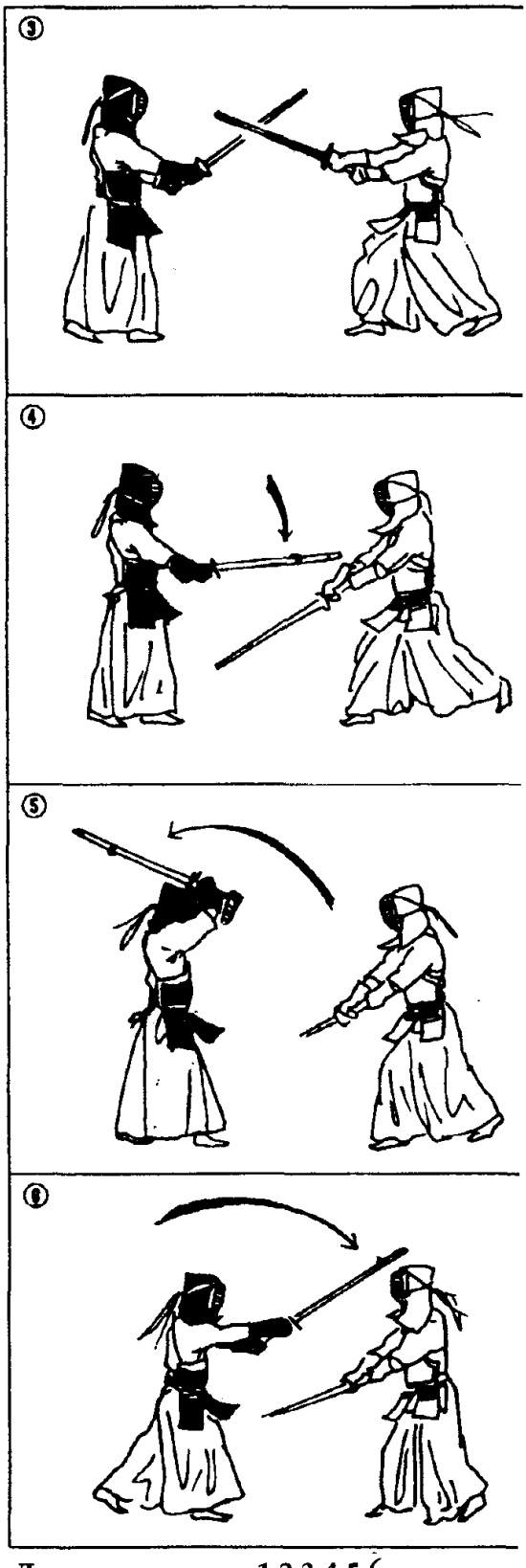
③. Когда ваш противник начинает делать движение *синаем* вниз, сделайте левой ногой шаг по диагонали назад и вытяните обе руки вперед, как бы проводя дугу правой стороной *синая.* Делая замах своим *синаем,* парируйте *синай* противника восходящим скользящим движением *(суриагэ).*

④—⑤. Делая замах *синаем* вверх, занесите *кэнсэн* прямо над правым *котэ* противника.

⑥. Подтягивая правую ногу назад, развернитесь к противнику лицом и резко нанесите удар *котэ,* держа *синай* в *тэноути.*

- **Поскольку это *ковадза (вадза,* использующие небольшие движения), то она будет эффективной, только если вы правильно держите *тэноути.***





22. До-утиотоси-мэн

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай.*

②. Ваш противник делает замах *синаем,* чтобы нанести вам удар до. (Вы остаетесь неподвижным.)

③. Когда ваш противник начинает делать движение *синаем* вниз, сделайте левой ногой шаг по диагонали назад, делая замах своим *синаем.*

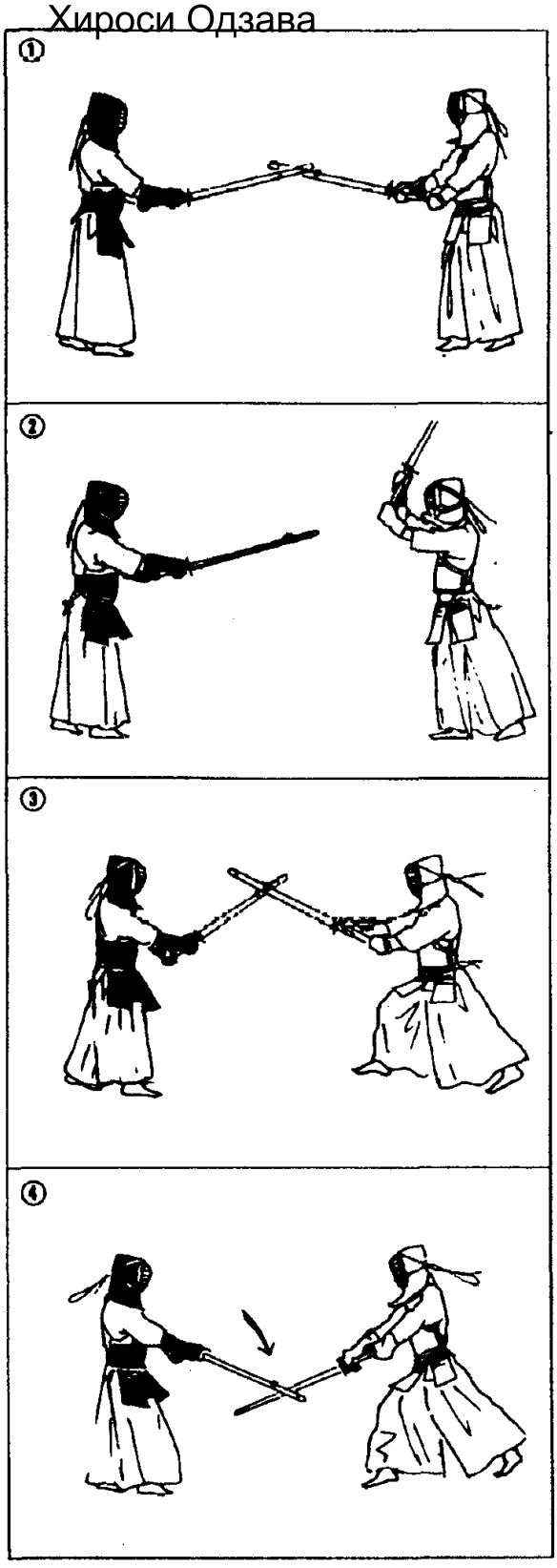
④. Подтягивая правую ногу назад, возьмите *синай* в *тэноути* и резко ударьте *синай* противника справа по *иубамото* (гарда меча).

⑤. Делая праюй ногой шаг вперед, занесите сюй *синай* над головой.

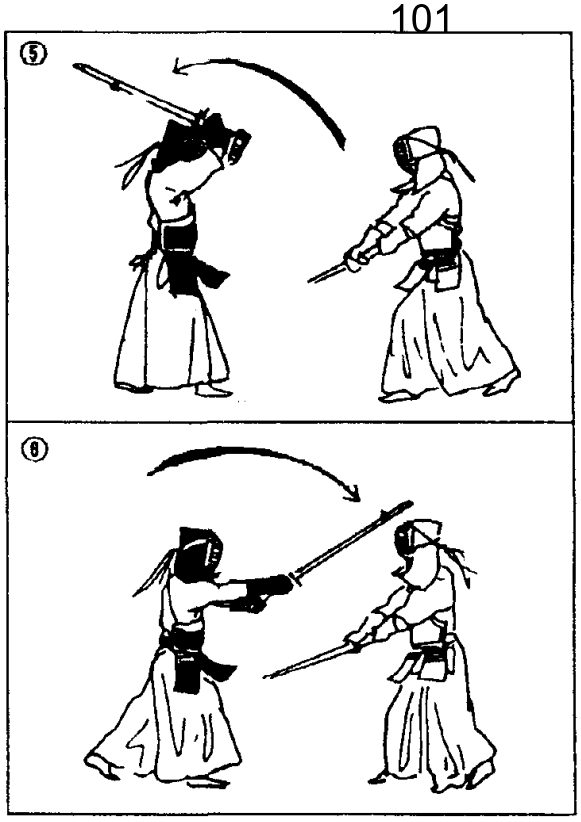
⑥. Когда ваша правая нога ударяет в пол, точно нанесите удар *мэн моноути,* держа *синай* в *тэноути.*

До-утиотоси-мэн **1-2-3-4-5-6**

- **Если ваш противник решительно двигается вперед, то вы можете нести удар на отходе назад.**



Котэ-утиотоси-мэн 1-2-3-4-5-6



23. Котэ-утиотоси-мэн

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай.*

②. Ваш противник делает замах *синаем,* чтобы нанести вам удар *котэ.* (Вы остаетесь неподвижным.)

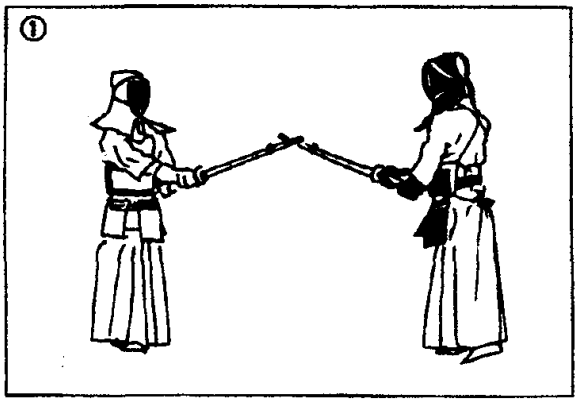
③. Когда ваш противник начинает делать движение *синаем* вниз, сделайте левой ногой шаг по диагонали назад и сделайте замах своим *синаем.*

④. Подтягивая правую ногу назад, возьмите *синай* в *тэноути* и резко ударьте *синай* противника справа по *цубамото* (гарда меча).

⑤. Сделайте правой ногой шаг вперед и занесите свой *синай* над головой.

⑥. Когда ваша правая нога ударяет в пол, точно нанесите удар *мэн моноути,* держа *синай* в *тэноути.*

- **Когда наносите нисходящий удар котэ, используйте небольшое резкое движение.**



- **Если вы не можете нанести удар вниз, то сначала ударьте *котэ* одновременно с противником, а затем нанесите *мэн*.**

24. Мен-каэси-до

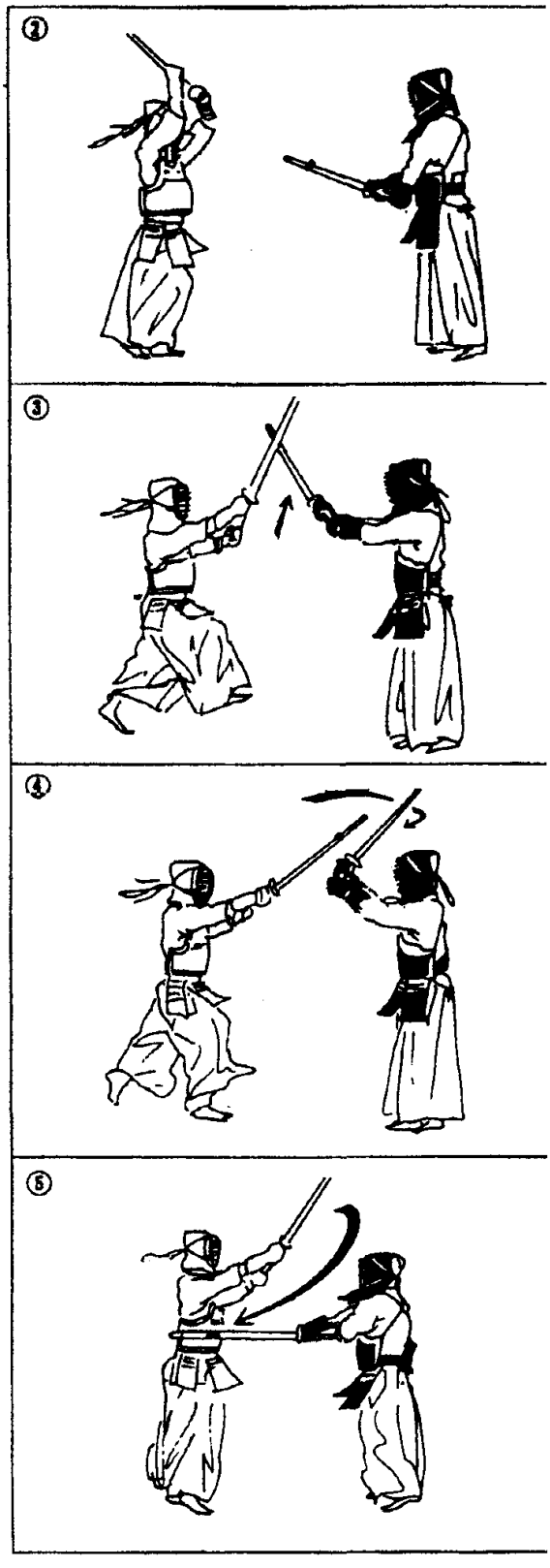
①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай*.

②. Ваш противник делает замах *синаем*, чтобы нанести вам удар *мэн*. (Вы остаетесь неподвижным).

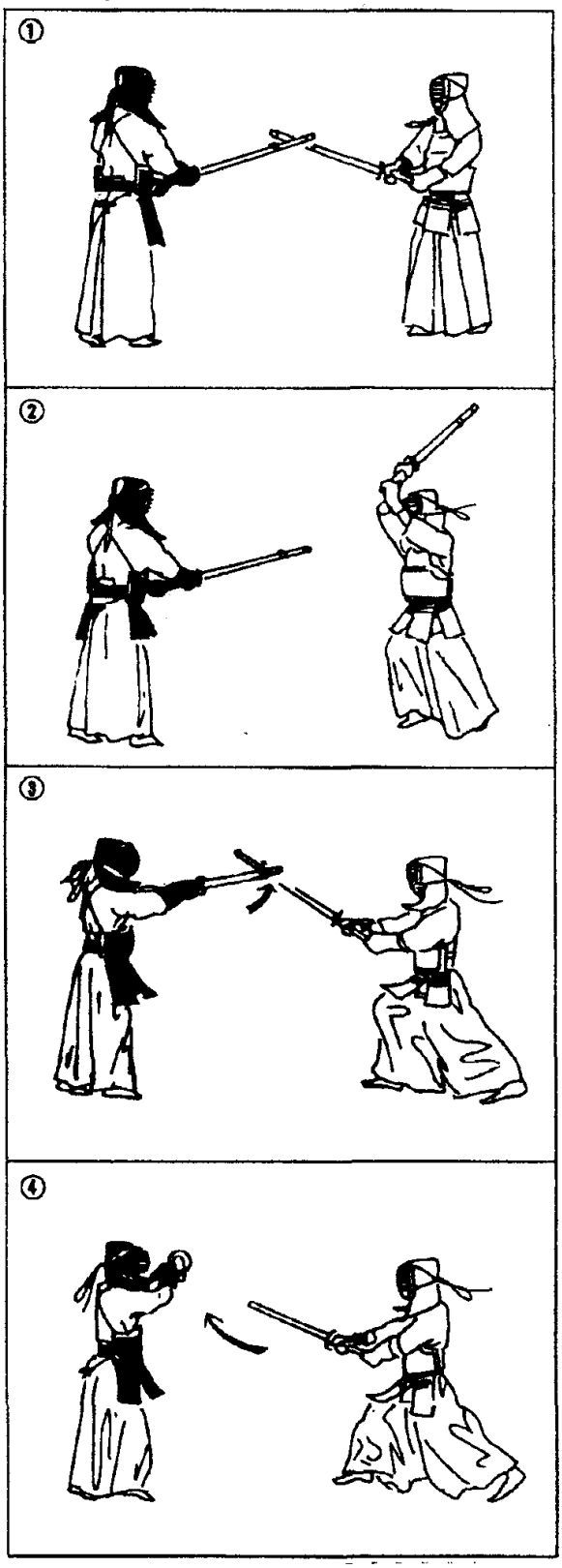
③—④. Когда ваш противник начинает делать движение *синаем* вниз, сделайте правой ногой шаг по диагонали вперед и отразите удар *мэн* вашего противника левой стороной своего *синая*.

⑤. Отразите удар своего противника так, как будто вы ведете его *синай* перед собой, а затем сделайте шаг вперед правой ногой, возьмите *синай* в *тэноути* и нанесите удар до справа.

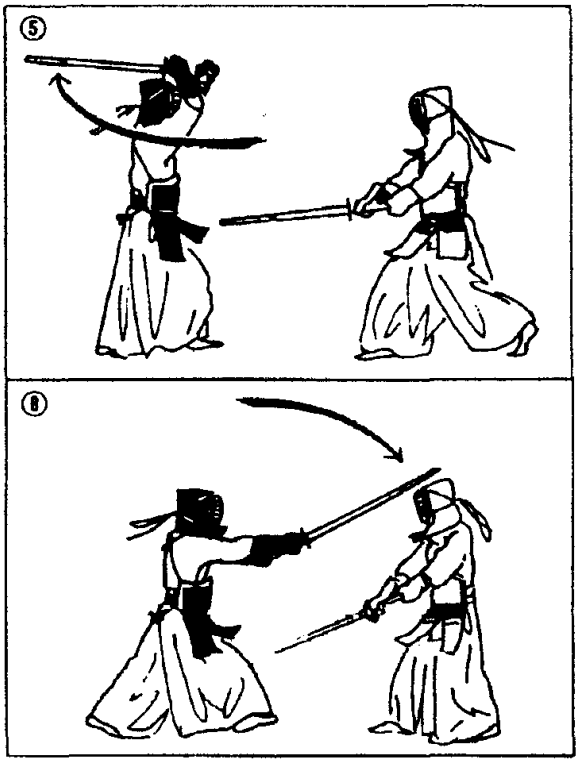
- **Когда отражаете удар противника, делайте это так, как будто ведете его *синай* перед собой.**
- **Точно в нужный момент вы отражаете удар своего противника, переводите запястья и стремительно наносите удар.**



Мэн-каэси-до 1-2-3-4-5-6



Котэ-каэси-мэн 1-2-3-4-5-6



25. Котэ-каэси-мэн

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай.*

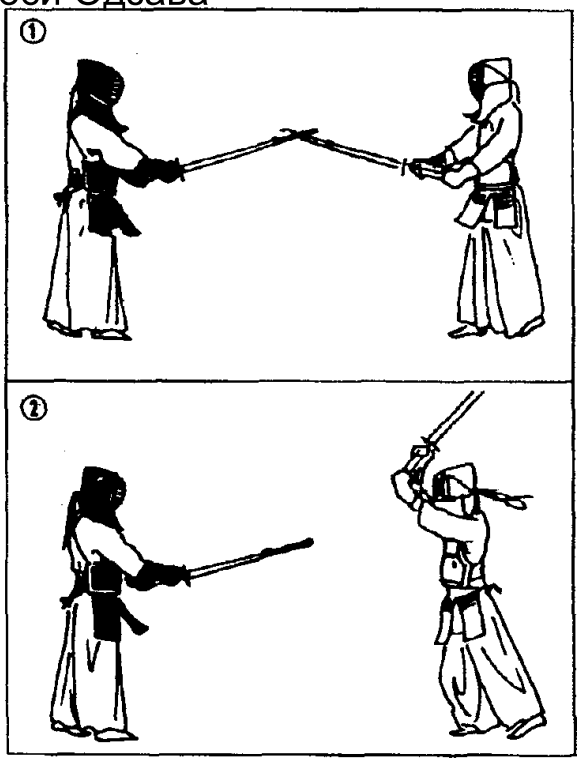
②. Ваш противник делает замах *синаем,* чтобы нанести вам удар *котэ.* (Вы остаетесь неподвижным.)

③. Когда ваш противник начинает делать движение *синаем* вниз, сделайте левой ногой шаг по диагонали назад и отразите *синай* вашего противника левой стороной своего *синая,* как бы рисуя *кэнсэном* полукруг вниз вправо.

④—⑤. Используя силу его удара, занесите *синай* над головой.

⑥. Сделайте правой ногой шаг вперед и, когда она ударит в пол, нанесите точно удар *мэн,* держа *синай* в *тэноути.*

- **Когда выполняете *каэси-вадза,* используйте силу противника и его *синай.***
- **Ваши запястья должны оставаться гибкими.**



26. Котэ-каэси-котэ

①. Из *тюдан-но-камаэ* оба спортсмена сближаются и устанавливают *иссоку иттономаай.*

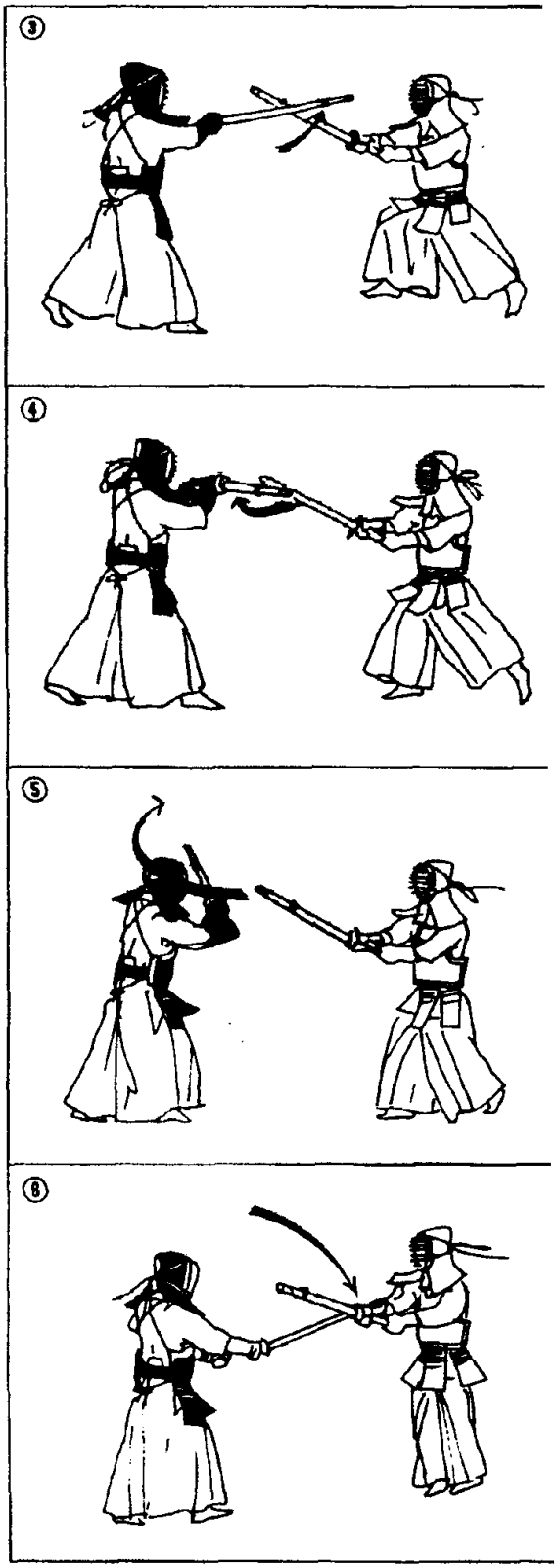
②. Ваш противник делает замах *синаем,* чтобы нанести вам удар *котэ.* (Вы остаетесь неподвижным.)

③. Когда ваш противник начинает делать движение *синаем* вниз, сделайте левой ногой шаг по диагонали назад и отразите его *синай* левой стороной своего *синая,* как бы проводя *кэнсэном* полукруг вниз и вправо.

④—⑤. Сохраняя запястья гибкими, используйте силу его удара, чтобы отвести *кэнсэн* вправо (в направлении, противоположном тому, куда вы отразили его *синай),* и сделайте замах своим *синаем.*

⑥. Отводя правую ногу назад, развернитесь прямо лицом к своему противнику и нанесите удар по его правому *котэ,* держа *синай* в *тэноути.*

- Не закрепощайте запястья.



Котэ-каэси-котэ **1-2-3-4-5-6**

(3) Цубадзэриай и вадза из цубадзэриай

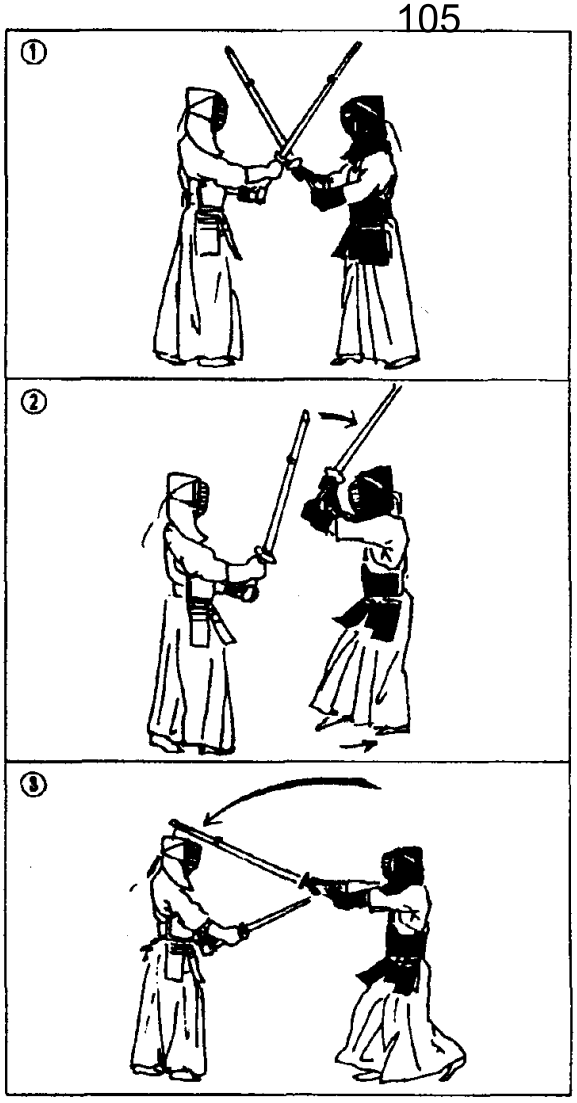
Цубадзэриай описывает ситуацию, в которой вы и ваш противник держите свои *синаи* в вертикальном положении, прижав их друг к другу возле *цубамото* (гарда меча), при этом вы находитесь в плотном физическом контакте друг с другом, приняв *камаэ,* которое дает вам возможность быстро среагировать на любое изменение в вашем противнике.

В этой ситуации *синаи* скрещиваются на уровне *цубамото.* Поскольку вы находитесь в очень тесном контакте со своим противником, то это весьма напряженная позиция. Из такой позиции вы можете нарушить равновесие противника и нанести удар, двигаясь назад; вы также можете двигаться вперед и бить, когда ваш противник наносит удар, отступая назад.

27. Хики-мэн из цубадзэриай

①. В позиции *цубадзэриай* следите за возможностью действовать. Сохраняйте стойку, которая давала бы вам возможность двигаться вперед в тот момент, когда противник начнет двигаться назад.

②. Точно в момент, когда рука вашего противника двигается назад, сместите



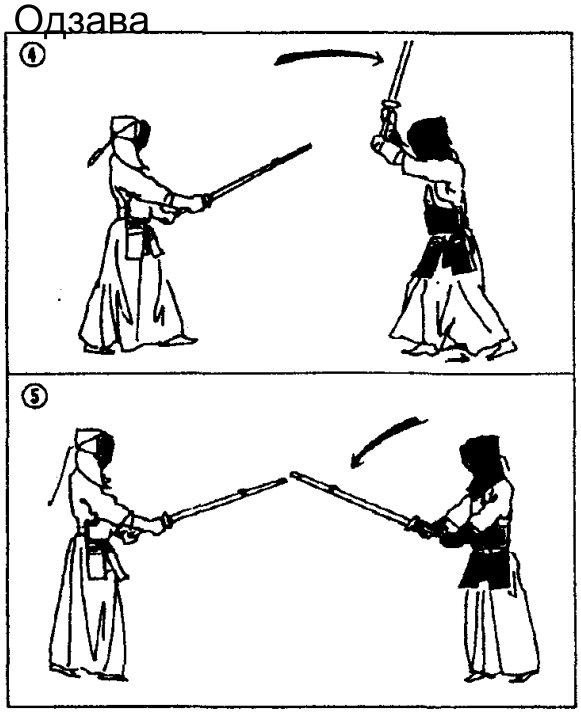
***Хики-мэн* из *цубадзэриай* 1-2-3-4-5**

назад ваш центр тяжести и начните делать шаг назад, одновременно делая замах *синаем.*

③. Сделайте шаг назад сначала левой ногой, затем праюй, быстро махните *синаем* вниз и нанесите *сёмэн.*

④. Во время выполнения удара *сёмэн,* двигаясь назад, поднимите *кэнсэн* и установите *маай,* который давал бы вам возможность уклониться от атаки противника.

⑤. Установите по меньшей мере *иссоку иттономаай,* примите *тюдан-но-камаэ* и сохраняйте *дзансин.* (Это относится только к 28 и 29.)



В *хики-вадза* наносите удар мощно

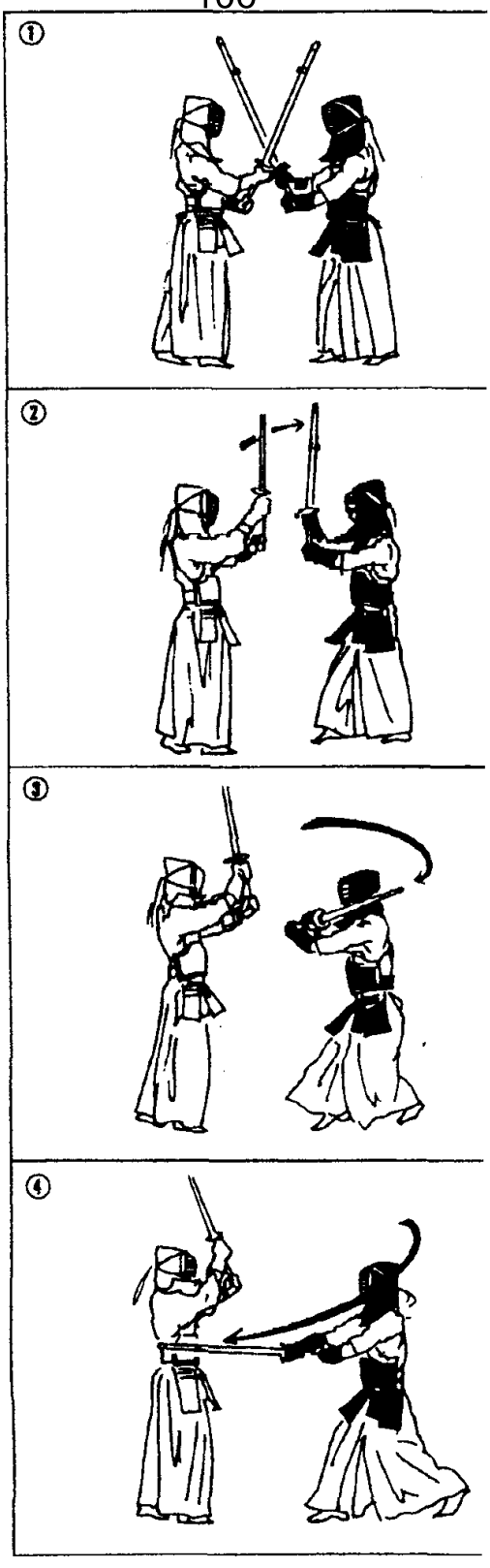
28. *хики-доизцубадзэриай*

①. В позиции *цубадзэриай* следите за возможностью действовать. Сохраняйте стойку, которая давала бы вам возможность двигаться вперед в тот момент, когда противник начнет двигаться назад.

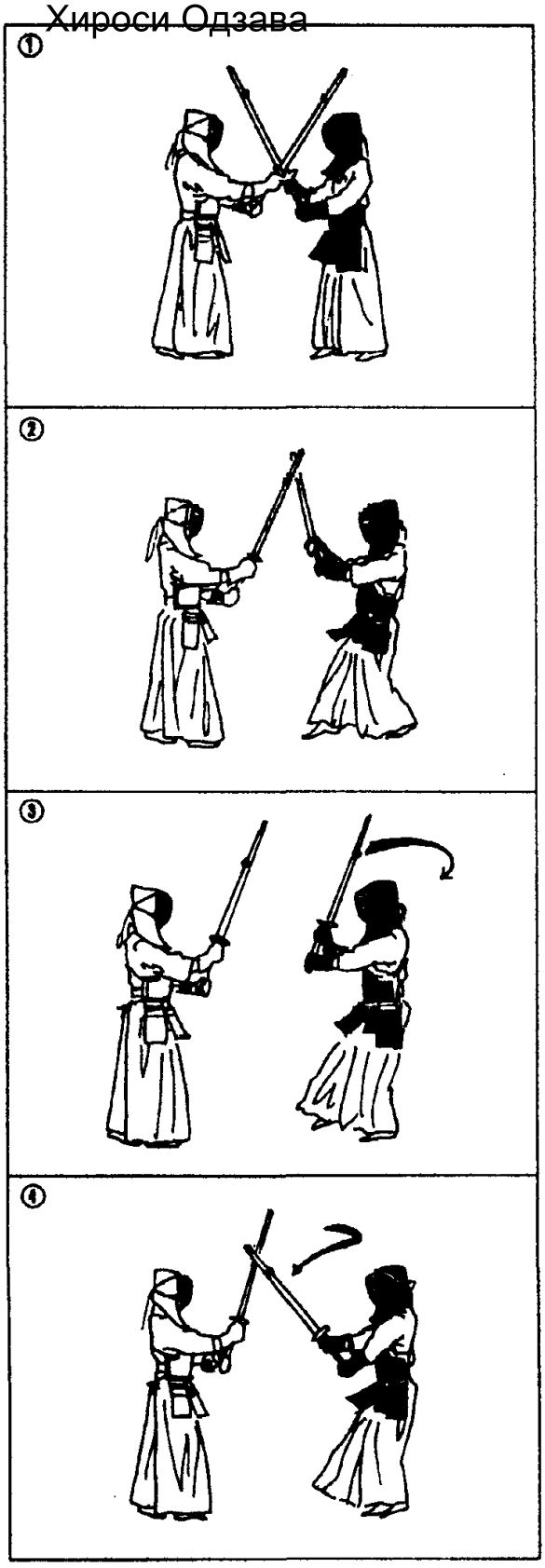
②. Точно в момент, когда рука вашего противника поднимается или толкает вверх или когда вы толкаете руки противника вверх, отступите левой ногой назад и быстро сделайте замах *синаем*.

③—④. Делая широкий шаг назад левой ногой, переводя оба запястья на левую сторону, махните *синаем* вниз. Затем отведите свою левую ногу еще дальше, чтобы установить соответствующий *маай,* возьмите *синай* в *тэноути* и нанесите правый *до* режущей кромкой *моноути*.

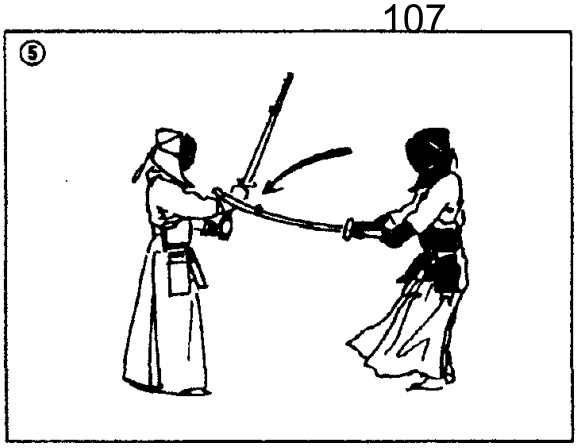
- **Удар наносите правильно — режущей кромкой.**



***Хики-до* из *цубадзэриай* 1-2-3-4**



Хики-котэ из *цубадзэриай* 1-2-3-4-5



29. Хики-котэ из цубадзэриай

①. В позиции *цубадзэриай* следите за возможностью действовать. Сохраняйте стойку, которая давала бы вам возможность двигаться вперед в тот момент, когда противник начнет двигаться назад.

②—③. Точно в момент, когда рука вашего противника поднимается или толкает назад в ответ на давление, оказываемого справа налево, быстро отступите леюй ногой назад и сделайте замах *синаем*.

④—⑤. Подтягивая правую ногу назад к левой, махните *синаем* вниз и нанесите резкий удар по правому *котэ* противника.

30. *Суриагэ-мэн (омотэ)* против *хики-мэн* из *цубадзэриай*

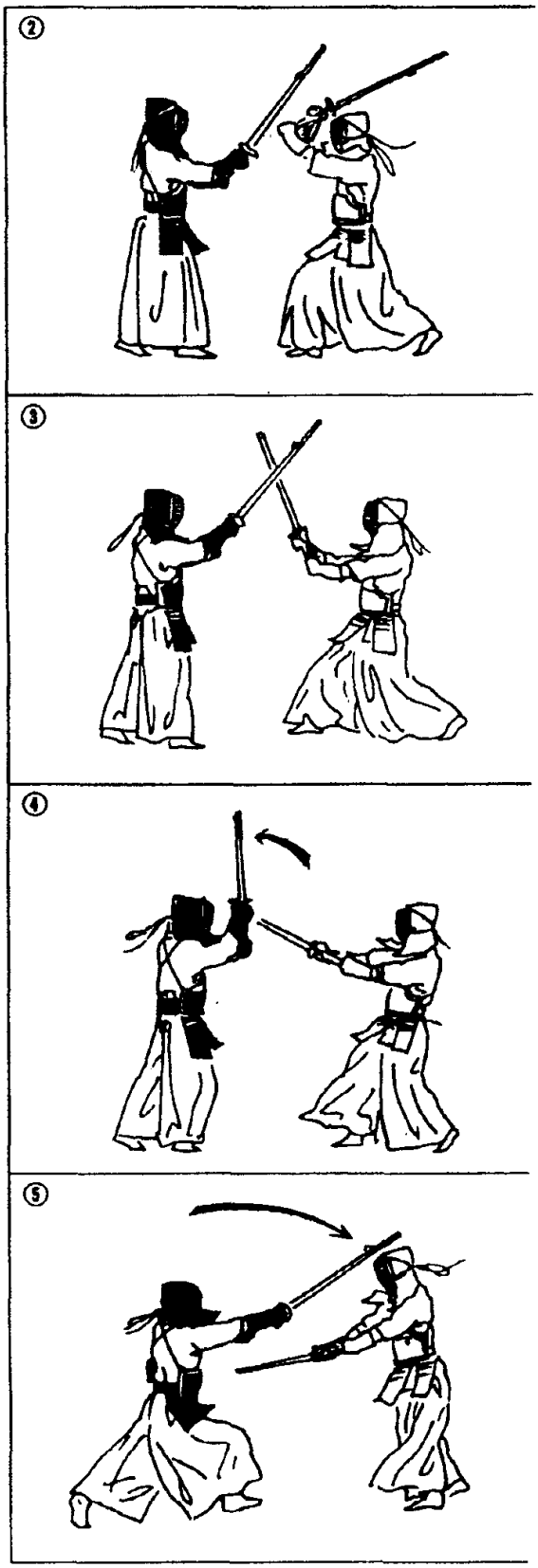
①. В позиции *цубадзэриай* следите за возможностью действовать. Сохраняйте стойку, которая давала бы вам возможность двигаться вперед в тот момент, когда противник начнет двигаться назад.

②. Ваш противник делает замах *синаем*, чтобы нанести *хики-мэн*.

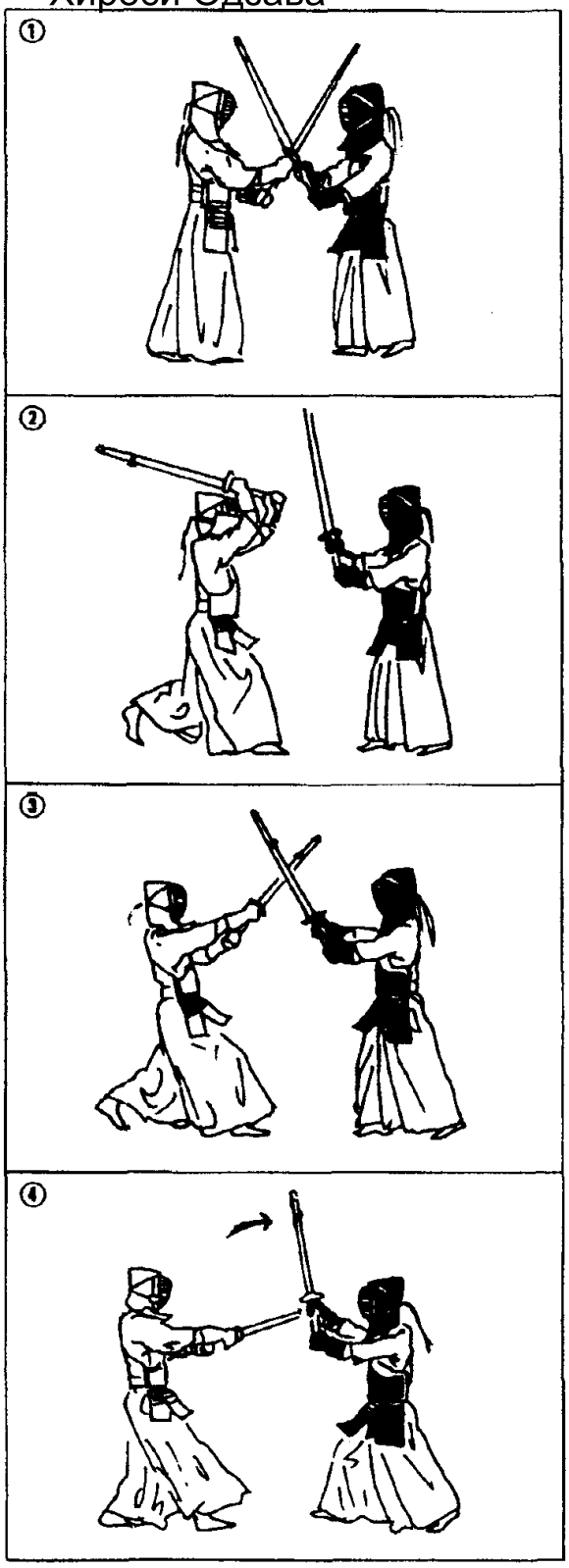
③—④. Точно в момент, когда ваш противник делает шаг назад и замахивается *синаем*, пытаясь нанести вам *сёмэн*, используйте левую сторону своего *синая*, чтобы резко парировать его *синай* вверх и влево восходящим скользящим движением *(суриагэ)*, как бы описывающим дугу.

⑤. Сделайте шаг вперед правой ногой и в момент, когда она ударит в пол, выполните удар *семэн* точно *моноути*, держа *синай* в *тэноути*.

- **Как только ваш противник ударит и начнет отступать назад, не медлите, двигайтесь вперед и наносите свой удар.**



Суриагэ-мэн (омотэ)* против *хики-котэ* из *цубадзэриай 1-2-3-4-5



Суриагэ-мэн (ура) **против** *хики-мэн* **из** *цубадзэриай* **1-2-3-4-5-6**

31. *Сурнагэ-мэн (ура)* против *хики-мэнизцубадзэриай*

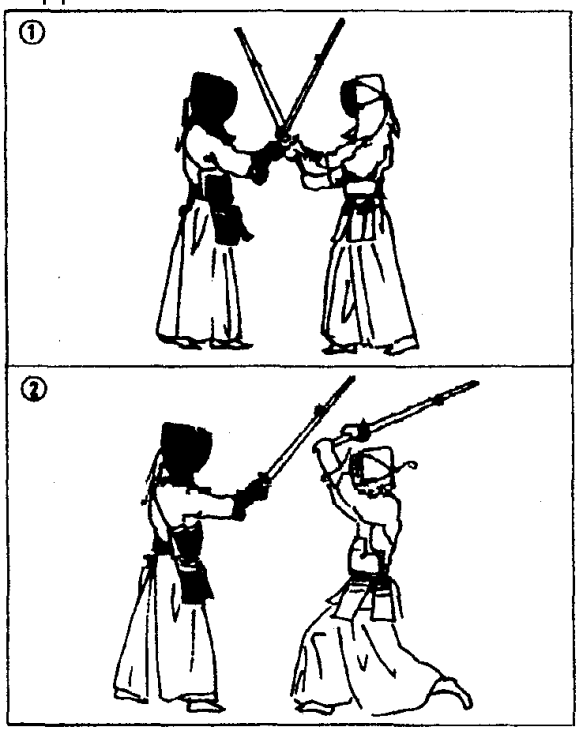
①. В позиции *цубадзэриай* следите за возможностью действовать. Сохраняйте стойку, которая давала бы вам возможность двигаться вперед в тот момент, когда противник начнет двигаться назад.

②. Ваш противник делает замах *синаем*, чтобы нанести *хики-мэн*.

③—④. Точно в момент, когда ваш противник делает шаг назад и замахивается *синаем*, пытаясь нанести вам *сёмэн*, используйте правую сторону сюего *синая*, чтобы резко парировать его *синай* вверх и вправо восходящим скользящим движением *(суриагэ)*, как бы описывающим дугу.

⑤. Делая шаг вперед правой ногой, немедленно махните *синаем* вниз.

⑥. Когда ваша правая нога ударяет в пол, нанесите удар *сёмэн* точно *моноути*, держа *синай* в *тэноути*.



32. *УТИОТОСИ-МЭН (ОМОТЭ) ПРОТИВ ХИХИ-МЭН ИЗ ЦУБАДЗЭРИАЙ*

①. В позиции *цубадзэриай* следите за возможностью действовать. Сохраняйте стойку, которая давала бы вам возможность двигаться вперед в тот момент, когда противник начнет двигаться назад.

②. Ваш противник делает замах *синаем*, чтобы нанести *хики-мэн*.

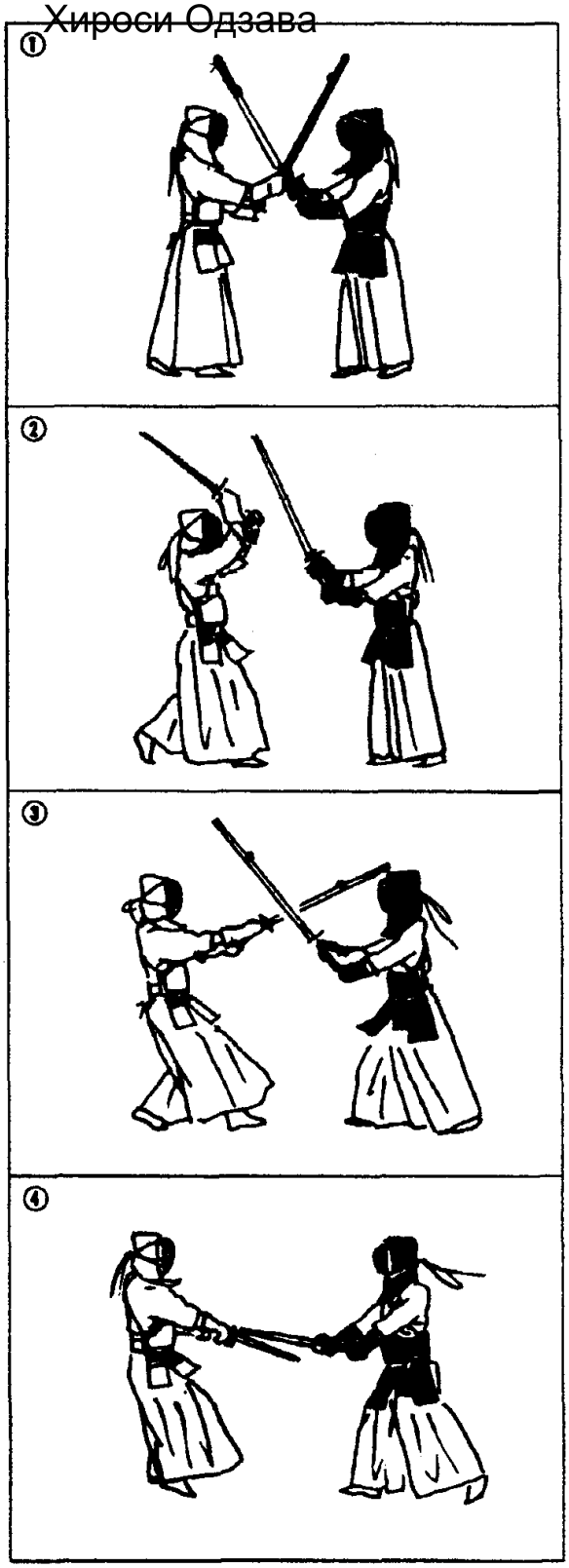
③. Точно в момент, когда ваш противник делает шаг назад и замахивается *синаем*, пытаясь нанести вам *сёмэн*, сделайте шаг вперед правой ногой и, используя левую сторону своего *синая*, сбейте его *синай* вниз влево *(утиотоси)*.

④. Когда техника *утиотоси* завершена, а *синай* вашего противника сбит вниз, быстро подтяните левую ногу к правой.

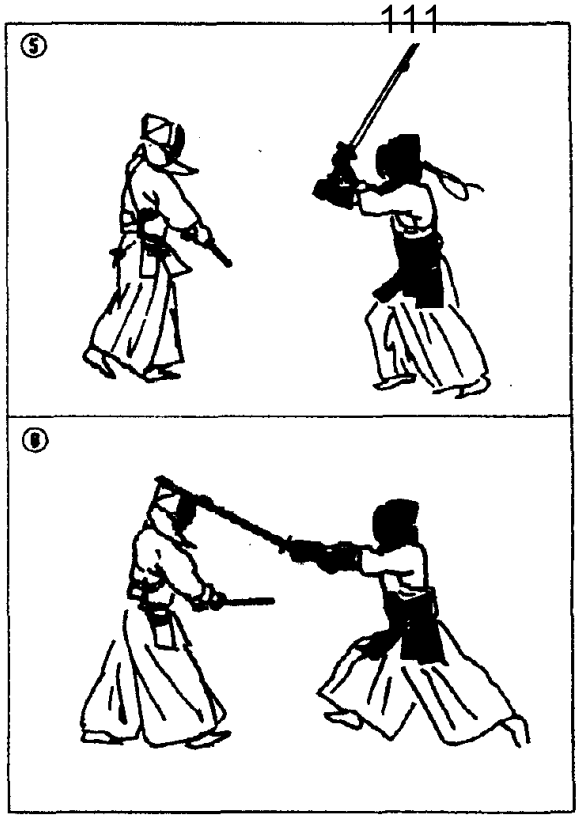
⑤. Сделайте шаг вперед правой ногой и сделайте замах *синаем*.

***Утиотоси-мэн (омотэ)* против *хики* из *цубадзэриай* 1-2-3-4-5-6**

⑥. Когда ваша правая нога ударяет нанесите удар *сёмэн* точно *моно* держа *синай* в *тэноути*.



Утиотоси-мэн (ура)* против *хики-мэн* из *цубадзэриай 1-2-3-4-5-6



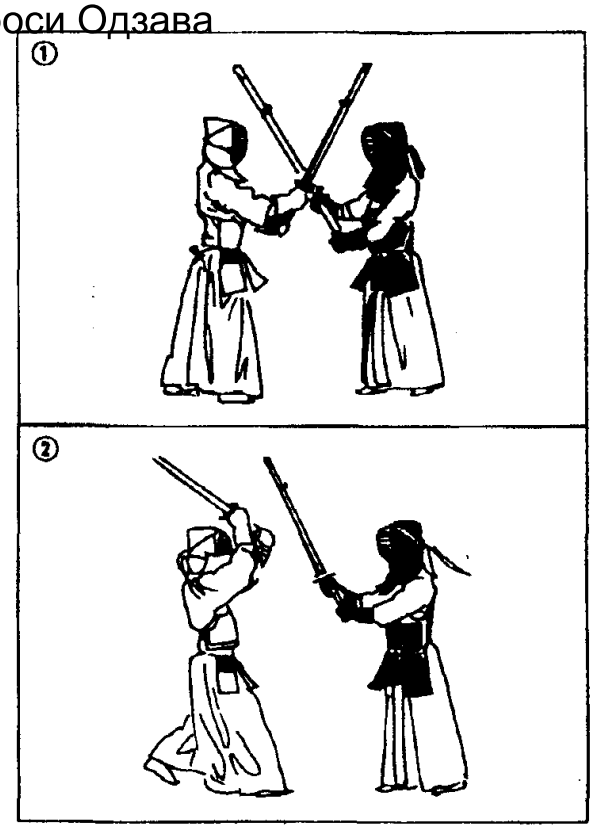
33. Утиотоси-мэн (ура) против хики-мэн из цубадзэриай

①. В позиции *цубадзэриай* следите за возможностью действовать. Сохраняйте стойку, которая давала бы вам возможность двигаться вперед в тот момент, когда противник начнет двигаться назад.

②. Ваш противник делает замах *синаем*, чтобы нанести *хики-мэн*.

③—④. Точно в момент, когда ваш противник делает шаг назад и замахивается *синаем*, пытаясь нанести вам *сёмэн*, сделайте шаг вперед правой ногой и используйте правую сторону своего *синая*, чтобы резко сбить его *синай* вниз и вправо *(утиотоси)*.

⑤—⑥. Немедленно подтяните левую ногу вперед и, делая широкий шаг правой ногой вперед, сделайте замах *синаем*. Когда ваша правая нога ударяет в пол, нанесите удар *сёмэн* точно *моноути*, держа *синай* в *тэноути*.



34. *Утиотоси-мэн* против *хики-до* из цубадзэриай

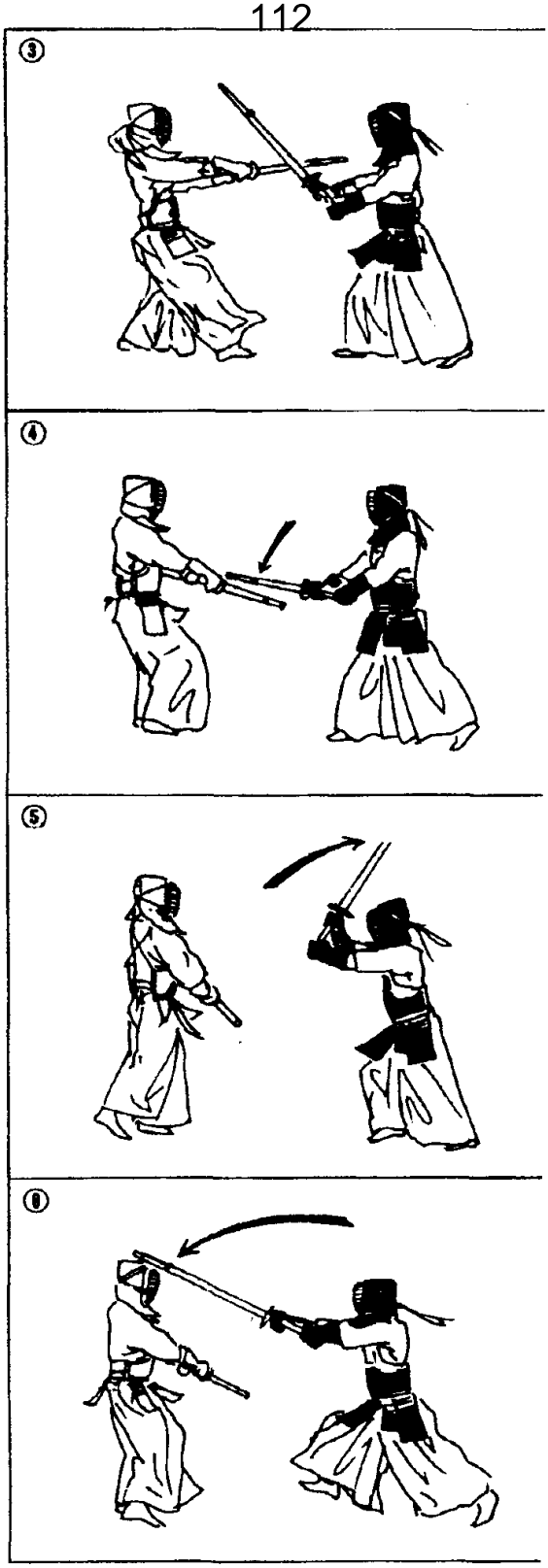
①. В позиции *цубадзэриай* следите за возможностью действовать. Сохраняйте стойку, которая давала бы вам возможность двигаться вперед в тот момент, когда противник начнет двигаться назад.

②. Ваш противник делает замах *синаем*, чтобы нанести *хики-до*.

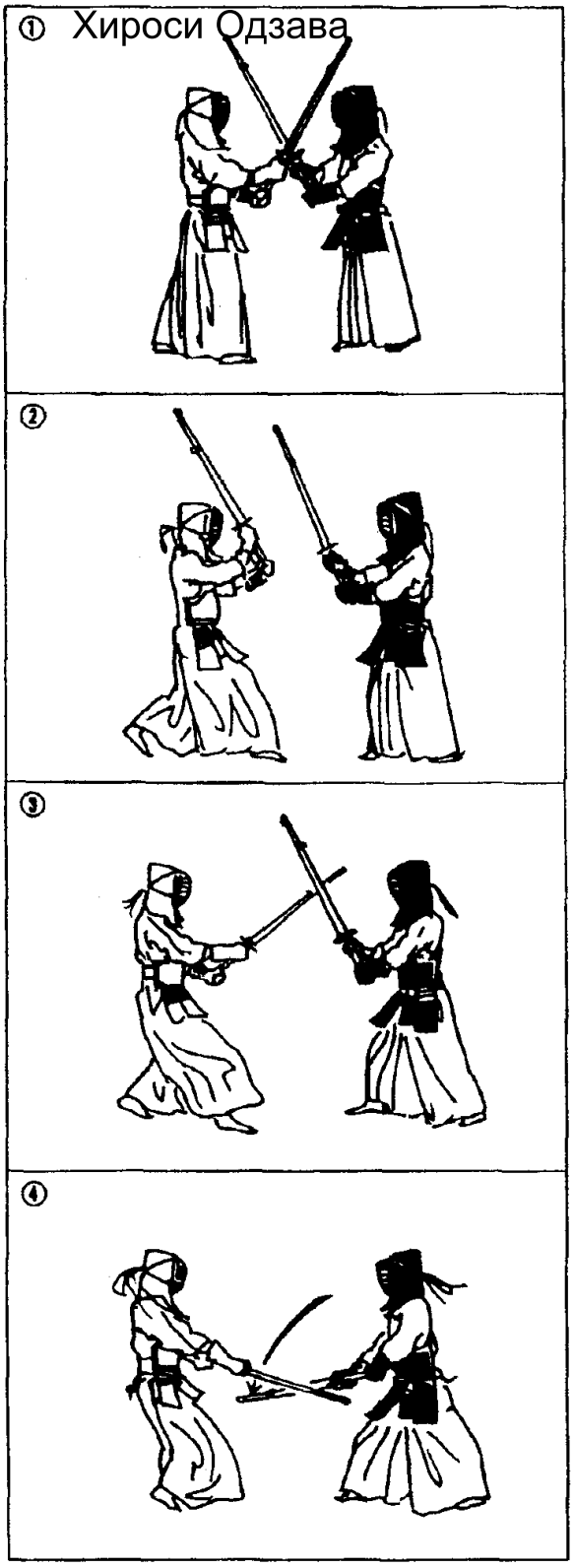
③—④. Точно в момент, когда ваш противник делает шаг назад и замахивается *синаем*, пытаясь нанести вам удар до, сделайте шаг вперед правой ногой и используйте правую сторону своего *синая*, чтобы резко сбить его *синай* вниз и вправо *(утиотоси)*.

⑤. Сделайте широкий шаг правой ногой вперед и совершите замах *синаем*.

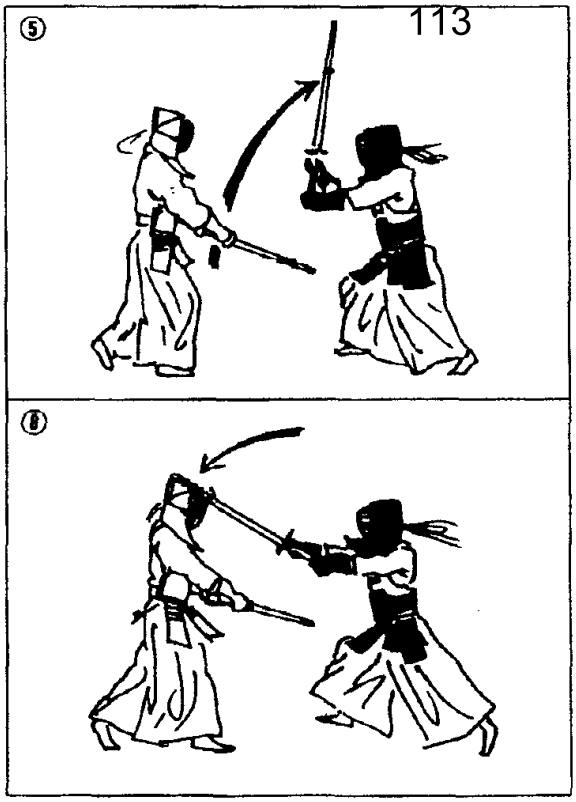
⑥. Когда ваша правая нога ударяет в пол, нанесите удар *сёмэн* точно *моноути*, держа *синай* в *тэноути*.



***Утиотоси-мэн* против *хики-до* из *цубадзэриай* 1-2-3-4-5-6**



***Утиотоси-мэн* против *хики-котэ* из *цубадзэриай* 1-2-3-4-5-6**



35. *УТИОТОСИ-МЭН* против *ХИКИ-ДО* из *цубадзэриай*

①. В позиции *цубадзэриай* следите за возможностью действовать. Сохраняйте стойку, которая давала бы вам возможность двигаться вперед в тот момент, когда противник начнет двигаться назад.

②. Ваш противник делает замах *синаем*, чтобы нанести *хики-котэ*.

③—④. Точно в момент, когда ваш противник делает шаг назад и замахивается *синаем*, пытаясь нанести вам удар *котэ*, сделайте шаг вперед правой ногой и используйте правую сторону своего *синая*, чтобы резко сбить его *синай* вниз и вправо *(утиотоси)*.

⑤. Сделайте широкий шаг правой ногой вперед и сделайте замах *синаем*.

⑥. Когда ваша правая нога ударяет в пол, нанесите удар *сёмэн* точно *моноути*, держа *синай* в *тэноути*.

Глава

④

НИХОН КЭНДО КАТА

Ката

НихонКэндоКата

Кирикаэси тренирует тело, *ката* учит принципам и **методам**

Участие в соревнованиях является основной целью современного Кэндо, а это означает, что *кэйко* главным образом концентрирует внимание на Кэндо с *синаем. Нихон Кэндо Ката* практикуются почти исключительно для того, чтобы выдержать экзамен и получить более высокую степень, — и в результате, когда экзамен сдан, *Нихон Кэндо Ката* просто забываются. Для серьезного кэндоиста практика *ката* крайне необходима, и изучение *Нихон Кэндо Ката* — это первый шаг в этом процессе. Посредством *ката* вы научитесь следующему:

1. Правильной стойке.
2. Способности чувствовать намерение противника.
3. Правильным движениям меча.
4. Скорости движения.
5. Точности рубящих и колющих ударов.
6. Пониманию правильного *маай* для ударов.
7. Способу развития *кигурай* (способу благородно держать себя, чувству гордости и собственного достоинства).
8. Способу развития *киай* (проекция воинского духа в крике, добавление голоса к вашему дыханию).
9. Пониманию правильного момента для удара.
10. Различным *вадза.*

Регулярные занятия *ката* перед *кэйко* повысят уровень вашего *синай кэйко* улучшат его качество.

Правила никонкэндоКата

1. *Ушидати* отводится роль учителя, *сидати* отводится роль ученика.
2. *Утидати* начинает двигаться первым, *сидати* — немного позже в ответ на это движение; таким образом, *утидати* ведет *сидати.*
3. Начиная с первого поклона сидя и до последнего поклона сидя нельзя ослаблять внимание.
4. Когда выполняете движение ногами, вперед двигайтесь с передней (правой) ноги, а назад с задней (левой) ноги.
5. *Аси-сабаки* нужно выполнять бесшумно, необходимо обращать внимание на то, чтобы ваши пальцы ног на задирались вверх.
6. *Сидати* устанавливает *маай,* который позволяет его *моноути* достичь той точки, куда он собирается нанести рубящий или колющий удар.

7. *Утидати* издает звук *я-а-а,* а *сидати* звук *то-о-о.*
8. *Катана (хабики* — без режущей кромки) используется только в формальных случаях. В повседневных *кэйко* используется *боккэн* (деревянный меч).
9. И *утидати,* и *сидати* без колебаний фокусируют друг на друге взгляд *(мэцукэ).*
10. *Дзансин* должен быть исполнен *кигурай.*

Иппонмэ — первая ката с длинным мечом

Дзёдан-но-камаэ

1. Левый дзёдан (утидати) (меч держится двумя руками)

Из *тюдан-но-камаэ* сделайте шаг вперед левой ногой и сделайте замах *боккэном.* Ваш левый кулак должен быть примерно над левой стопой. С *боккэном* под углом 30—45 градусов примите *камаэ,* которое давало бы вам возможность видеть все тело противника из-под левого кулака, при этом должно быть такое чувство, что вы собираетесь подавить его. Поднимите *кэнсэн,* так чтобы он был направлен назад и вправо, левая рука при этом не ослабляет захват. Сделайте шаг вперед левой ногой, разверните правую стопу слегка наружу и немного приподнимите пятку.

2. Правый дзэдан (сидати) (меч держится двумя руками)

Из *тюдан-но-камаэ* сделайте замах *боккэном.* Оба кулака и *кэнсэн* должны быть на центральной линии. С *боккэном* под углом 30—45 градусов примите *камаэ,* которое давало бы вам возможность видеть все тело противника из-под левого кулака, при этом должно быть такое чувство, что вы собираетесь подавить его. *Кэнсэн* должен быть направлен назад и вверх.

- *Дзёдан* называется *камаэ* огня — *хи но камаэ* — а также это *камаэ,* в котором откровенно проявляется сильный атакующий дух.
- Недостаток *дзёдан* в том, что эта позиция открыта для *цуки, до* и *кош,* поэтому в этой *ката* множество *суки* (незащищенных точек, открытых для атаки).
- Когда принимаете *дзёдан-но-камаэ,* важно атаковать с сильным *кигурай* и с чувством «Давай, попробуй, нанеси мне удар, куда хочешь!»

Сидати

①. Примите правостороннее *дзёдан-но-камаэ* и с правой ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильный *маай.*

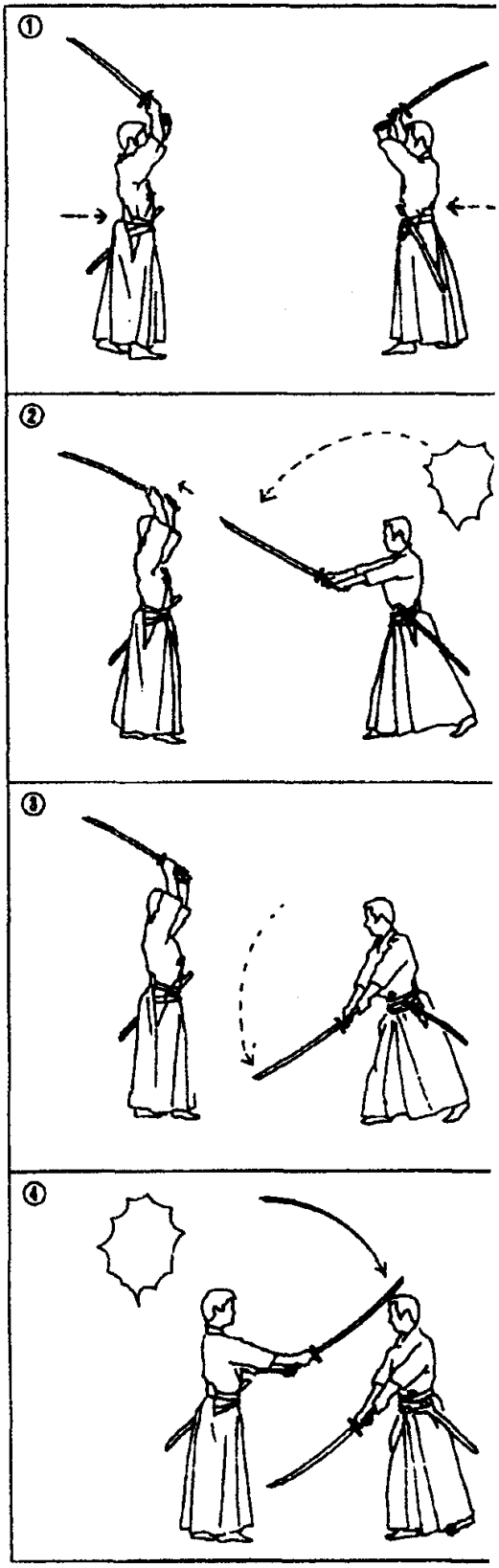
①—③. Сделайте один шаг назад левой ногой и одновременно уклонитесь от *боккэна утидати,* уводя свои руки назад и вверх в *нуки-вадза.*

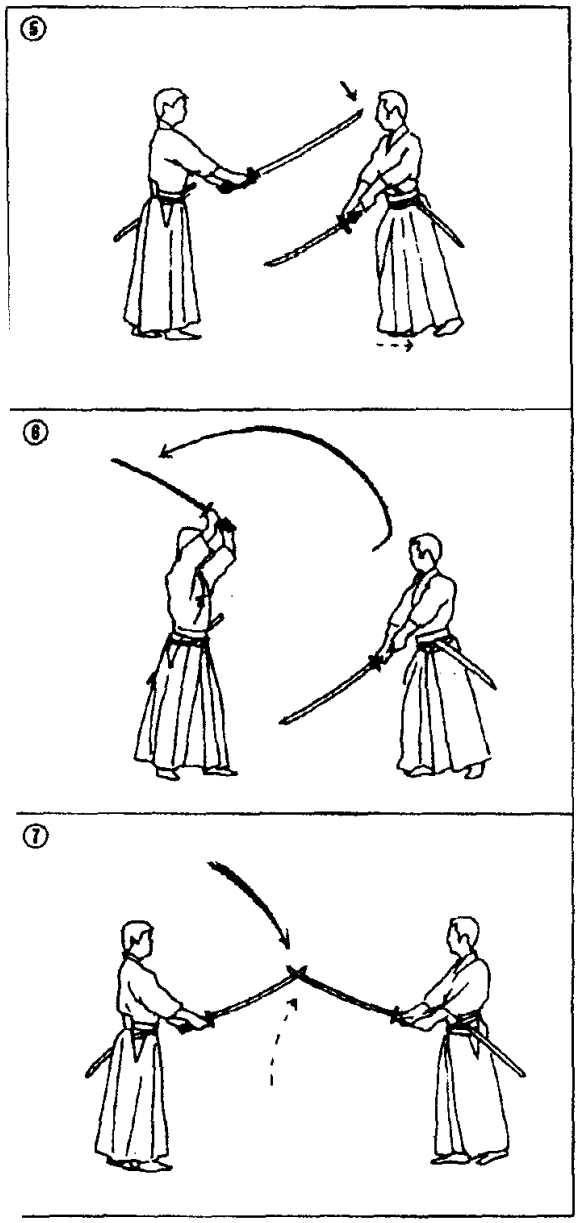
④. Сделайте шаг вперед правой ногой и нанесите рубящий удар *сёмэн.*

⑤. С сильным *кигурай* опустите *кэнсэн* вниз и сфокусируйте его на центральной части лица *утидати,* между его глаз.

⑥. Сделайте шаг вперед левой ногой, примите левосторонний *дзёдан,* занесите *боккэн* над головой и примите *дзансин.* Важно сохранять хороший *дзансин* с сильным *кигурай.*

⑦. Когда *утидати* начинает возвращаться в *тюдан* из *гэдан,* отведите назад левую ногу и из левостороннего *дзёдан* медленно перейдите опять в *тюдан-но-камаэ.*





Ippoнмэ 1-2-3-4-5-6-7

Утидати

①. Примите левостороннее *дзёдан-но-камаэ* и с левой ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильный *маай*.

②—④. Следите за возможностью действовать, сделайте правой ногой шаг вперед и выполните рубящий удар *сёмэн* с неукротимым боевым духом *(кигамаэ)*. Удар должен заканчиваться в положении чуть ниже уровня колен *сидати*.

⑤. Сохраняя *кэнсэн* в положении *гэдан*, сделайте один шаг назад левой ногой.

⑥. Сделайте еще один шаг назад.

⑦. Верхней частью тела перейдите в *тюдан-но-камаэ*.

Сидати

①. Из *тюдан-но-камаэ* сделайте три шага с правой ноги вперед, устанавливая правильный *маай*.

②. Сделайте левой ногой шаг по диагонали назад и одновременно уклонитесь от *боккэна утидати,* опустив свой *боккэн* дугообразным движением в *нуки-вадза*.

③. Сделайте замах *боккэнам* над головой.

④. Делая правой ногой шаг вперед, нанесите удар в правое *котэ*.

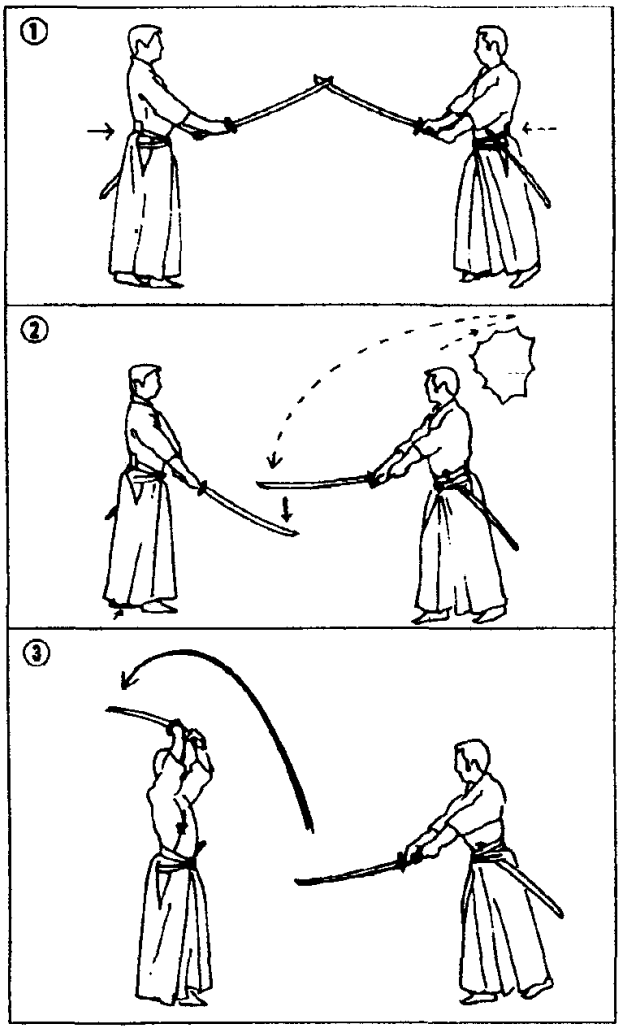
⑤. Установите *дзансин* с сильным *кигурай* и с правой ноги вернитесь в *тюдан-но-камаэ*.

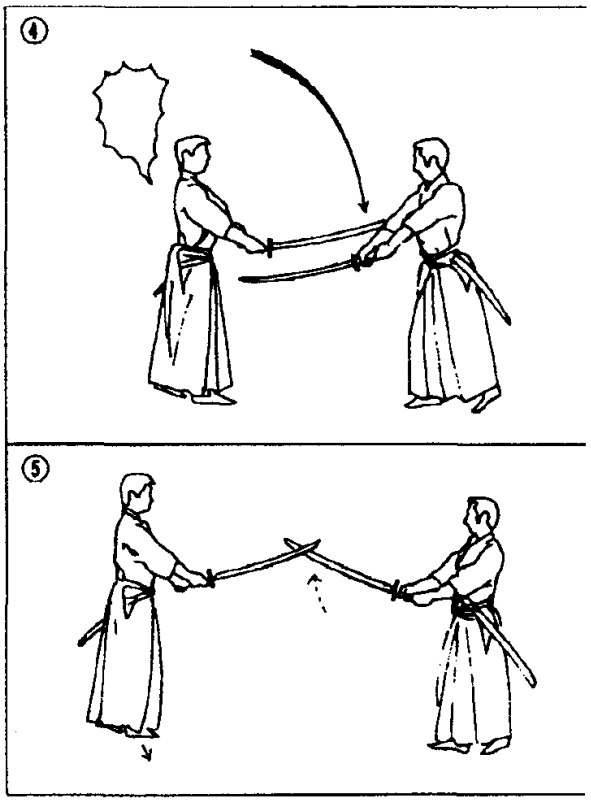
Утидати

①. Из *тюдан-но-камаэ* с праюй ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильный *маай*.

②—④. Следите за возможностью действовать. Широким движением сделай те замах *боккэном* над головой, сделайте один шаг вперед правой ногой и выполните удар по правому *котэ*. Удар должен заканчиваться в положении немного ниже правого *котэ сидати*.

⑤. После того как *сидати* перейдет в *дзансин,* примите *тюдан-но-камаэ*. Вы должны вернуться в *тюдан* из-по меча *сидати*.





***Нихонмэ* 1-2-3-4-5**

Санбоимэ – третья форма с длинным мечом

Гэдан-но-камаэ

Из *тюдан-но-камаэ* опустите *кэнсэн* в позицию чуть ниже коленей вашего противника, как будто вы собираетесь атаковать его руки или ноги.

- *Гэдан-но-камаэ* эффективно как защитное *камаз,* поскольку ваш противник опасается получить колющий удар (*цуки),* и одновременно с этим ваш *кэнсэн* не дает ему самому нанести рубящий или колющий удар.
- Независимо от того, пытается ваш противник нанести рубящий или колющий удар, оставайтесь в *гэдан-но-камаэ* и агрессивно выполните тычковое движение *боккэном* вверх.

Сидати

①. Из *гэдан-но-камаэ* с правой ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильный *маай.*

②. В духе взаимного сражения *(киарасои)* естественно перейдите в *тюдан-но-камаэ.*

③. Сделайте широкий шаг левой ногой назад и отразите *иуки* (колющий удар) *утидати* левым *синоги* (верхним ребром) *боккэна* и поверните его в руках так, чтобы режущая кромка была направлена вправо — *ирэ дзуки ни наясу* (положение тела в полоборота; принимая это положение, вы защищаете свое тело тем, что уменьшаете его видимую площадь).

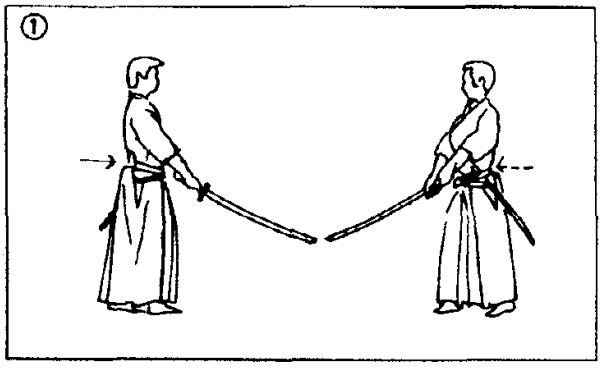
④. Против направленного внутрь колющего удара *утидати* не рубите режущей кромкой лезвия, а направьте кончик *боккэна* прямо вниз, сделайте один шаг правой ногой вперед и нанесите контрудар ему в грудь.

⑤. Сделайте левой ногой шаг вперед в духе *иуки* и продолжайте в *курадзумэ***. *Кэнсэн* находится на уровне груди *утидати.*

⑥. Немедленно сделайте три шага вперед с правой ноги и маленьким быстрым шагом продолжайте в *курадзумэ.* Постепенно поднимите *кэнсэн* от уровня груди, так чтобы в конечном счете он оказался сфокусированным на центральной части лица *утидати,* и примите *дзансин.*

⑦. Сделайте шаг назад сначала левой ногой, затем правой и примите *тюдан-но-камаэ.*

⑧. С левой ноги вернитесь в то первоначальное положение, в котором встретились ваши *кэнсэны.*



Санбонмэ 1

---

* *Киарасой* — дух взаимного сражения. Означает — подавить противника духом, ломая его защиту своим натиском.

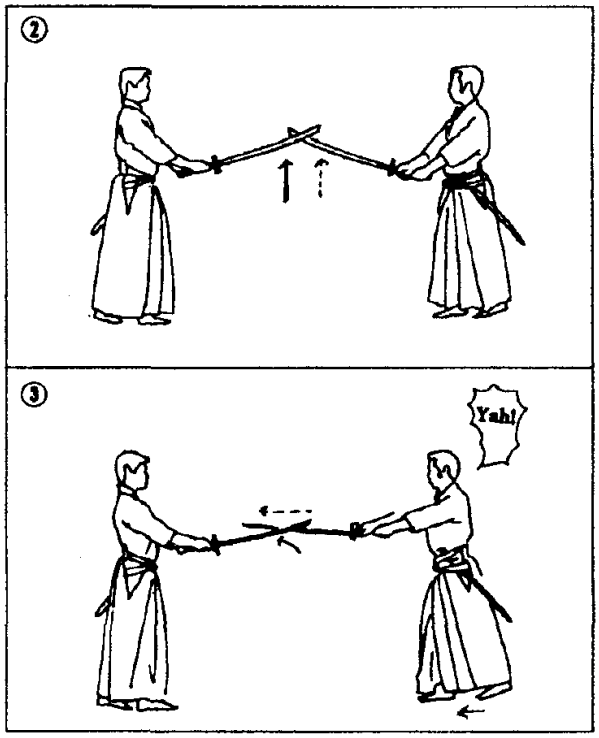
** *Курадзумэ* — ощущение того, что вы идете вперед и давите на противника своим сильным *кигурай;* ощущение должно быть такое, что если он вас захочет остановить, то вы проткнете его своим *боккэном* насквозь.

Утидати

①. Из *гэдан-но-камаэ* с правой ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильный *маай*.

②. В духе взаимного сражения *(киарасой)* естественно перейдите в *тюдан-но-камаэ*.

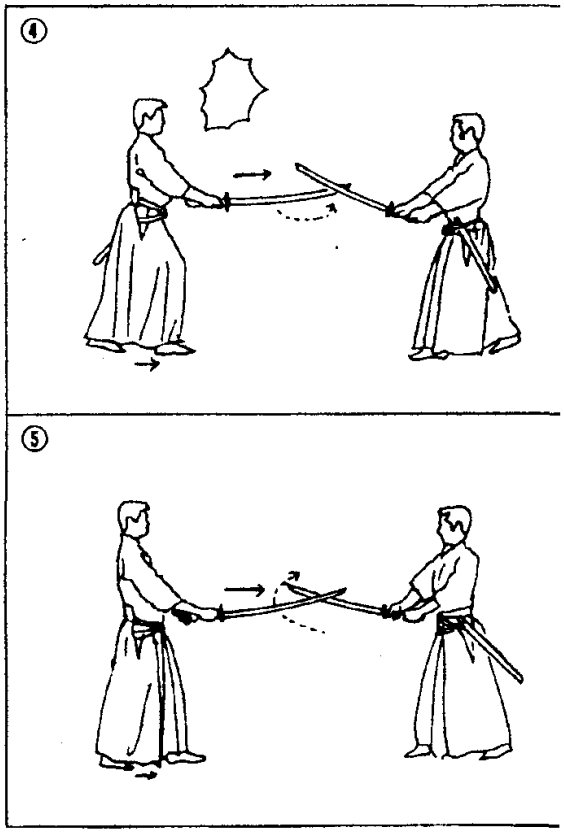
③. Следите за возможностью действовать, направьте *кэнсэн* немного вправо и, делая правой ногой один шаг вперед, нанесите колющий удар в солнечное сплетение *сидати*.



***Санбонмэ* 2-3**

④. Правой ногой сделайте один шаг назад и одновременно снизу обведите своим *кэнсэном* вокруг *кэнсэна сидати*, слегка вытяните обе руки и примите левостороннее *сидзэнтай-но-камаэ*. Направьте *кэнсэн* в горло *сидати*. Толкните меч *сидати* вправо правым *синогимоноути*.

⑤. Сделайте шаг назад левой ногой, одновременно снизу обводя своим *кэнсэном* вокруг меча *сидати*, и примите правостороннее *сидзэнтай-но-камаэ*. Толкните меч *сидати* влево левым *синогимоноути*.

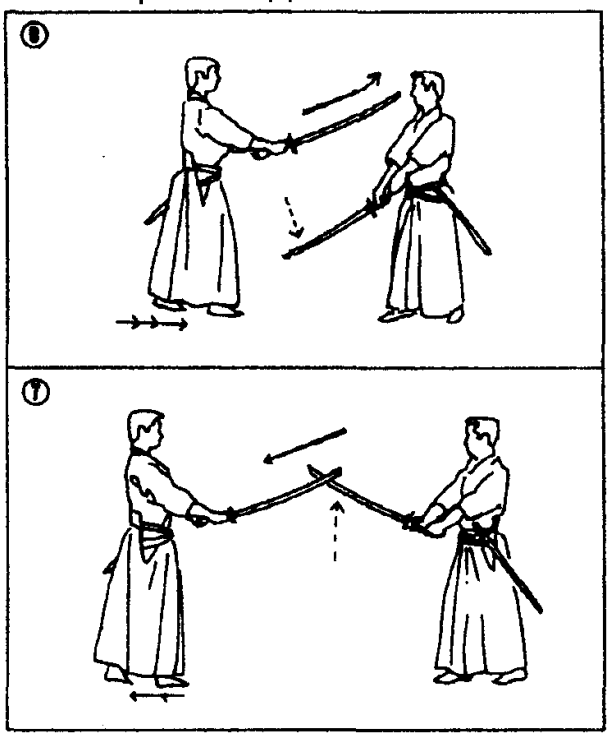


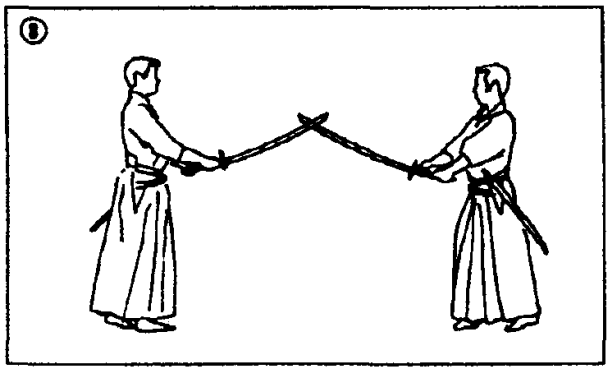
***Санбонмэ* 4-5**

⑥. Оттесняемые *кигурай сидати*, опустите *кэнсэн*, делая три шага назад: лею: правой, левой.

⑦. После того как *сидати* завершит свой *дзансин*, поднимите *кэнсэн* и примите *тюдан-но-камаэ*.

⑧. С правой ноги вернитесь в первоначальное положение, в котором встретились ваши *кэнсэны*.





Санбонмэ 6-7-8

Енхонмэ — четвертая форма с длиным мечом

Хассо-но-камаэ (утидати)

Из *тюдан-но-камаэ* примите левостороннее *дзёдан-но-камаэ* и сделайте левой ногой шаг вперед, *цуба* на уровне рта — дистанция в один кулак ото рта, — и направьте режущую кромку *(хасаки)* в сторону своего противника. Не вытягивайте и не сгибайте свои руки и держите плечи расслабленными. Направьте левую стопу вперед, а правую слегка наружу, пятка слегка приподнята.

- *Хассо-но-камаэ* также называется *камаз дерева —моку-но-камаэ.* Подобно большому дереву, устремляющемуся вверх в небо, вы принимаете стойку, исполненную величия и достоинства, чтобы подавить своего противника.
- *Хассо-но-камаэ* позволяет вам наблюдать за своим противником и переходить в атакующую позицию в ответ на любое движение вперед со стороны вашего противника.

Вакигамаэ (сидати)

Из *тюдан-но-камаэ* отступите правой ногой назад и отведите *кэнсэн* к ней вниз, так чтобы меч был направлен вниз и вправо. Важно принять *камаэ,* которое скрывало бы лезвие от взгляда вашего противника.

Ваша левая стопа должна быть направлена вперед, а правая слегка наружу, пятка слегка приподнята.

- *Вакигамаэ* также называется *камаэ метала — канэ-но-камаэ.* Хотя с точки зрения формы это не выглядит атакующим *камаэ,* на самом деле вы можете немедленно атаковать из *вакигамаэ.*
- *Вакигамаэ* дает вам возможность скрыть от вашего противника, какое оружие вы держите в руках.

Сидати

①. Правой ногой сделайте шаг назад и примите *вакигамаэ.* С левой ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильное *камаэ.*

②. В это же время перейдите из *вакигамаэ* в левостороннее *дзёдан-но-камаэ.*

Утидати

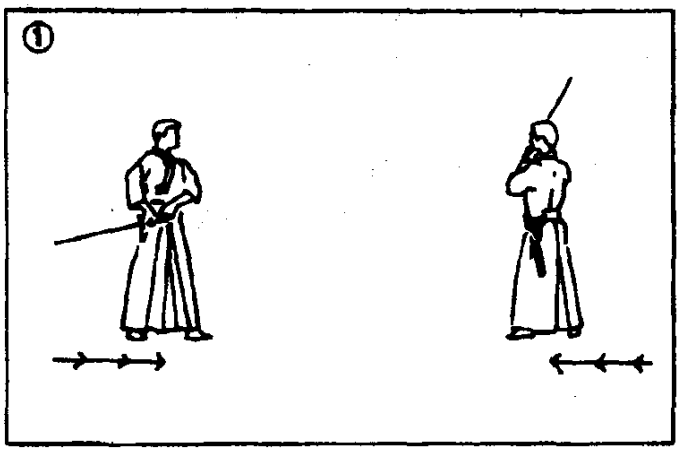
①. Сделайте шаг вперед левой ногой и примите *хассо-но-камаэ.* С левой ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильный *маай.*

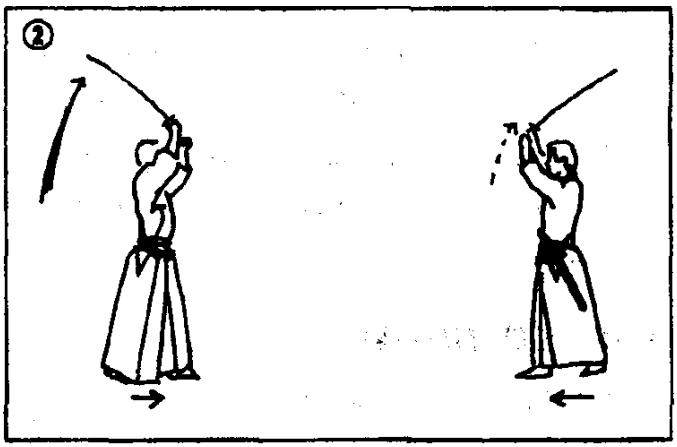
②. Следите за возможностью действовать, перейдите из *хассо-но-камаэ* в левостороннее *дзёдан-но-камаэ.*

③. Оба, и *сидати* и *утидати,* делают шаг вперед правой ногой и решительно пытаются одновременно нанести рубящий удар *сёмэн* так, чтобы *синоги боккэнов* сомкнулись *(кириму-суби).*

④. После *айути* (одновременный удар) с сильным *кигурай* они делают руками движения, как бы затачивающие лезвие противника, и принимают *тюдан-но-камаэ.*

Если этот *маай* слишком близкий, то *утидати* должен сделать шаг назад.





***Ёнхонмэ* 1-2**

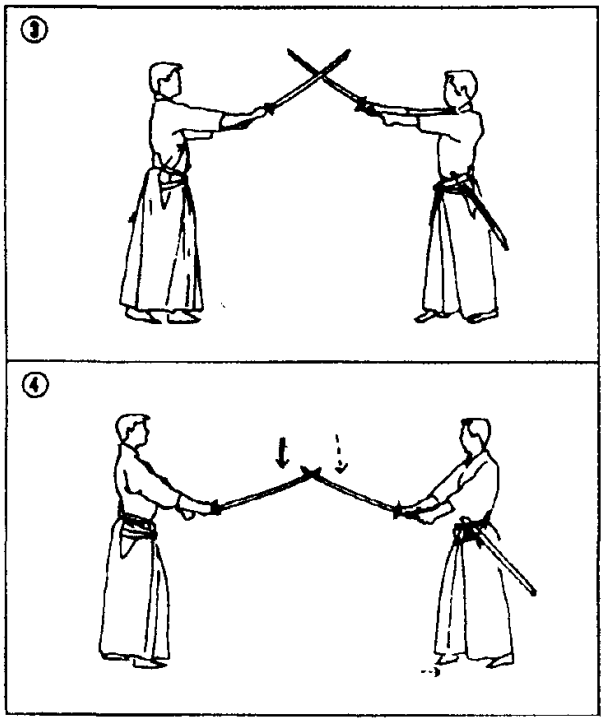
⑤. Сделайте левой ногой шаг вперед и влево, поднимите левый кулак над головой, отведите режущую кромку назад и сделайте ею широкое маховое движение по кругу.

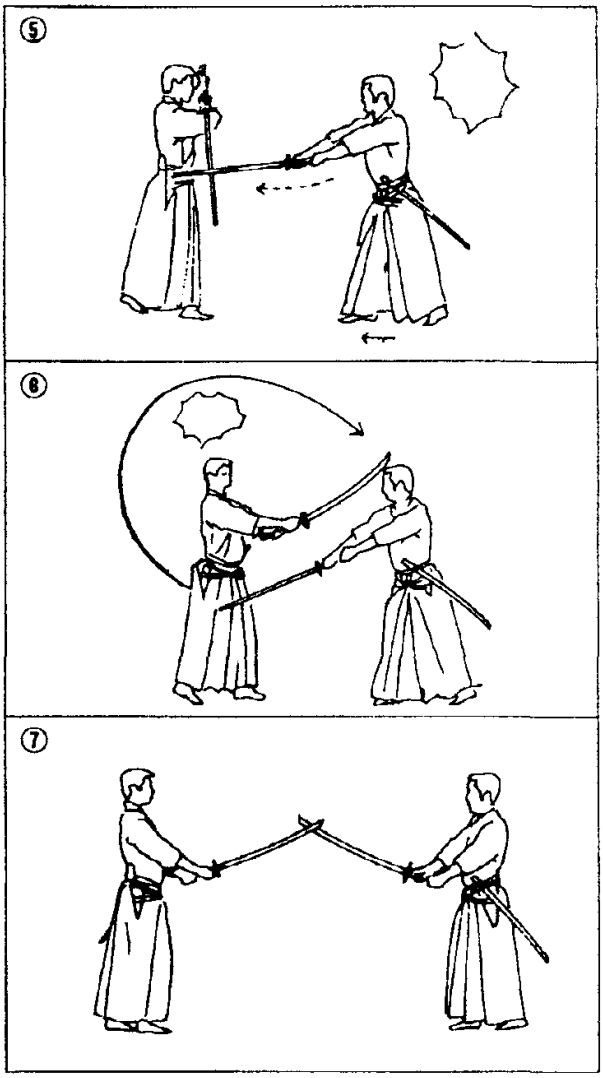
⑥. Отводя правую стопу назад за левую, махните *боккэнам* вниз из-за головы и нанесите *утидати* удар *сёмэн*.

⑦. Принимая *дзансин* с сильным *кигурай,* вернитесь в первоначальное положение и примите *тюдан-но-камаэ*.

⑤—⑥. Следите за возможностью действовать, направьте режущую кромку немного вправо, затем сделайте шаг правой ногой вперед, одновременно с этим отталкивая меч *сидати* вниз и влево, и выполните колющий удар в правое легкое.

⑦. С левой ноги вернитесь в первоначальное положение и примите *тюдан-но-камаэ*.





Ёнхонмэ 3-4-5-6-7

Гохонмэ – пятая форма с длинным мечом

Сидати

①. Выставьте *кэнсэн* по направлению к левому кулаку *сидати* так, чтобы режущая кромка была направлена вниз и влево, и примите *тюдан-но-камаэ*. С правой ноги сделайте три шага вперед и установите правильный *маай*.

②. Сделайте один шаг назад левой ногой и левым *синоги* отразите *боккэн утидати* вверх движением *суриагэ*.

③. Занесите *боккэн* над головой.

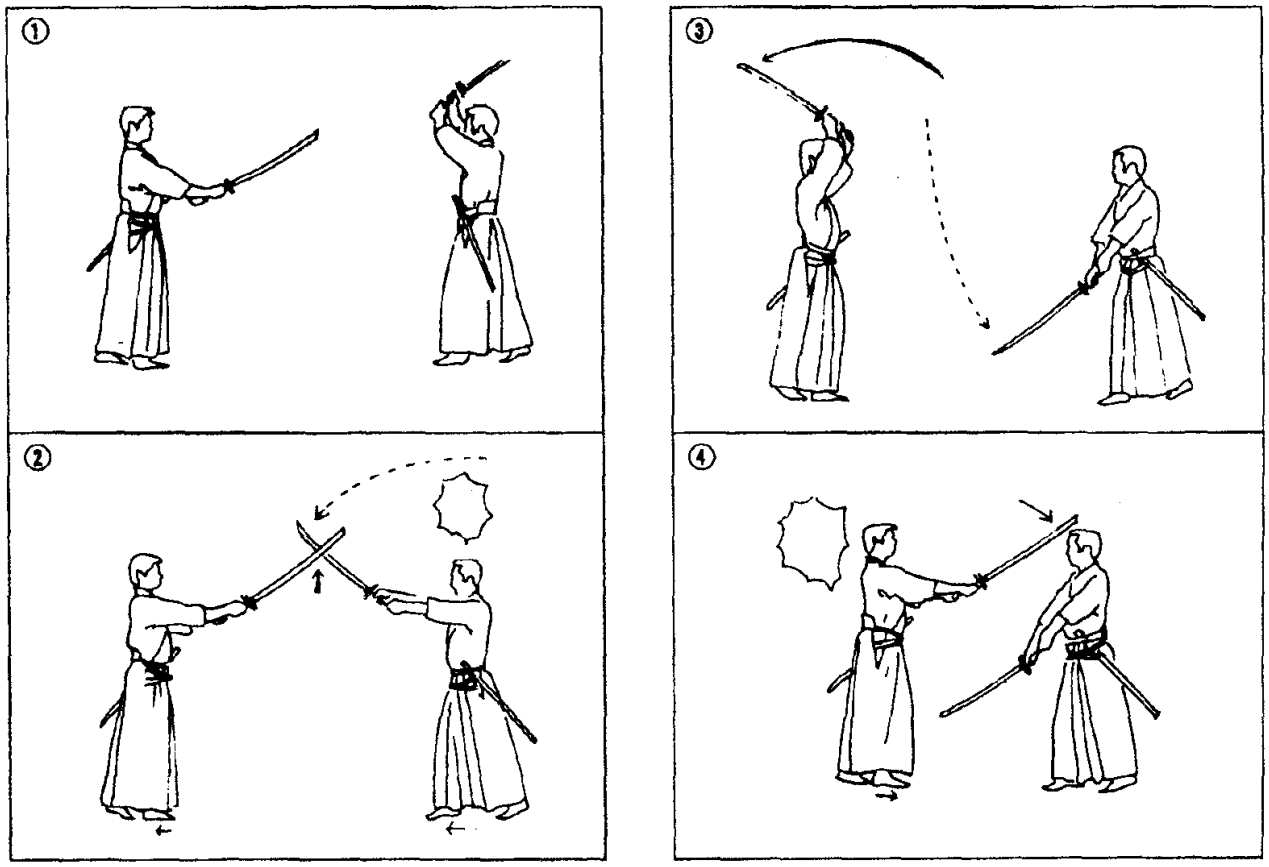
④. Сделайте шаг вперед правой ногой и нанесите удар *сёмэн*.

Утидати

①. Сделайте левой ногой шаг вперед и примите левостороннюю *дзёдан-но-камаэ*. Затем с левой ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильный *маай*.

②. Следите за возможностью действовать, с правой ноги сделайте шаг вперед и нанесите *сидати* удар *сёмэн*.

③-④. Естественным движением опустите *боккэн* вправо.



Гохонмэ 1-2-3-4

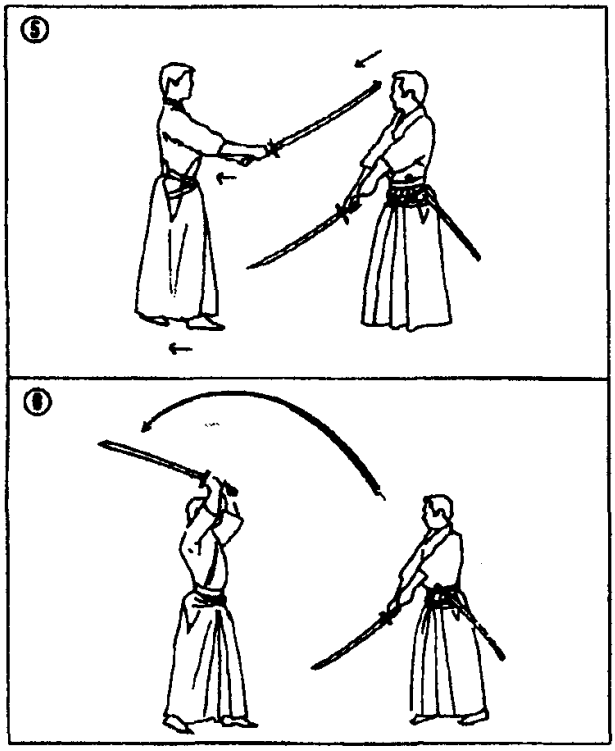
⑤. Опустите *кэнсэн* вниз из *сёмэн,* направляя его к центру лица *утидати,* между его глаз.

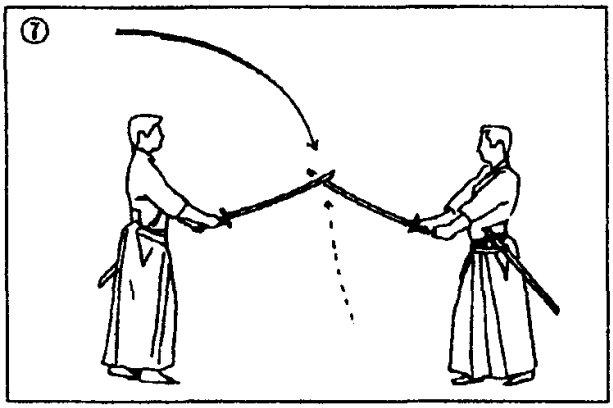
⑥. Сделайте шаг назад правой ногой и примите левостороннее *дзёдан-но-камаэ* с сильным *дзансин.*

⑦. Когда *утидати* начинает поднимать свой *кэнсэн,* сделайте шаг назад и примите *тюдан-но-камаэ.* Затем, начиная с правой ноги, сделайте три маленьких шага вперед и вернитесь в свое первоначальное положение.

⑤—⑥. *Сидати* принимает *дзансин.*

⑦. После того как *сидати* завершит свой *дзансин,* поднимите свой *кэнсэн* и примите *тюдан-но-камаэ.* Затем, начиная с левой ноги, сделайте три маленьких шага назад и вернитесь в свое первоначальное положение.





Гохонмэ 5-6-7

Роппонмэ – шестая ферма с длинным мечом

Сидати

①. Из *гэдан-но-камаэ* с правой ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильный *маай*.

②. Следите за возможностью действовать и начните поднимать свой *кэнсэн*, как бы угрожая своим поднимающимся *камаз* атаковать центр кулаков *утидати*.

③. Из *тюдан-но-камаэ* немедленно сделайте один широкий шаг вперед правой ногой, чтобы атаковать с сильным *сэмэ* (давлением вперед), и направьте свой *кэнсэн* на левый кулак *утидати*.

④. Примите *тюдан-но-камаэ*.

⑤—⑥. Делая левой ногой обходящее движение слева, правым *синоги* отразите меч *утидати* вверх небольшим дугообразным движением *суриагэ*.

⑦. Сделайте правой ногой шаг вперед и выполните удар по правому *котэ утидати*.

⑧. Делая левой ногой шаг вперед, используйте *кэнсэн* для того, чтобы оказать давление вперед на *утидати*.

⑨. Примите левостороннее *дзёдан-но-камаэ* с сильным *дзансин*.

⑩. Когда *утидати* возвращается в свою первоначальную позицию, вернитесь и вы с правой ноги в свою первоначальную позицию и примите *тюдан-но-камаэ*.

Утидати

①. Из *тюдан-но-камаэ* с правой ноги сделайте три маленьких шага вперед, устанавливая правильный *маай*.

②. Немного опустите *кэнсэн* так, как будто собираетесь отразить атаку *сидати*.

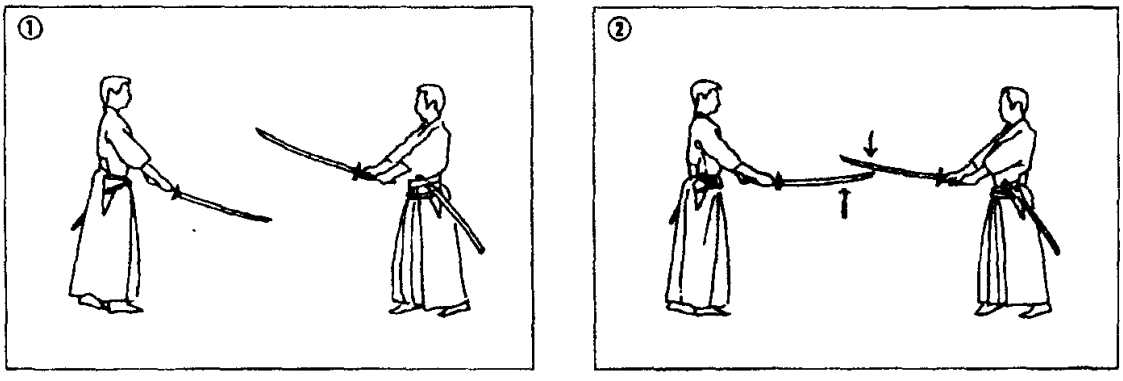
③. В момент, когда вы пытаетесь встретить меч *сидати*, не позволяйте его силе и давлению оттолкнуть вас назад, сделайте шаг назад правой ногой и совершите замах *боккэном* над головой в левостороннем *дзёдан-но-камаэ*.

④. Немедленно сделайте шаг назад левой ногой и примите *тюдан-но-камаэ*.

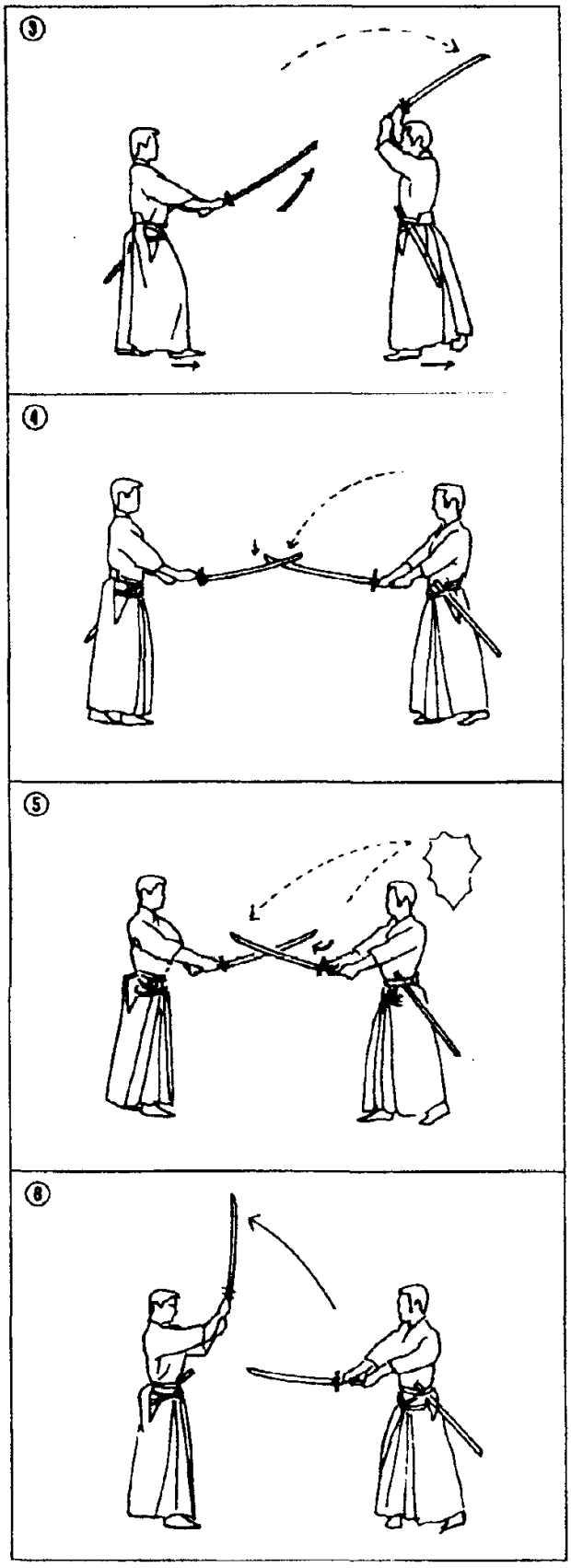
⑤—⑦. Следите за возможностью действовать и небольшим рубящим движением нанесите удар по правому *котэ сидати*.

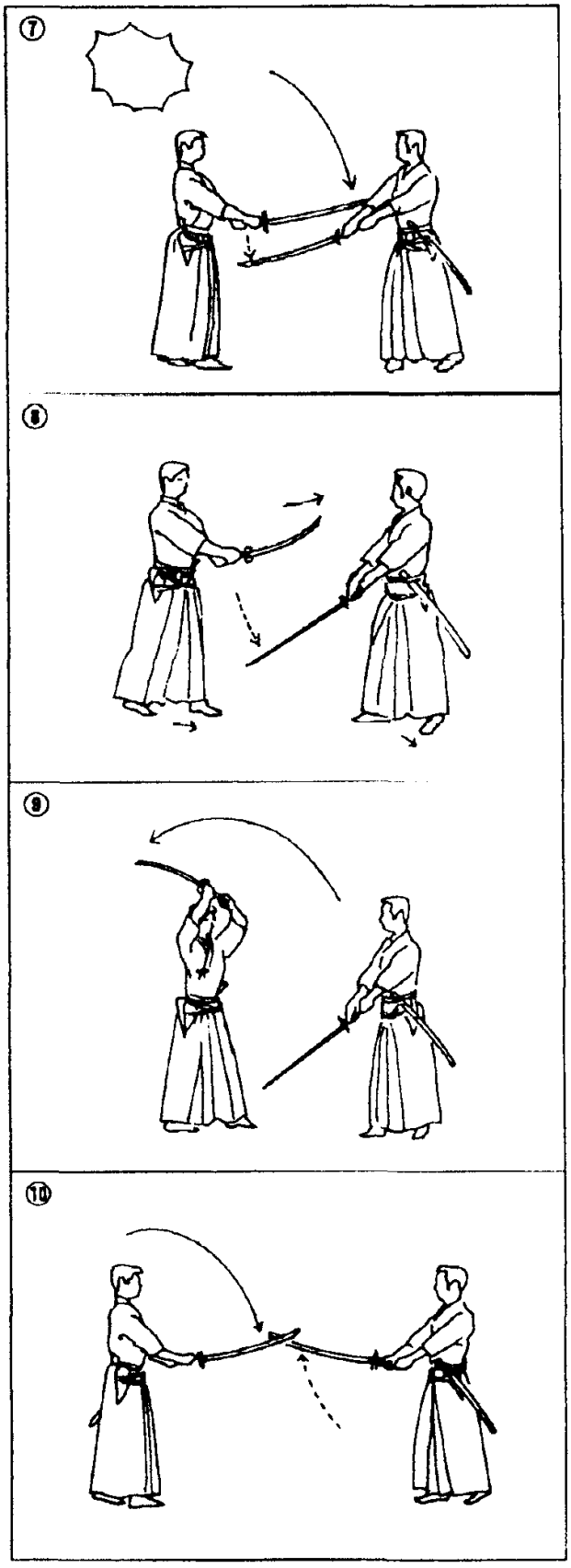
⑧—⑨. Опустите *кэнсэн* и разверните режущую кромку вправо. Левой ногой сделайте большой шаг назад влево.

⑩. После того как *сидати* завершит *дзансин*, с правой нога вернитесь в первоначальную позицию и примите *тюдан-но-камаэ*.



Роппонмэ 1-2





Роппонмэ 3-4-5-6-7-8-9-10

Сидати

①. Из *тюдан-но-камаэ* с правой ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильный *маай*.

②. Левой ногой сделайте шаг назад в соответствии с дистанцией, изменяющейся благодаря тому, что *утидати* делает шаг вперед; в это же самое время выставьте вперед обе руки с духом и решительностью *киатари,* угрожая нанести колющий удар своему противнику. Направьте режущую кромку вниз и немного влево и левым *синоги моноути* отразите *боккэн утидати*.

Утидати

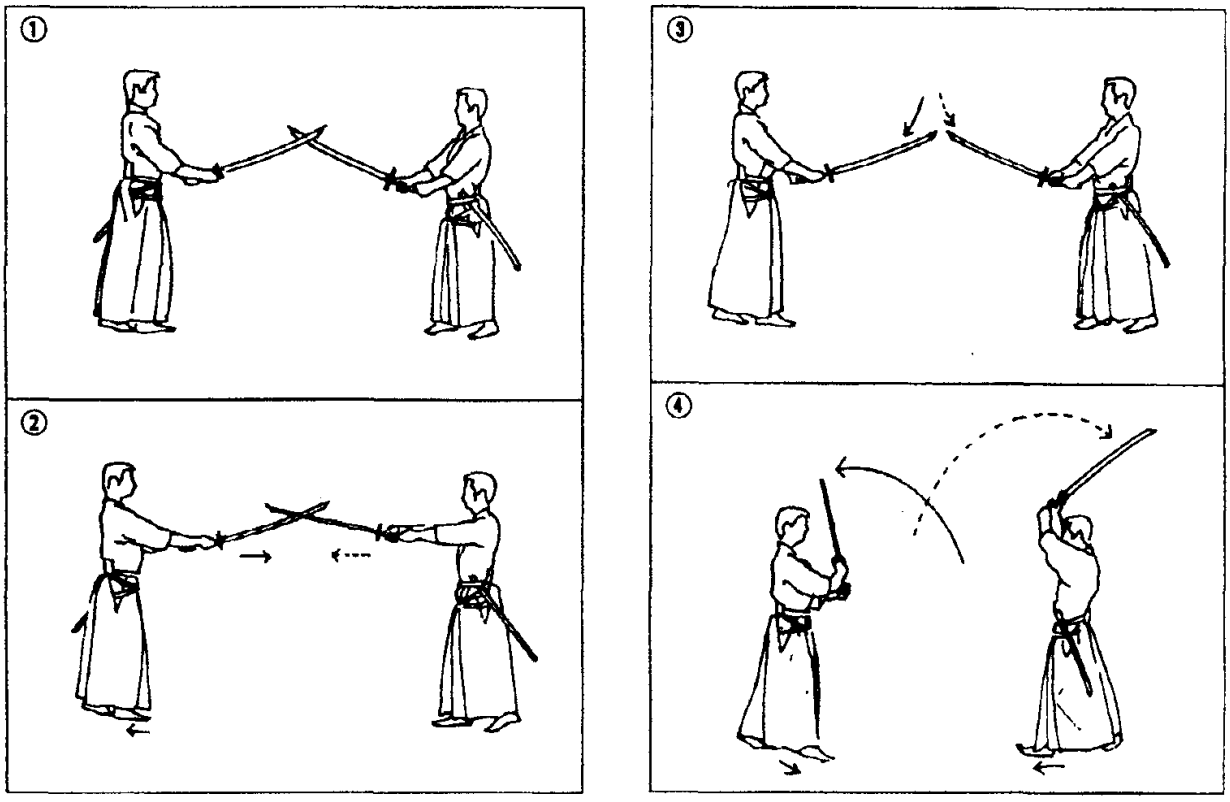
①. Из *тюдан-но-камаэ* с правой ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильный *маай*.

②. Следите за возможностью действовать, сделайте один легкий шаг вперед правой ногой и нанесите колющий удар в грудь *сидати*. Разверните режущую кромку вниз и немного вправо.

③. Оба, и *сидати* и *утидати,* устанавливают *тюдан-но-камаэ* с сильным *кигурай*.

④. Правой ногой сделайте шаг вперед и вправо и одновременно поднимите *боккэн* вверх до уровня своего левого плеча, удерживая стойку *нуки-до*.

④. Сделайте левой ногой шаг вперед и занесите *боккэн* над головой.



***Нанахонмэ* 1-2-3-4**

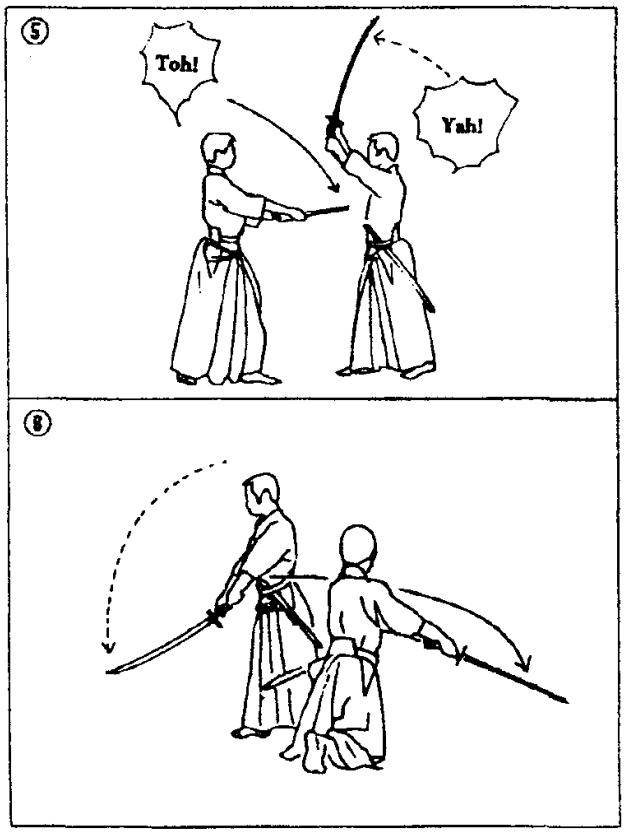
⑤. Левой ногой сделайте шаг вперед и нанесите *утидати* рубящий удар *до* справа.

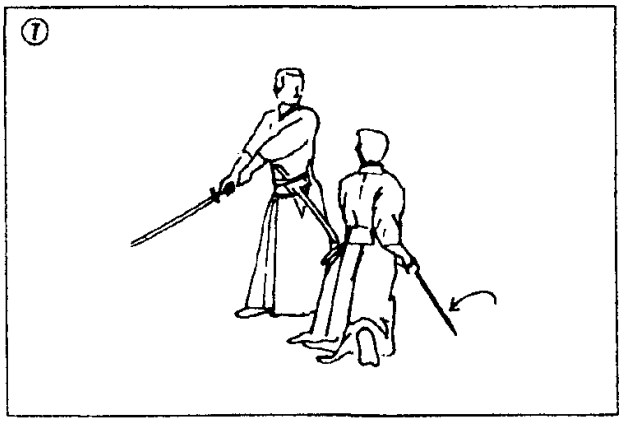
⑥. Опустите правое колено вперед и вправо и поднимите левое колено, чтобы развернуться лицом к *утидати*.

⑦. Разверните *боккэн* и примите *вакигамаэ*, четко давая понять, что вы по-прежнему сохраняете защитное положение, принимая *дзансин*.

⑤—⑥. Когда вы делаете шаг вперед правой ногой, попытайтесь быть отрешенным *(сутэми)* и нанесите *сидати* полновесный удар *сёмэн*.

⑦. Ваш *мэцукэ* моментально уходит от *сидати*, но как только удар закончен, он возвращается к лицу *сидати*.





***Нанахонмэ* 5-6-7**

⑧—⑨. Из *вакигамаэ* широким движением переведите *боккэн* над головой. Затем, разворачиваясь на правом колене, измените направление, развернитесь лицом влево —теперь вы развернуты лицом к *утидати*.

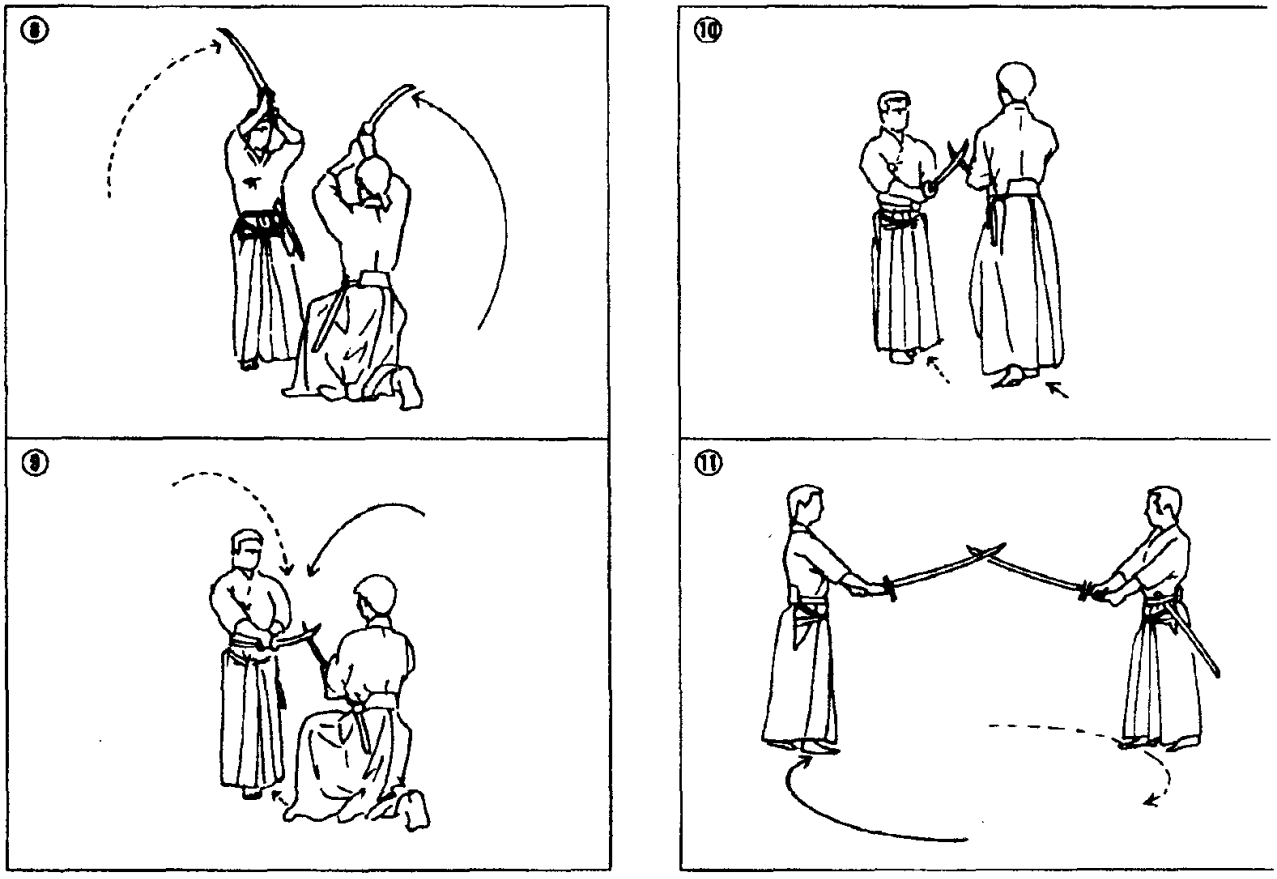
⑩. Сделайте шаг вперед правой ногой и мощно и решительно поднимитесь на ноги и примите *тюдан-но-камаэ*.

⑧—⑨. Поднимите верхнюю часть тела и, делая замах *боккэнам* над головой, широким движением развернитесь на правой стопе и поменяйте направление, развернитесь лицом влево, затем левой ногой сделайте шаг назад и повернитесь лицом к *сидати*.

⑩. Как бы ведя *сидати* вверх, левой ногой сделайте шаг назад и примите *тюдан-но-камаэ*.

⑪. Держа режущие кромки *боккэнов* вместе, и *сидати, и утидати* возвращаются с левой ноги в первоначальное положение.

На этом *боккэн ката* заканчиваются. Выполните *сонкё* и спрячьте *боккэны* в ножны *(осамэто)*.



***Нанахонмэ* 8-9-10-11**

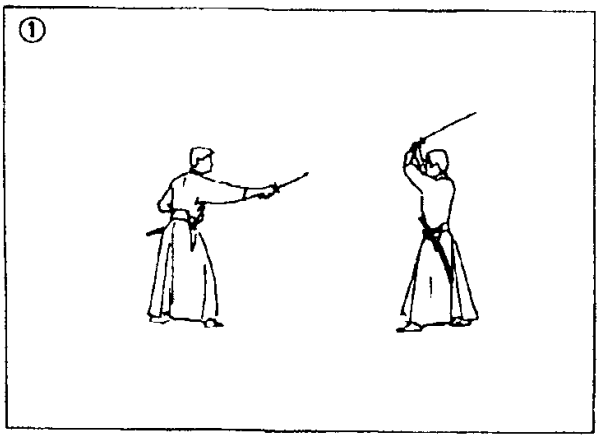
Иппонмэ – первая форма с коротким мечом

Сидати

①. Примите *тюдан-ханми-но-камаэ* (положение *тюдан,* при котором *кодати* расположен в соотвествии с *дзёдан* или *гэдан-но-камаэ утидати), кэнсэн* слегка поднят и сфокусирован на центре лица *утидати.* С правой ноги сделайте три шага вперед и установите правильный *маай.* Сконцентрируйтесь на *ирими* (действие, которое заключается в том, что вы входите в *маай* противника — основная защитная позиция с коротким мечом).

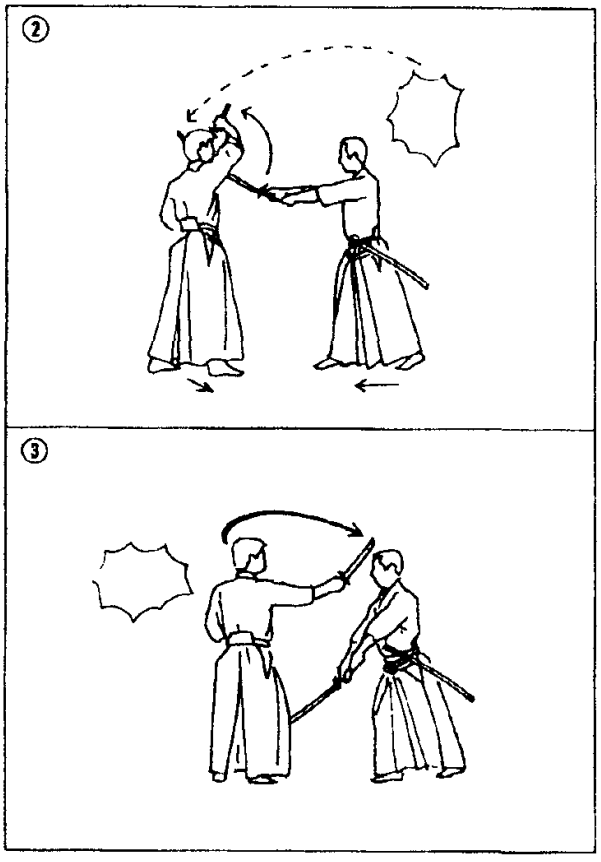
②. Делая правой ногой шаг вперед и вправо, поднимите правую руку над головой и, используя технику *укэ нагасу* (когда вы позволяете атакующему мечу противника скользить вниз вдоль вашего лезвия), левым *синоги* отразите удар *утидати.* Разверните режущую кромку назад.

③., Левой ногой сделайте шаг назад и одновременно нанесите *утидати* удар *сёмэн.*



①. Примите левостороннее *дзёдан-но-камаэ* и с левой ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильный *маай.*

②—③. Делая вперед шаг правой ногой, нанесите нисходящий рубящий удар *сёмэн.*



***Кодати иппонмэ* 1-2-3**

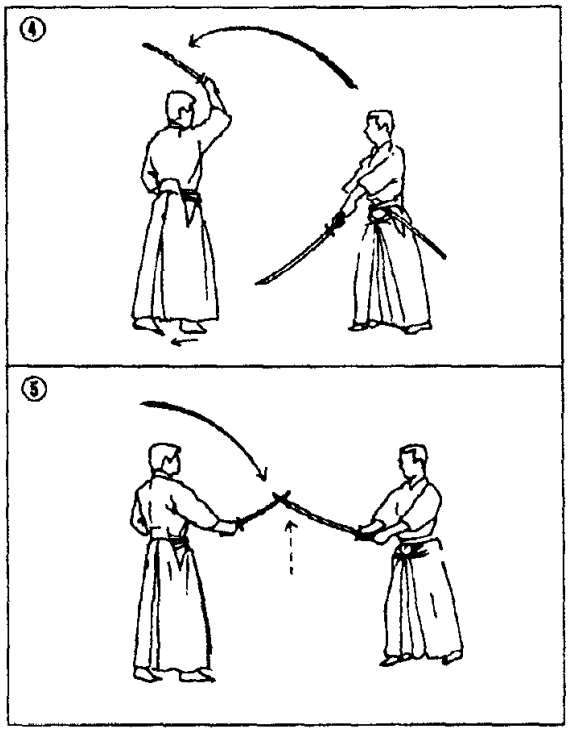
④. Левой ногой сделайте один шаг назад и примите *дзёдан-но-камаэ*, утверждая *дзансин* (правая нога впереди).

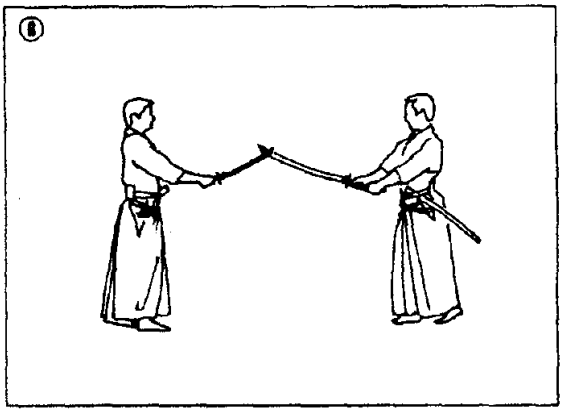
⑤. Примите *тюдан-но-камаэ*.

④. *Сидати* завершает свой *дзансин*.

⑤. Разверните лицом к *сидати* и примите *тюдан-но-камаэ*. *Если маай* слишком *близкий*, *утидати* должен сделать шаг назад.

⑥. С левой ноги оба — и *сидати, и утидати* — возвращаются в свои первоначальные позиции.





***Кодати иппонмэ* 4-5-6**

Кодати нихонмэ — вторая форма с коротким мечом

Сидати

①. Примите *тюдан-ханми-но-камаэ*, держа *кэнсэн* в немного более низкой позиции (так, чтобы он находился на уровне груди *утидати*), с правой ноги сделайте три шага вперед и установите правильный *маай*.

②. Атакуйте меч *утидати* левым *синоги* с чувством *ирими*.

③. Немедленно вернитесь в *тюдан-но-камаэ*, двигайтесь вперед с чувством *ирими но сэмэ* (вход за счет атаки тела противника).

Утидати

①. Примите *гэдан-но-камаэ* и с праюй ноги сделайте три шага вперед, устанавливая правильный *маай*.

②. Когда защищаетесь, постарайтесь принять *тюдан-но-камаэ*.

③. Правой ногой сделайте шаг назад и примите *вакигамаэ*.

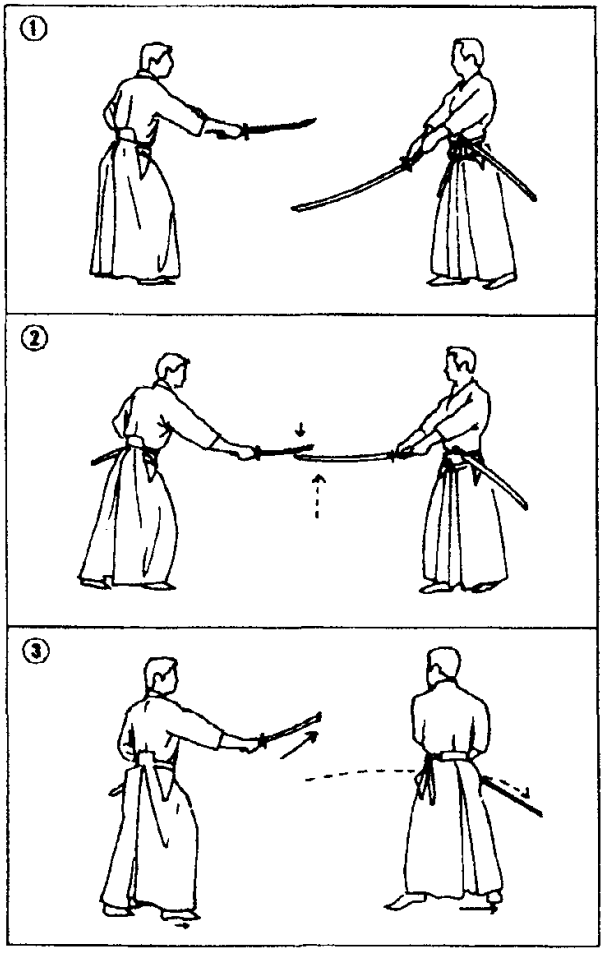
④—⑤. Перейдите из *вакигамаэ* и занесите *боккэн* над головой в позицию левостороннего *дзёдан* и, делая правой ногой шаг вперед, нанесите *сидати* полновесный рубящий удар *сёмэн*

④. Левой ногой сделайте шаг вперед и влево, поднимите правую руку над головой и, используя технику *укэ нагасу,* правым *синоги* отразите рубящий удар *утидати*. Разверните режущую кромку назад.

⑤. Правой ногой сделайте шаг назад и одновременно с этим развернитесь лицом к *утидати* и нанесите рубящий удар *сёмэн*.

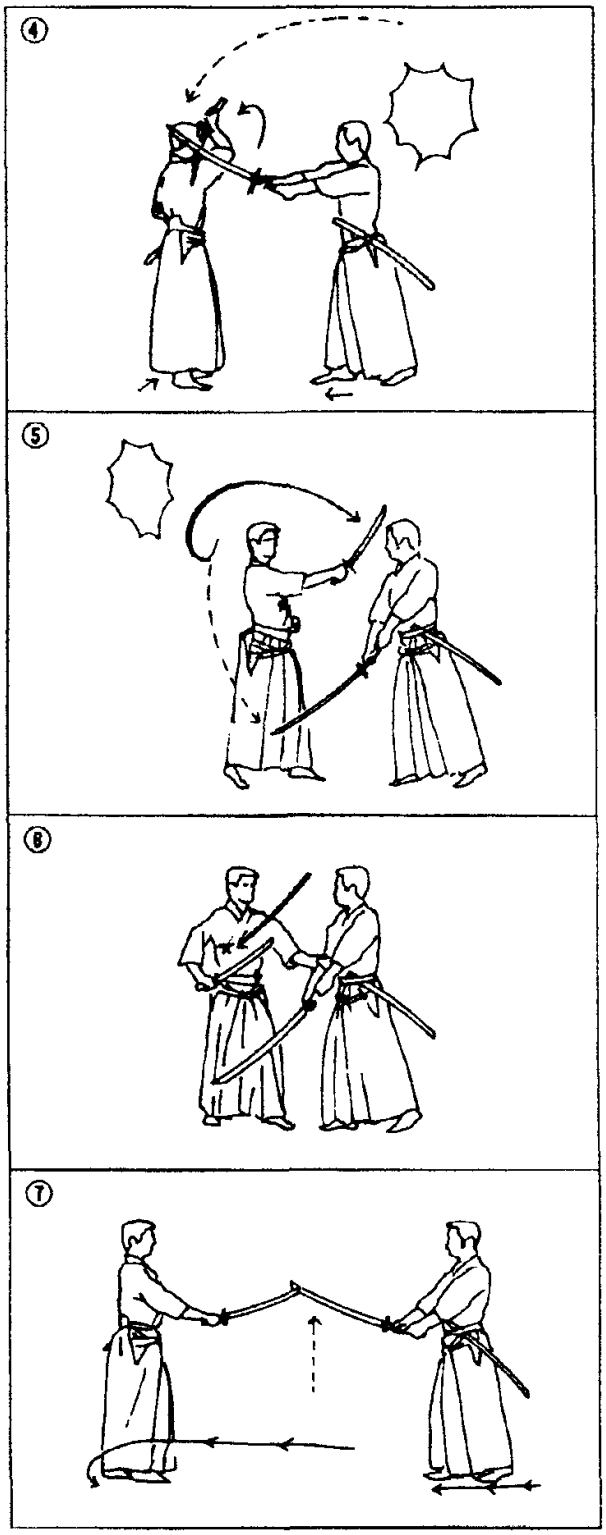
⑥. Левой рукой сверху возьмите под контроль правый *локоть утидати* и одновременно опустите *кодати* вниз к правому бедру и примите *дзансин*. Когда принимаете *дзансин,* разверните режущую кромку от себя и направьте *кэнсэн* в *горло утидати*.

⑦. С правой ноги примите *тюдан-но-камаэ* и вернитесь в первоначальную позицию.



⑥. *Сидати* завершает *дзансин*.

⑦. С левой ноги примите *тюдан* и вернитесь в первоначальную позицию.



Кодати нихонмэ **1-2-3-4-5-6-7**

Кодати санбонмэ – третья форма с коротким мечем

Сидати

①. Примите *гэдан-ханми-но-камаэ* и сделайте шаг вперед сначала правой, а затем левой ногой.

②—③. На третьем шаге вперед (правая нога), когда вы пытаетесь выполнить *ирими, утидати* атакует вас ударом *сёмэн;* в этой точке поднимите свой *кодати* прямо вверх, чтобы отразить его левым *синоги* с ощущением *суриагэ* и тем самым остановить удар.

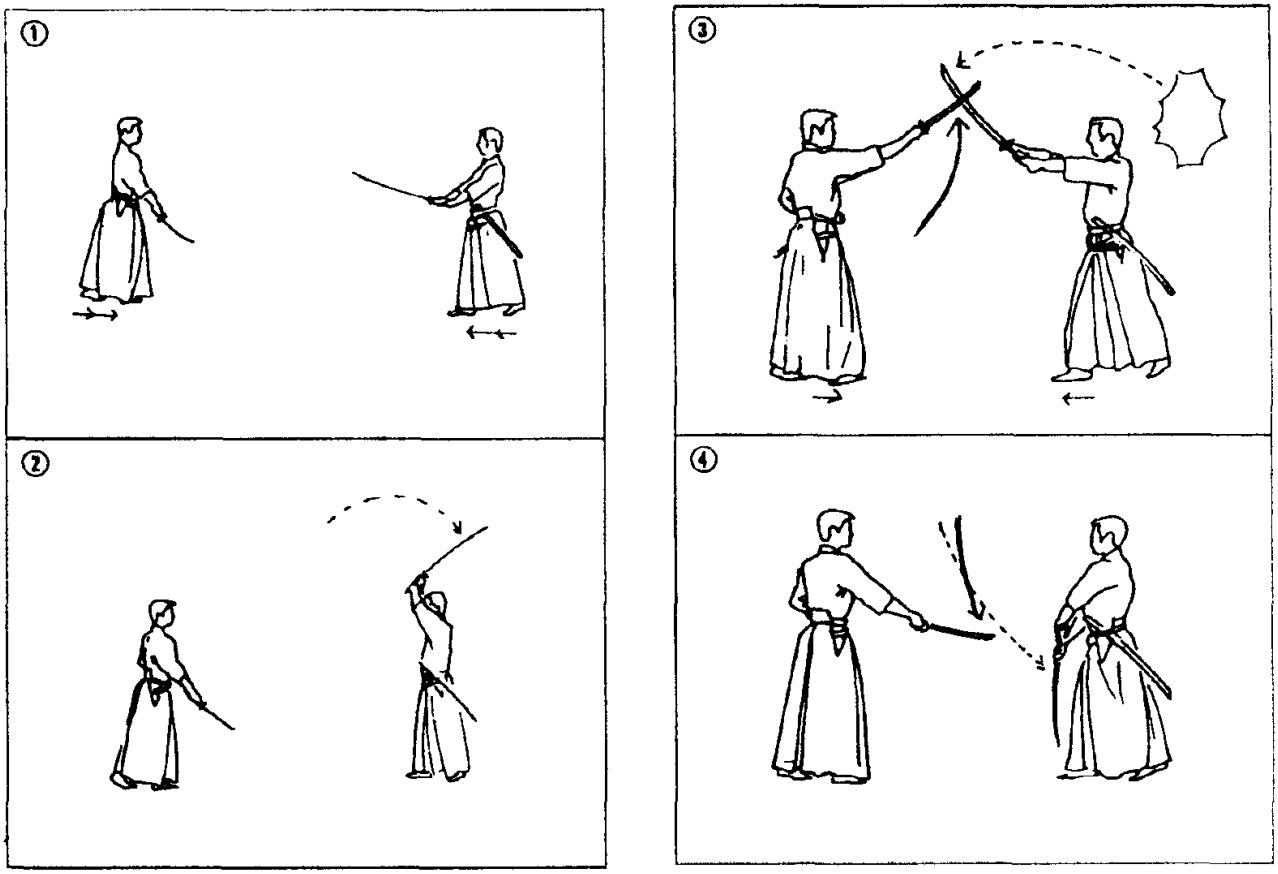
④. Нисходящим скользящим движением *(суриотоси)* отбросьте меч *утидати* вправо от него.

Утидати

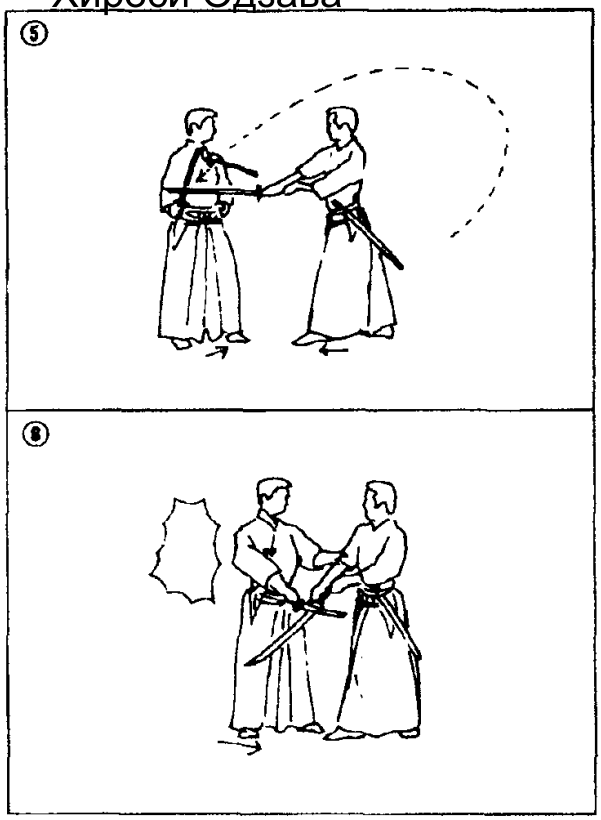
①. В *тюдан-но-камаэ* сделайте шаг сначала правой ногой, а затем левой.

②—⑤. На третьем шаге (правая нога) *сидати* попытается выполнить *ирими,* а вы должны перевести *боккэн* в позицию правостороннего *дзёдан-но-камаэ,* а затем опустить его вниз, чтобы нанести *сидати* удар *сёмэн.*

⑥. Немедленно сделайте шаг вперед левой ногой и нанесите *сидати* удар *до* справа, мечом, который оттеснили движением *суриотоси.*



***Кодати санбонмэ* 1-2-3-4**

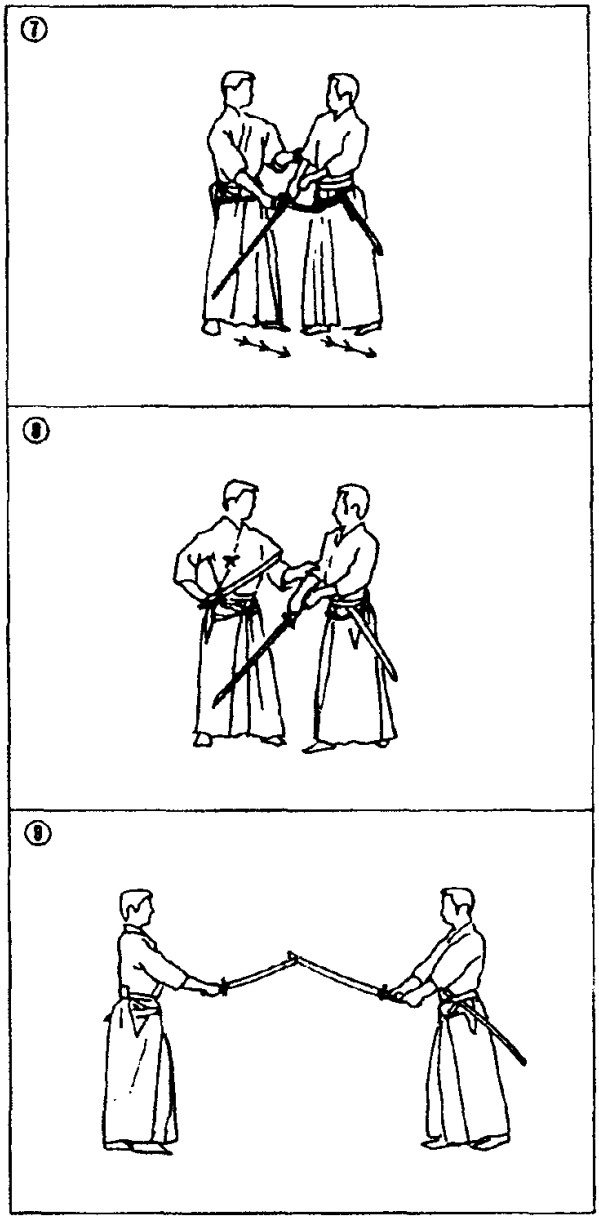


⑤. Левой ногой сделайте шаг вперед и влево и, используя движение разворота тела, уйдите от *утидати,* левым *синоги* отразите его меч вниз.

⑥. Сделайте скользящее движение левым *синоги* своего меча к *цубе* противника и прижмите основание своей *цубы* к его, а затем выполните *ирими.* Левой рукой схватите его правую руку со стороны локтя, ограничивая свободу движения его рук. Левой рукой возьмите в замок его локоть.

⑦. С правой ноги сделайте вперед три шага.

⑧—⑨. Переведите *кодати* к правому бедру и примите *дзансин,* разворачивая режущую кромку вниз и вправо и направляя *кэнсэн* в центр горла *утидати.* После завершения *дзансин* с левой ноги вернитесь в первоначальную позицию.



***Кодати санбонмэ* 5-6-7-8-9**

⑦. С правой ноги сделайте три шага назад влево.

⑧—⑨. После того как *сидати* завершит свой *дзансин,* с правой ноги перейдите в *тюдан-но-камаэ* и вернитесь в первоначальную позицию.

На этом *кодати ката* заканчиваются. Выполните *сонкё* и вложите *кодами* в ножны *(осамэ то).*

Глава

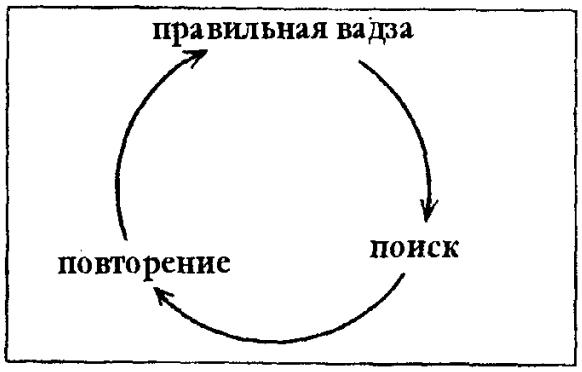
⑤

КЭЙКО(ЗАНЯТИЯ)

Субури

Кэйко: повторение базовых техник

Кэндо в основе своей представляет собой физические упражнения. Поэтому мышцы, которые используются в Кэндо, должны быть натренированны и развиты в результате многократного повторения базовых техник. Однако ежедневное повторение простых техник требует значительного терпения, поэтому до тех пор, пока вы не будете получать удовольствие или не научитесь получать удовольствие от этого, вы просто не сможете заниматься. К сожалению, мышцы, которые задействуются в Кэндо, очень быстро возвращаются в свое первоначальное состояние, если их не использовать.



Может показаться весьма несложным, когда ваш инструктор говорит «Держи *синай* вот так, затем наноси *мэн* вот так». Тело адаптируется естественным образом только в том случае, если вначале найти правильные техники, а затем многократно и целеустремленно повторять их. Таким образом, постепенно будут развиваться также скорость, мышечная сила и умение. На рисунке показано, как изменяется баланс между физическими и ментальными аспектами Кэндо в ходе прогресса от уровня новичка до продвинутого уровня. Здесь можно увидеть, как на начальном уровне доминирует физический аспект и как по мере прогресса новичка постепенно все большее значение приобретает ментальный аспект.

Поиск

К *кэйко* необходимо относиться очень серьезно, так, как будто каждая тренировка — это ваша последняя возможность сделать все правильно. Это означает, что вы должны сказать себе: «Это мой последний шанс провести *кэйко* с этим партнером, поэтому я должен быть уверен в том, что отдам ему все, что у меня есть, и не оставлю места сожалениям». Ведь когда дело доходит до индивидуальных *кэйко* многие начинают лениться, полагая, чтс могут заниматься в любое время. Такогс рода отношение препятствует настоящему прогрессу, даже если вы занимаетеа каждый день. Но если вы выполняете *кэйко* серьезно, полностью концентрируясь на своем противнике и используя все свое тело и всю свою нервную систему, то можете быть уверены в настоящем прогрессе. Даже когда дела идут не так уж хорошо у вас не должно возникать чувства, что вы просто теряете время. То, как вы атакуете и то, как вы бьете, — это поиск, а не просто следование какой-то модели. Если атака слева *(омотэ)* заканчивается неудачей, то вы должны попытаться атаковать справа *(ура)*. Если и эта атака окажется неудачной, вы должны попытаться еще раз слево. Изобретение и поиск различных моделей атак и ударов и составляет успешное *кэйко*.

Постепенный прогресс на пути к будущей цели может быть достигнут только при таком отношении к *кэйко*. Более того, каждое *кэйко* само по себе должно рассматриваться как важная цель. *Кэйко* требует инициативы и позитивного мышле-

ния именно потому, что оно включает в себя повторение простых базовых техник.

На начальном уровне используйте *вадза* свободно

На начальном уровне, когда вы хотите нанести удар *мэн,* недостаточно просто лишь целиться в *мэн;* это сделает *кэйко* исключительно монотонным. Это, конечно, правда, что в Кэндо часто произносят слова «Начинай с удара *мэн* и заканчивай ударом *мэн»,* которые подчеркивают важность техники удара *мэн.* Однако между первым и последним ударом *мэн* необходимо овладеть каждой отдельной техникой. Если вы будете думать только о том, как нанести *мэн,* то это приведет к сухой и скучной форме Кэндо, абсолютно лишенной напряжения. Чтобы нанести удар *мэн,* вы должны внимательно следить за позицией вашего противника в целом, продумывая все возможные варианты его реакции. Вот что означает атаковать: стремительно продвигайтесь вперед, стараясь сломить защиту противника. Все возможные движения должны рассматриваться как единое текучее действие, которое даст вам возможность найти способ, как создать *суки* для удара *мэн.* Вы, к примеру, можете продумать ряд движений, которые отвлекут внимание противника от *мэна,* заставят его думать, что на самом деле ваша цель — его *котэ.*

На начальном уровне также важно научиться свободно использовать *вадза,* чтобы наносить *мэн, котэ* или *до.* Независимо от того, можете вы использовать все это в *дзигэйко* (свободной практике) или нет, очень важно научить свое тело всем этим техникам, поскольку такого рода *вадза* иногда бессознательно возникают во время соревнований. Таким образом, *кэйко* станет более глубоким и зрелым, что в свою очередь укрепит вашу уверенность в себе.

Значение «больших вадза» для новичков

Это может прозвучать странным в устах автора, который посвятил так много страниц описанию техник, но я бы хотел подчеркнуть, что вам не следует слишком сильно полагаться на *вадза.* Вы должны понять, что в Кэндо дух всегда гораздо важнее, чем *вадза,* и основные элементы *кэйко* — а именно *кирикаэси* (непрерывное попеременное нанесение ударов *мэн* слева и справа) и *какаригэйко* (практика, в которой разрешены все атаки) —развивают этот дух. К сожалению, большинство учеников не любят их, потому что они представляют собой одновременно и самую простую, и самую сложную часть *кэйко.* И все же очень важно понять значение этих простых и монотонных форм *кэйко.*

Инструкторам не рекомендуется перегружать учеников детальными объяснениями техник Кэндо, поскольку это может привести к тому, что они будут излишне полагаться на хорошо выполненную *вадза,* что в конечном счете будет сдерживать личный стиль учеников. Новички должны во время *кэйко* как можно больше использовать большие *вадза* — другими словами, использовать большие движения для того, чтобы делать замах *синаем* и уверенно наносить удар.

Как принимать удар

Если вы вдруг обнаружили, что получили удар, это означает, что противник воспользовался вашей потерей концентрации, слабостью или *суки*. Реагировать на это следует смиренно и скромно, а затем необходимо подумать, как сделать так, чтобы впредь не получать удары в то же место. Таким образом, вы сможете исправить свои ошибки, улучшить свое *кэйко* и добиться настоящего прогресса.

Без должного смирения очень сложно продвинуться в Кэндо. В сущности, это сводится к тому, готовы вы или нет признавать свои ошибки и делать так, чтобы они больше не повторялись. Не пристало говорить слова, вроде «Этот удар не считается» или «Это был слабый удар». Не важно, насколько слабым был удар или насколько далек он был от цели — даже если удар *котэ* (предплечье) пришелся на кулак; чтобы избежать еще одного попадания в то же самое место, вы должны думать о том, почему это произошло и каким образом вы могли бы парировать этот удар. Это ведет к совершенствованию.

Преодоление барьера

Во всем есть высшая точка, к которой вы стремитесь. Когда вы взбираетесь на гору, эта точка — вершина горы. Но когда вы достигли вершины однойгоры, вы можете принять новый вызов и попытаться взобраться на еще более высокую гору. Для этого нового предприятия необходимо, основываясь на предыдущем опыте, учесть новые факторы и условия.

То же самое происходит и в Кэндо. Возьмем, например, систему степеней мастерства. Когда вы пытаетесь сдать экзамен на второй Дан (степень), вам необходимо, основываясь на том, чему вы уже научились, принять в расчет новые факторы. Когда вы хотите получить третий Дан, вы должны соответствовать как требованиям второго Дана, так и требованиям третьего Дана. Для того чтобы прогрессировать должным образом, необходимо не просто продолжать заниматься тем, чем вы занимались. Иногда необходимо отважиться сделать шаг вперед, чтобы преодолеть этот барьер.

Важность взвешенных инструкций

Если на ранней стадии слишком большое внимание уделяется какому-либо одному аспекту, это нередко не позволяет развить природный талант новичка. Хорошее Кэндо может развиться только благодаря подлинной самобытности, но создается впечатление, что достичь такого рода Кэндо стало практически невозможно. Как уже говорилось в начале этой главы, занятия Кэндо заключаются в поиске правильной *вадза* и многократном повторении этой *вадза*. Однако в последние годы подобного рода поиск практикуется все меньше.

Корнем проблемы, вероятно, являются соревнования и связанный с ними чрезмерный акцент на победе и поражении. Я не возражаю против того количества соревнований, которое проводится каждый год в Японии, я также думаю, что каждому, кто желает принять участие в этих соревнованиях, должна быть предоставлена возможность сделать это. Однако детей, которые только начинают заниматься Кэндо, сразу же учат техникам, благодаря которым они могут выигрывать соревнования, и поэтому сделать занятия расслабленными и всесторонними очень сложно. Это также связано еще и с тем, что сегодня многие в Японии начинают заниматься Кэндо для того, чтобы сделать себе имя. Эти люди сами себя вводят в заблуждение,

убеждая себя в том, что они постигли истинную суть Кэндо только потому, что научились нескольким техникам, полезным для того, чтобы выиграть соревнование. Поэтому — по крайней мере, на начальной стадии—новички должны стараться скорее победить себя, а не противника.

Меч — это человек

Всегда помните, что ваш стиль и ваше поведение в Кэндо очень точно отражают вашу личность. У спортсмена с взрывным характером и Кэндо будет взрывное. И наоборот, небрежное отношение породит небрежный стиль Кэндо. Само собой разумеется, что для того, чтобы заниматься Кэндо на высоком уровне, ваша личность должна быть на таком же уровне. Тот, кто демонстрирует блестящее Кэндо, представляет собой продукт всего того, что он пережил и перенес на собственном опыте. Ваш опыт и ваша жизнь неизбежно будут влиять на ваше Кэндо. Вы должны развивать и сознание, и тело, если хотите понять истинную сущность Кэндо.

Энтузиазм и целеустремленность — вот два наиболее важных качества, необходимых для успешного Кэндо. В своей книге *«Академическиеисследованиякакработа»* Макс Вебер пишет: «Люди, лишенные энтузиазма, который не дает им испытывать чувство сожаления по поводу того, что они потратили всю свою жизнь на поиски одной-единственной пропавшей буквы из старого, изъеденного молью манускрипта, не подходят для академических исследований». В Кэндо также есть люди, которые говорят: «Я выполняю *кэйко* с одной лишь целью — нанести один-единственный совершенный *мэн*». Идея, стоящая за этим, является основой Кэндо — она демонстрирует, что цель не в достижении славы и не в похвальбе своими успехами. Целеустремленный энтузиазм, без ожидания каких-либо материальных вознаграждений, —вот что жизненно необходимо.

Кэндо бесконечно

Если бы вас спросили, почему вы занимаетесь Кэндо, как бы вы ответили на этот вопрос? У каждого будет свой индивидуальный ответ и зависеть он будет от возраста и других факторов. Но для себя важно выяснить причины, почему вы хотите практиковать Кэндо, *прежде* чем вы начнете заниматься. Кэндо требует, чтобы вы противостояли своему оппоненту в *додзё* и побеждали в соревнованиях. Однако это не означает, что вы должны изучать Кэндо, исходя из следующих причин:

(1) чтобы сражаться с людьми

(2) ради тщеславия

(3) чтобы унижать людей

(4) чтобы укрепить свою репутацию

(5) ради финансовой выгоды

Всегда держите в голове эти моменты и целеустремленно занимайтесь *кэйко*. К сожалению, есть люди, которые практикуют Кэндо с энтузиазмом, но не обращают внимания на эти моменты, думая только о немедленном, ощутимом результате. Слишком большая озабоченность достижением земных целей и удовлетворением своих амбиций, скорее всего, негативно отразится на вашем Кэндо. Более того, очень большая ошибка думать, что, поняв технику, вы автоматически поймете суть; Кэндо бесконечно, поэтому вместо того, чтобы концентрироваться на победе и поражении, думайте о том, как совершенствовать свое мастерство.

Избегайте занятий в одиночку

Восхищение перед занятиями в одиночку в Кэндо неуместно. Рост, конечно же, — естественный и до определенной степени индивидуальный процесс. Если вы наделены талантом, то вы можете дойти до определенного уровня, следуя только своим желаниям, но этот талант, данный свыше, в конечном счете погибнет, не достигнув зрелости. Если бутон ваших природных качеств не будет постоянно взращиваться, то он никогда не расцветет. Поэтому чем больше ваш талант, тем больше необходимость практиковать *вадза* с хорошим инструктором и совершенствовать свой дух. И в техническом, и в духовном смысле невозможно достичь первоклассного Кэндо только благодаря самостоятельному изучению. Мастера Кэндо прошлого добились сюего положения только благодаря тому, что изучали сильные стороны своих предшественников и вводили их в свою практику. Чтобы изучать Кэндо, у вас должен быть учитель, и вы должны внимательно наблюдать за тем, как он ведет себя в *додзё* и в жизни.

Сюгэ (обучение ученика, живущего в доме мастера)

Система *сюгё*—это традиционный метод тренировки, который в последнее время не так часто практикуется в мире Кэндо. После того как ученик, или «последователь», получал разрешение, он переселялся к «мастеру» и жил в его доме двадцать четыре часа в сутки, день за днем. Но это не означает, что у последователя появлялось больше возможностей для *кэйко;* на самом деле все его время было занято тем, что он занимался хозяйственными делами мастера, такими, как уборка и стирка. Однако это положение давало последователю в то же время возможность наблюдать за тем, как его мастер учит тех учеников, которые ежедневно приходят к нему тренироваться. В этом случае возможность так близко наблюдать представлялась лучшей тренировкой, какую он только мог получить. Наблюдая и слушая наставления своего мастера во время тренировок, он естественным образом подмечал множество различных подсказок, которые потом использовал. Это основополагающая концепция *сюгё,* традиционного метода, который пропагандировал идею, что *вадза* должна впитываться и усваиваться индивидуально. Вещи, которым тщательно обучают, очень скоро забываются; и наоборот, те вещи, которые приобретаются благодаря изобретению своих собственных техник путем проб и ошибок, входят в тело и поэтому никогда уже не забываются.

Таким образом, ученик, живущий в доме мастера, начинает свое *сюгё* с наблюдения и изучения. Посредством изучения *вадза* он из первых рук перенимает характер сюего мастера. Следуя ритму ежедневной жизни мастера, последователь начинает принимать ту же стойку Кэндо, то же отношение и ту же философию. И прежде чем он сам это замечает, стиль его мастера становится его второй натурой. Когда мы задумываемся над тем, до какой степени последователь подвергается влиянию мастера, то не остается никаких сомнений в том, что положение мастера не из легких. Сегодня лишь немногие последователи живут в домах своих мастеров — факт, который связан со юаимоотношениями, складывающимися между учителями и учениками в *додзё* современных городов. И все же, инструктор ни на минуту не должен забывать о том, что за ним наблюдают. Молодые люди сеют зерна, которые позже дадут ростки и созреют. Качество

урожая зависит от зерен, которые были посеяны, и поэтому метод обучения очень важен для производства здорового плода.

Следовать за старшим

В Кэндо вам всегда говорят «следуй за старшим» в *кэйко*. Старшим может быть учитель, мастер, кто-то более сильный или способный. При условии, что он обладает правильными качествами, «старший» может на самом деле быть даже младше вас. «Следовать» означает уважать его и искать руководства у этого человека с открытым сознанием. Если у вас будет искреннее и открытое отношение, если вы будете признавать значимость старших и выказывать им должное уважение, то в конце концов сами сможете подняться до их уровня. Вот что подразумевается под словами «следуй за старшим». Вы должны стараться отождествить себя с идеями тех, кто лучше вас, тренироваться, непосредственно контактируя с живым примером того, к чему стремитесь.

За двумя зайцами погонишься — ни одного не поймаешь

В Японии есть поговорка, которую понимают практически везде: «За двумя зайцами погонишься — ни одного не поймаешь». Другими словами, если вы жадный и пытаетесь преследовать две вещи одновременно, то в результате вы не достигаете ничего. То же самое относится и к Кэндо. Для того чтобы пройти через первую ступень Кэндо, когда все кажется сложным, а затем стать по-настоящему хорошим кэндоистом, необходима приверженность. Чтобы достичь чего-нибудь великого, вы должны посвятить этому всю свою жизнь. Это требует сильной личности, умонастроения, которое выражено в поговорке:

«Одна дорога ведет к десяти тысячам свершений».

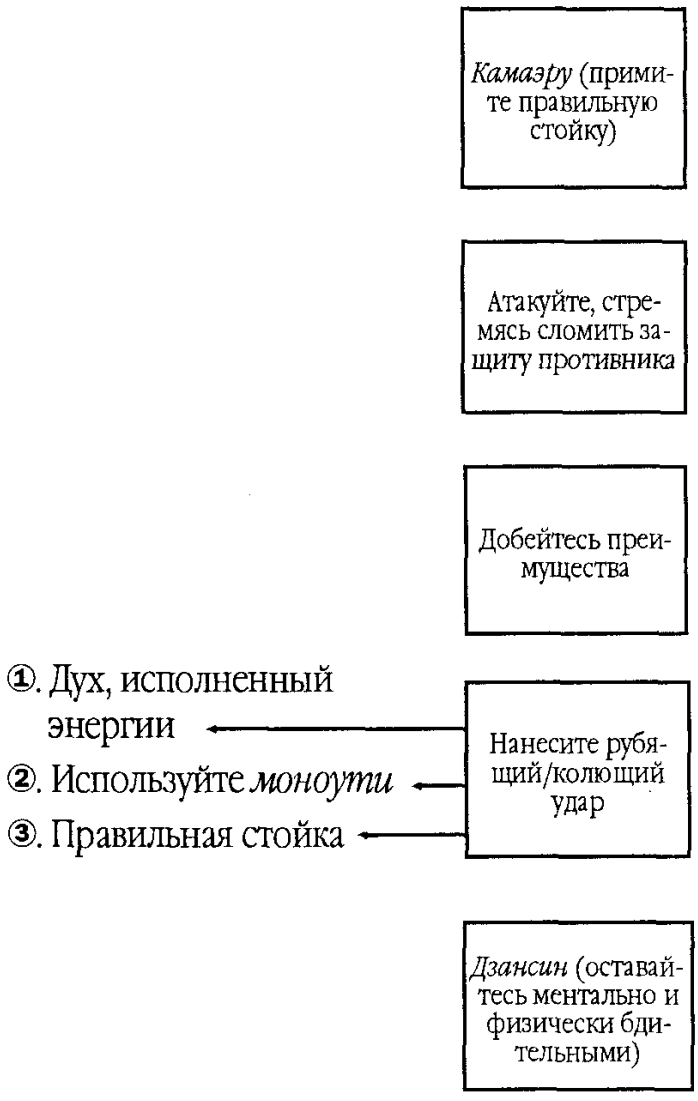
К сожалению, когда вы смотрите вокруг, вам часто кажется, что трава зеленее на другой стороне. Вы часто просто не в состоянии сесть спокойно и расслабиться, поэтому склонны следовать в том направлении, которое кажется вам правильным именно в этот момент, не обдумывая все в целом. Нет ничего сложнее, чем преследовать какую-то вещь, не отклоняясь от намеченного. В Кэндо — даже когда вы достигает возраста семидесяти или восьмидесяти лет — вы не можете почивать на лаврах, потому что по-прежнему остается место прогрессу, и поэтому потребность в *сюгё* остается.

Самое важное — это создать в себе самом резерв, который никогда не иссякнет. Другими словами, вы должны следить за тем, чтобы ваше стремление продолжать заниматься Кэндо не ослабевало, и стараться постоянно и целеустремленно фокусироваться на нем. В последнее время стала распространяться тенденция к многообразию в противовес специализации. Вы должны остерегаться этого, поскольку существует опасность, что вы превратитесь

в человека, который за все берется, но ничего толком не умеет делать. Помните, «за двумя зайцами погонитесь — ни одного не поймаете».

Непрерывные, крепкие удары во время обычных *кэйко*

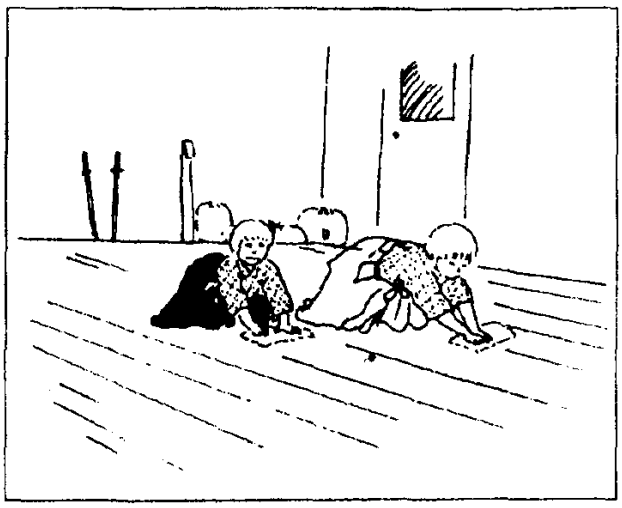
Когда дело доходит до соревнований, лишь немногие могут проявить больше силы, чем они проявляют во время нормальных *кэйко*. На самом деле, из-за нервозности некоторые ученики становятся даже менее сильными, чем обычно. Поэтому важно правильно выполнять обычные *кэйко,* чтобы вас не так просто было смутить во время соревнования. Это означает необходимость учиться первым наносить результативный удар, без лишних



или бесполезных движений. Это также означает быть всегда готовым среагировать на любое движение своего противника. Таким образом, во время ваших *кэйко* вы должны быть в высшей степени бдительны.

Мытье пола — это часть *кэйко*

Содержать в чистоте место, где вы занимаетесь *сюгё,* важно по нескольким причинам. Это служит формой упражнения для ног и спины. Это помогает вам войти в надлежащее состояние сознания для начала *кэйко*. И, поскольку *кэйко* проводится босиком, крайне важно, чтобы на полу не было ничего такого, что могло бы причинить травму, например щепок от *синая* Более того, если мусор или пыль оставить на полу, то во время *кэйко* это все буде! летать вокруг в воздухе, а люди будут этик дышать, что само по себе вредно. Поэтом) уборка пола в *додзё* во многих отношениях имеет большое значение.

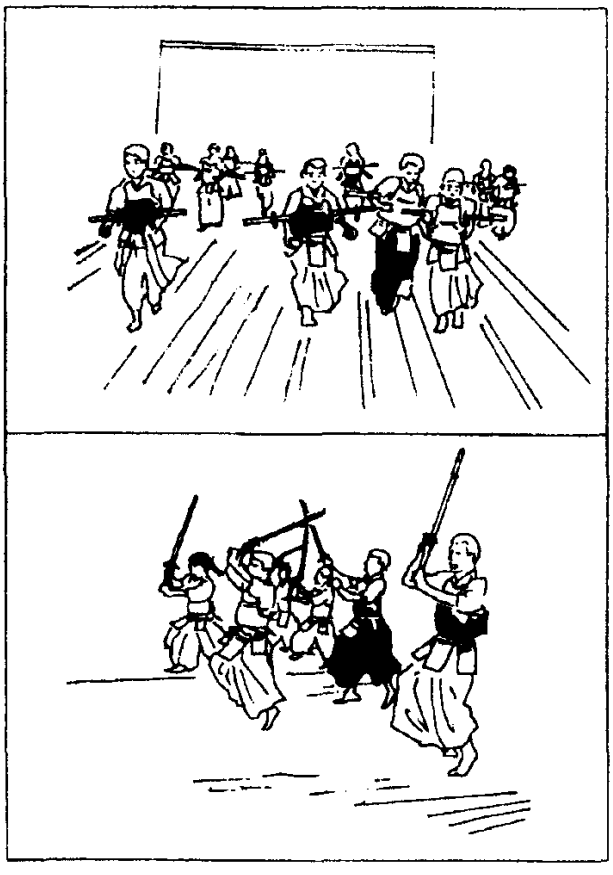


Занятия в просторных додзё

Способ проведения *кэйко* зависит от размера *додзё*. В маленьком додзё вы может выполнить только *нидан-вадза* (техники состоящие из двух шагов) и *сандан-вадза* (техники тройной атаки), прежде чем столкнетесь со стеной. В таких додзё совершенно невозможно практиковать *рэн*

дзоку-вадза (техники непрерывной атаки). Один из способов выполнения *аси-сабаки кэйко* в маленьких *додзё* — это двигаться в *сури-аси* примерно метров двадцать, при этом следите за тем, чтобы правая нога была ведущей, а левая не выступала вперед. *Синай* при этом держится горизонтально за спиной, руки свободно свисают по бокам, а спина вытягивается, так чтобы *синай* поддерживался сгибами рук. Грудь должна быть выставлена вперед, но при этом следите за тем, чтобы верхняя часть тела не наклонялась вперед, а ваши глаза были устремлены вперед.

Рэндзоку-вадза также можно проводить с воображаемым противником (используя при этом свободное пространство). Это делается так: все вместе выстраиваются в одну линию и выполняют движения рэнд-*зоку-мэнилирэндзоку-котэ,* при этом все выполняют удар одновременно. Удар выполняется так: отталкиваетесь от пола левой ногой и делаете как можно более длинный прыжок вперед так, чтобы правая нога твердо ударила в пол. Здесь вы



тоже должны внимательно следить за тем, чтобы левая нога не выступала перед правой. Когда вы устаете, ваш замах естественно становится меньше, поэтому важно следить за тем, чтобы вы делали полный замах *синаем* над головой после каждого воображаемого удара.

Муся сюгё

Термин *муся сюгё* несколько устарел, он относится к традиции, существовавшей в период Эдо (1603—1868), которая заключалась в том, что занимающиеся воинскими искусствами путешествовали по стране, занимаясь *сюгё,* чтобы отточить свои навыки. То же самое происходит и сегодня, хотя мы больше не называем это таким образом. Если вы при занятиях Кэндо постоянно будете выполнять *кэйко* в одном и том же *додзё* с одними и теми же противниками, то напряжение неизбежно ослабеет и ваше *кэйко* потеряет свою свежесть. Когда это происходит, вы можете усилить чувство напряженности и вдохнуть новую жизнь в свое *кэйко,* перейдя в другой *додзё* или переехав в совершенно другой район. Уезжая летом куда-нибудь, где климат еще жарче, или перебираясь зимой в климат более холодный, чем ваш, и занимаясь *сюгё* в этих местах, вы подвергаете себя новым трудностям. Но если вы преодолеете их, то ваша уверенность в себе невероятно возрастет. Делая это снова и снова, вы увидите улучшения в своих технических навыках, а также почувствуете огромную духовную пользу. Более того, это разовьет вас как личность и сделает вас духовно богаче. *Муся сюгё*—это очень позитивная вещь, и мы можем очень многое из нее для себя почерпнуть.

Кэндо — это соревнование, в котором победа или поражение решается в мгновение. Поэтому очень важно даже на обычных занятиях постоянно сохранять полную концентрацию и энергичность, когда сталкиваетесь лицом к лицу со своим противником. Вдобавок, все движения и действия между маневрами должны быть полны энергии, поскольку если вы позволите своим движениям расслабиться, то это четко отразится в вашей стойке *(камаэ)* и вашем поведении перед лицом противника. По этой причине вы должны постоянно держать себя в состоянии готовности. Это особенно важно, когда вы предполагаете, что за ударом *синаем* последует столкновение спортсменов друг с другом в *тайатари,* ситуации, которая может причинить травму, если позволить себе расслабиться. Все время поддерживая полную концентрацию, вы значительно уменьшаете опасность причинения травмы. За травмы, возникающие во время занятий, по большей части отвечаете вы сами.

Ниже приводится план занятия продолжительностью один час сорок минут, включающий ряд важных моментов, которые стоит для себя отметить. Занятие должно проводиться в следующем порядке:

1. Разминочные упражнения.
2. Отработка базовых упражнений.
3. Упорядоченная отработка.
4. Совместная (комбинированная) отработка.
5. Базовые *вадза, кирикаэси.*
6. Упражнения на регуляцию состояния.

Время, отводимое на каждую часть занятия, должно устанавливаться инструктором и более опытными членами клуба. Это можно, например, выработать на обычном еженедельном собрании, на котором все могут высказать свои замечания по поводу плана прошедшей недели и обсудить план на следующую. В этом отношении очень важно работать как одна команда.

Время	Содержание	Важные моменты
10 мин.	Разминочные упражнения	" Не надевайте весь доспех сразу. " Выполняйте эти упражнения не просто как физические разминочные упражнения, но еще и как духовную разминку, постепенно достигая необходимого уровня концентрации.
10 мин.	*Аси-сабаки, субури.* Передвижения вперед и назад *субури* вверх и вниз. *Сёмэн субури* при движении вперед и назад. *Мэн субури* при движении вперед назад, влево и вправо. *Сёмэн субури* в прыжке при движении вперед и назад.	Для *аси-сабаки* и *субури* разворачивайтесь лицом прямо вперед и выполняйте их так, как будто противник физически присутствует.
5 мин.	Наденьте доспех. Примите позицию для тренировки.	Доспех надевайте сидя в положении *сэйдза.*
15 мин.	Практикуйте базовые и прикладные *вадза.* *Киритэси.* Базовые *вадза.* Прикладные *вадза.*	" На начальном этапе, вместо того чтобы отрабатывать множество различных *вадза,* многократно выполняйте базовые *вадза.* ' По мере прогресса начинайте постепенно включать в свои занятия прикладные *вадза,* но концентрируйтесь на *сикакэ-вадза.*
5 мин.	Проверьте одежду и *синай.* Станьте в позицию для совместной (комбинированной) отработки.	' Одежду проверяйте сидя в положении *сэйдза.* ' Движения при переходе в позицию должны быть быстрыми.
10 мин.	Отработка ударов. *Какаригэй ко.*	' Каждый удар выполняйте твердо. ' Маховые движения *синаем* вверх и вниз должны быть большими и стремительными.
5 мин.	Проверьте одежду и *синай.* Станьте в позицию для совместной (комбинированной) отработки.	' Одежду проверяйте сидя в положении *сэйдза.* ' Движения при переходе в позицию должны быть быстрыми.
20 мин.	Совместная (комбинированная) отработка.	" Роль *мотодати* должен взять на себя инструктор или старшие члены клуба. ' Первый удар нанесите с полной концентрацией. ' Новички, у которых нет надлежащего доспеха, должны выполнять *кирикаэси* и *какаригэйко* против *мотодати.* * Перед завершением занятия очень полезно поработать с противником одного с вами уровня, поскольку, возможно, вам удастся выполнить успешный удар.
10 мин.	Базовые *вадза* и *кирикаэси.*	Практикуйте базовые *вадза* для того, чтобы исправить камаэ, которое ухудшается во время совместного занятия.
5 мин.	Снимите *котэ* и *мэн.*	Сядьте в одну линию в положении *сэйдза* и снимите *котэ* и *мэн.*
5 мин.	Упражнения на регуляцию.	Напоследок выполните глубокое дыхание.

Максимальная сила, развиваемая правой ногой при *фуми-коми-аси* во время контакта с полом при выполнении ударов *сёмэн* и *котэ* (*сёмэн-ути* и *котэ-ути*)

Направление		Опытные				Неопытные	
		Мужчины		Женщины			
		Максимальная сила (кг)	Увеличение веса тела	Максимальная сила (кг)	Увеличение веса тела	Максимальная сила (кг)	Увеличение веса тела
Сёмзн-ути	Вправо	73.1	1.10	50.4	0.83	21.0	0.29
	Влево	39.1	0.60	29.0	0.49	23.7	0.37
	Вперед	42.5	0.63	35.1	0.60	53.5	0.75
	Назад	85.0	1.25	70.0	1.23	17.0	0.24
	Перпендикулярно	884.0	13-1	548.0	9.36	408.0	54
Котэ-ути	Вправо	68.0	0.99	44.2	0.75		
	Влево	28.2	0.42	25.8	0.43		
	Вперед	544	0.77	49.9	0.76		
	Назад	55.8	0.78	66.9	1.16		
	Перпендикулярно	769.5	114	5234	9.04		

Фуми-коми-аси обозначает движение правой нога во время удара. Если это движение выполнять неправильно, то очень легко можно травмироваться, поскольку в момент, когда ступня правой нога соприкасается с полом, вырабатывается огромное количество силы. Эта сила является важным фактором, влияющим на силу удара, стабильность стойки и восстановление равновесия после нанесения удара.

Несмотря на то что многие *додзё* сегодня оборудованы улучшенными пружинящими полами, травмы пятки правой нога во время выполнения *фуми-коми-аси* по-прежнему случаются очень часто. Это является показателем того, что это движение выполняется неправильно. Вы ни в коем случае не должны использовать фиксирующие и смягчающие бандажи для того, чтобы замаскировать недостаток мастерства в выполнении *фуми-коми-аси.* Лучше начните с перемещений на короткое расстояние и постепенно увеличивайте дистанцию по мере того, как будете все больше и больше привыкать к правильной технике. Важно выполнять *фуми-коми-аси* практически одновременно с ударом.

Фуми-коми-аси — одна из вещей, о которой больше всего говорят в мире Кэндо, да это и понятно. Ходят даже легенды о том, как в момент выполнения *фуми-коми-аси* кто-то на самом деле проломил ногой пол. Так какая же сила при этом развивается? Доктор Фуминори Нагари, научный консультант Всеяпонской Федерации Кэндо и профессор Токийского университета сельского хозяйства и технологии, использовал ряд приспособлений, чтобы измерить силу, развиваемую в трех направлениях правой ногой в момент *фуми-коми-аси:* вперед и назад, вправо и влево и вертикально вниз. Как показано в таблице, удар *сёмэн,* выполняемый мужчиной, развивает в среднем силу, равную 884,6 кг в направлении вертикально вниз, 85 кг в направлении назад и 73,1 кг в направлении

вправо. В сущности, некоторые из участвовавших в экспериментах зарегистрировали силу, превышающую одну тонну в направлении вертикально вниз. В случае с ударом *котэ-ути* также развивается достаточно большая сила — в среднем 769,5кг вертикально вниз.

У женщин цифры были, естественно, меньше, из-за сравнительной разницы в физической силе. Тем не менее была зафиксирована средняя сила, равная 548 кг во время удара *сёмэн* и 523,4 кг во время удара *котэ*.

Эти цифры показывают, что если выполнять *фуми-коми-аси* неправильно, то это, естественно, увеличит вероятность получения травмы пятки. Если вы хотите избежать этого, то *фуми-коми-аси* необходимо выполнять практически одновременно с ударом и контактировать с голом должна вся поверхность ступни.