

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

И. ЛИНДЕР

КНИГА
ДЖИУ-ДЖИТСУ



УРОКИ
МАСТЕРА

УДК 796.8
ББК 75.715
Л59

Подготовка иллюстративного материала:

магистр делового администрирования, сэнсэй, мастер 3-го дана
Т. А. Романова

В подготовке книги участвовали:

магистр делового администрирования, ханши, мастер 7-го дана
Д. Б. Кривс;

доктор делового администрирования, сэнсэй, мастер 3-го дана
Е. В. Лактиочова;

магистр делового администрирования, ханши, мастер 7-го дана
И. В. Градунов;

мастера и ученики школ дзюдо-рю/тойдзэ
и мусо-дзикадэн-эйсян-рю

Линдер Иосиф

Л59 Книга джиу-джитсу: Уроки мастера.— М.: РИПОЛ
классик, 2005.— 320 с.: ил.— (Боевые искусства).

ISBN 5-7905-3611-5

Автор книги И. Б. Линдер — основоположник джиу-джитсу и кобудо в СССР, мастер 10-го дана, что подтверждено международными сертификатами, — широко известен за пределами России. Его увлекательнейший рассказ об искусстве, имя которому джиу-джитсу, о потрясающих воображение европейца обрядах и обычаях, традиционном оружии, правилах тренировок и техниках поединка интересен не только специалистам и спортсменам, но и всем, кто стремится расширить свои познания о многообразной и удивительной культуре Востока.

Для широкого круга читателей.

УДК 796.8
ББК 75.715

© И. Б. Линдер, 2005
© ООО «ИД «РИПОЛ классик»,
оформление, 2005

ISBN 5-7905-3611-5

Вступление

Традиция восточных боевых искусств в XX веке становится достоянием человечества. Реальность наших дней — массовое распространение боевых искусств по всему миру (китайские *ушу*, корейское *тэквондо*, японские *дзюдо*, *джиу-джитсу*, *айкидо*, *каратэ*, *кобудо*, *кэндо*, *кюдо* и др.). Они равноправно сосуществуют в бесконечном множестве национальных и международных федераций. Тем самым традиция боевых искусств Востока обнаруживает удивительную жизнестойкость и необыкновенную приспособляемость к разным социальным, историческим и культурным условиям. Это коренное свойство традиции, пожалуй, в не меньшей мере, чем само ее экзотическое содержание, объясняет ее неизменную притягательность для западной цивилизации.

Существование боевых искусств в современном меняющемся мире не лишено известной парадоксальности для западного сознания. Казалось бы, традиционалистский тип восточной культуры должен диктовать самой традиции очень жесткие условия и нормы. Однако марш боевых искусств по земному шару доказывает, что ни национально-культурные, ни философско-религиозные, ни социально-политические барьеры не являются непреодолимым препятствием для их освоения. Боевые искусства входят в повседневную жизнь, успешно культивируются в разных регионах планеты, дают стимулы для культурно-спортивного

межгосударственного обмена и консолидации (международные организации, чемпионаты мира и континентов, Олимпийские игры). Во многих странах накоплен значительный позитивный опыт освоения боевых искусств Востока на демократической основе, создания благоприятных условий для развития множества видов, стилей и школ. Это открывает перспективы для более широкого и полного использования богатейших ресурсов традиции, естественного отбора самого ценного.

Представление о парадоксально быстрой адаптации культуры традиционалистского типа к совершенно иным условиям обусловлено типично западными стереотипами мышления и предрассудками. Однако для восточного сознания это является нормой, ибо принцип гибкости лежит в истоках и основе культурной традиции Востока. Недаром, согласно легенде, Будда завещал ученикам и потомкам сохранять дух учения, а не его букву, предвидя неизбежное изменение обстоятельств и бесконечное разнообразие форм постижения своего учения людьми. Подобный подход характеризует также японский дзэн и индийскую йогу. Они легко уживаются и совмещаются с самыми разными философскими и религиозными системами. Сколь непохоже это на христианство или мусульманство с их претензиями на монопольное знание абсолютной истины, догматизмом и нетерпимостью к инакомыслию язычников и неверных! И можно ли удивляться тому, что изначальная гибкость дзэна предопределила такую же гибкость и жизнеспособность дзэнских видов

борьбы в современном неустойчивом, конфликтном и противоречивом мире?!

Вместе с тем противоречия современной жизни накладывают очень заметный отпечаток на облик восточных боевых искусств. Даже их удивительная жизнестойкость и гибкость, формировавшиеся веками, не могут абсолютно гарантировать естественное развитие традиции за пределами региона. Освоение традиции в иных социальных условиях неизбежно порождает множество проблем и противоречий. Суть их трудно понять вне общего контекста взаимодействия культур Востока и Запада. Одна из сильных тенденций состоит в постепенном, но неизбежном распаде боевых искусств Востока как целостной культурной традиции. На ее основе все явственнее обособляются и приобретают относительную самостоятельность различные направления. Главные из них — лечебно-оздоровительные гимнастики, спортивно-соревновательные единоборства, прикладные виды рукопашного боя и, собственно говоря, традиционные виды боевых искусств. Существуют даже такие экзотические варианты, как музыкально-ремиксные формы, совмещающие разнообразные варианты техники единоборств с музыкальной гимнастикой (*тайбо, кайдо* и др.).

Каждое направление имеет свои историю, профильную направленность, специфику в преподавании и исполнении, проблемы и перспективы. Заметим, что лечебно-оздоровительные гимнастики на базе традиции боевых искусств Востока

имеют перспективу наиболее массового распространения, ибо их связь со спецификой боевых действий очень опосредованна. Восточные виды спортивно-соревновательных единоборств интересны тем, что часто именно через них на Западе происходило широкое знакомство с традицией в некоем подобии изначальной историко-культурной целостности. Одна из характерных особенностей развития прикладных видов рукопашного боя на базе восточных боевых искусств состоит в элитарности его культивирования: оно, как известно, ограничивается специальным назначением. Увы, нельзя не отметить превращение стройной и целостной системы, разработанной многими поколениями мастеров боя, в разнообразные современные или осовремененные варианты, нередко утилитарно выхолощенные до уровня примитивных приемчиков, облаченных в жалкое подобие восточного боевого взаимодействия.

Процесс утраты изначальной целостности традиции боевых искусств Востока сопряжен с усилением западных влияний на каждое из названных направлений. Важно обозначить самые болевые точки в данном процессе. Так, обособление прикладных видов рукопашного боя часто ведет к отказу от духовно-нравственных основ и устоев традиции. В результате рукопашный бой превращается в голую технику «для служебного пользования» и порой просто в технику убийства. Спорт как специфический феномен западной культуры, который оказывает на боевые искусства Востока, пожалуй, самое сильное влияние,

способствует их превращению в зрелищные массовые шоу, зависящие от предвзятости судейства и тесно связанные с большой политикой и большим бизнесом. В одних случаях восточные виды спортивных единоборств приобретают условно-игровой характер (что хорошо видно на примере развития бесконтактных стилей — *ушу, каратэ, тэквондо*) и утрачивают специфику как боевые искусства. В других случаях — профессиональный спорт — получают развитие контактные стили единоборств (например, традиционное *иригуми-го*, фулконтакт, полноконтактный кикбоксинг, или бои без правил). Они выгодно отличаются от бесконтактных стилей, но часто так же далеки от традиционных восточных духовных ценностей, как, скажем, бои гладиаторов. Поэтому при всей внешней схожести на традиционные виды восточных единоборств ставить знак равенства между ними и классической восточной культурной традицией было бы нонсенсом.

В подобной ситуации возникают на первый взгляд парадоксальные явления. Некоторые одаренные спортсмены, достигнув высоких результатов в традиционных стилях, переходят в фулконтакт (например, знаменитый Доминик Валера), который сохраняет связь с боевыми искусствами Востока на уровне техники. Мотивы такой «перестройки» могут быть разными, но среди основных можно выделить две наиболее доминирующие. Одна из них коренится в тех слишком сложных и серьезных противоречиях условно-игровых стилей спортивных единоборств, которые делают

привлекательными подлинно боевые системы. Другая связана с меркантильной стороной профессиональных единоборств. У действительно сильных бойцов больше шансов сделать профессиональную карьеру, подкрепленную соответствующим уровнем материального обеспечения, в контактных стилях. Естественно, западным спортсменам, нередко соприкасающимся с восточной традицией лишь по касательной, легче сделать такой выбор. В то же время карьера в профессиональном спорте таит немало соблазнов и для современных восточных наследников искусства старых мастеров. Не зря в Японии пользуется огромной популярностью вариант контактного боя на ринге по версии «Профи реслинг» с использованием технического арсенала традиционных боевых искусств. Причем бойцы Страны восходящего солнца почти не знают поражения в этом жестком и зрелищном варианте единоборства. Автору доводилось в 1990—1992 годах тренировать японскую сборную высшей лиги, преподавая всевозможные разделы *джиу-джитсу* в приложении к установленным правилам поединков.

Серьезность такого предостережения наследников традиционной культуры может быть понята лишь в контексте одной из ярко выраженных современных тенденций. Она состоит в прекращении традиционной линии боевых искусств в спортивных единоборствах и сопровождается, как уже отмечалось, утратой не только военно-прикладной специфики боевых искусств, но и духовно-нравственных основ традиции. Этот процесс столь же

неизбежен, сколь и парадоксален, он исподволь начался давно — с реформы *дзюдо*, предпринятой Дзигоро Каном, и с первой реформы *каратэ*, осуществленной Гитином Фунакоси. Оба выдающихся японских мастера и просветителя не могли предвидеть всех последствий своих благородных начинаний, той экспансии западной культуры на Восток, которая оказалась не менее ощутимой, чем влияние Востока на Запад. Так или иначе, но уже в середине XX столетия *дзюдо* — путь духовно-нравственного совершенствования человека — превратилось в обычный западный спорт, а *каратэ* в своих бесконтактных разновидностях все более утрачивало живую связь с искусствами *будо* (японский термин, означающий «воинский путь»). С одной стороны, парадоксальность данного процесса в том, что, по мнению многих исследователей восточных боевых искусств, отсутствие реформ великих мастеров могло свести боевые искусства Японии до уровня «забыто-зачаточных» форм кулуарного характера, что порой наблюдается в ряде нереформированных школ *джиу-джитсу* и *кобудо*. С другой стороны, создав новый импульс в развитии традиционных боевых искусств, реформы привели к постепенному и все более выраженному удалению новых направлений от первоисточков, особенно в военно-культурной сфере развития. Хотя нельзя не отметить все более развивающийся арсенал технических действий во многих видах единоборств.

Парадоксальная природа боевых искусств проявляется во всем. Для традиционно ориентированного восточного сознания это означало то,

что теперь определяют как кризис экологии культуры. Если предположить, что в культуре действует некий общий закон самосохранения, то должны были включиться какие-то компенсаторные механизмы и «аварийные» системы.

На современном этапе развития традиции восточных боевых искусств в условиях взаимодействия культур Востока и Запада во многом утрачивают свою изначальную историко-культурную целостность и однородность. Наряду с сохранением и возрождением традиционного статуса ряда искусств *будо* на их основе обособляются восточные виды спортивных единоборств, появляются их сугубо западные спортивные модификации, сохраняющие лишь внешнее сходство со своими видовыми и стилевыми прототипами. Одновременно происходит разветвление и расслоение самих традиционных систем. Помимо спорта самостоятельное значение приобретают прикладной рукопашный бой и его антипод — лечебно-оздоровительная гимнастика, спортивно-оздоровительные методики адаптируются для занятий с женщинами, детьми, лицами пожилого возраста и т. п. В этих условиях происходит поляризация демократических и элитарных тенденций в освоении боевых искусств Востока как всемирного культурного наследия.

Каково же исконное содержание этого наследия? Что стоит за понятием «восточные боевые искусства» в их историко-культурной целостности? Ведь, чтобы впоследствии более детально разобраться в процессах, противоречиях и парадоксах

современного бытия традиции, нужно иметь о ней достаточно полное и целостное представление. Исходным здесь может стать панорамный взгляд на традицию боевых искусств Востока.

Чтобы охватить историко-культурное содержание традиции и соотнести его с современным состоянием боевых искусств, необходимо учитывать множество факторов и разные классификационные критерии. Так, боевые искусства Востока различаются по национальной принадлежности (китайские *ушу*, корейское *тэквондо*, обширное семейство японских *бу-джитсу*). Их можно разграничивать по видам на основе преобладания определенной техники. *Ушу*, *тэквондо*, *каратэ* в этом случае образуют одну группу, поскольку базируются главным образом на ударной технике и органично включают на этой базе использование разных видов оружия. Другую группу образуют китайские, корейские и японские разновидности борьбы типа японских *дзюдо*, *айкидо*, где преобладают захваты, броски, удержания, болевые и удушающие приемы и т. п. Третья группа состоит из таких видов боевых искусств, как японское *джиу-джитсу*, корейское *ханкидо*, китайское *тайцзытуйшоу*, где гармонично уживаются ударные виды техники с бросками, болевыми и удушающими приемами, да и работа с оружием гармонично включается в технический и тактический арсенал. Несколько особняком стоят виды единоборств, использующие исключительно традиционные виды оружия, такие как *иайдо* или широкое семейство японских *кобудо*. Конечно, между

разными видами нет глобальных различий: обычно используются и те и другие технические элементы, но технико-тактическая специализация присутствует.

Другие группы боевых искусств Востока можно связать с особыми условиями подготовки и проведения боевых действий. В Японии, например, для самураев существовали многочисленные школы плавания с различной специализацией. В одних школах для преодоления водных препятствий культивировались уникальные стили, позволяющие воинам держать туловище над водой настолько высоко, что при этом можно было стрелять из лука, транспортировать в сухом виде конную сбрую и оружие. В других школах осваивались способы совершения дальних морских заплывов, умение преодолевать силу прибоя, водоворотов, освобождаться от вьющихся водяных растений, выполнять прыжки в воду глубиной не более метра с большой высоты и т. д. Существовали также школы борьбы в воде (которые сегодня, кстати, пытаются возродить как спортивные единоборства).

Характерная особенность традиционной восточной системы боевой подготовки состояла в том, что наряду с естественной специализацией видов и разновидностей боевых искусств она имела многоборческую основу. Независимо от специализации каждый воин должен был быть знаком со всеми доступными видами борьбы и традиционного оружия. Кроме того, известны универсальные многоборческие системы боевой подготовки,

где осваивался (причем на самом высоком уровне) целый комплекс боевых искусств и других необходимых видов профессиональной воинской деятельности. Именно такой была подготовка знаменитых *синоби* (более известных европейцам как *ниндзя*) — шпионов и диверсантов феодальной Японии.

Наряду с национальными и видовыми критериями разграничения восточных боевых искусств существенны и стилевые отличия в рамках отдельных видов. В китайских *ушу* различают множество так называемых географических — северных и южных — или «звериных» стилей, основанных на подражании диким зверям (тигр, обезьяна), мифическим животным (дракон), пресмыкающимся (змея), птицам (аист, ястреб), насекомым (богомол) и др. Заметные и многообразные стилевые отличия есть и в японском *каратэ*.

Эскиз к портрету боевых искусств Востока в современном мире, даже сделанный беглыми штрихами, был бы неполным, если, характеризуя необычайное богатство содержания традиции, ее многоборческий универсализм, не обратить внимание на ту сверхфункцию, которую вся система искусств будо играет в культуре региона. Общекультурное предназначение боевых искусств, объединяемых идеей пути совершенствования личности, состоит в направленной гармонизации всей жизнедеятельности человека: в природе, культуре и обществе, включая глубинные уровни психической жизни каждого воина. Фундаментальная для Востока категория гармонии обнаруживает

тесную связь с необыкновенной приспособляемостью боевых искусств к изменчивой действительности, наиболее наглядно проявляющейся в наше время. Та способность к быстрому восстановлению физического и психического равновесия, которой обладают мастера боевых искусств, по существу, характеризует и традицию в целом. И не возможность ли обретения такой гармонии оказывается столь притягательной в современном конфликтном и далеко не гармоничном мире? И не эта ли глубинная культурологическая предпосылка имеет определяющее значение для жизнеспособности многовековой традиции?..

Поиск ответа на подобные вопросы заставляет людей вновь и вновь возвращаться к основам и истокам восточных боевых искусств, к их исторической судьбе, многообразному техническому и тактическому арсеналу, движущим силам и механизмам самосохранения, действие которых на протяжении столетий приобрело характер общекультурных закономерностей.

Глава 1. Жизнеспособность традиций

Самобытность восточных боевых искусств как культурной традиции особенно очевидна в ее сопоставлении с другими национальными системами боевой подготовки, не говоря уже о разительном контрасте с западным спортом. Подобные сравнения невольно рождают два вопроса: специфичен ли феномен боевых искусств для восточной культуры и можно ли считать боевые искусства как таковые исключительным явлением в мировой истории и культуре?



Фото 1. Показательная программа 1-го государственного фестиваля «Дни японской культуры в Москве». Малый театр, Москва

На первый вопрос можно ответить утвердительно. Сама культура определяет специфику боевых искусств Востока в их традиционной целостности. Это и архетипы сознания и мировосприятия, откристаллизовавшиеся в древней концепции *инь — ян*, и общие принципы конфуцианства, цементирующие всю систему социальных отношений, и ключевые принципы даосизма, дзэн- и чань-буддизма, которые наиболее непосредственно и всеобъемлюще проявили себя в феномене дзэнских видов борьбы (в общих мировоззренческих и духовно-нравственных установках, методах психологической подготовки, конкретных методах обучения технике и тактике ведения боя). Историко-культурная специфика и философские основы восточных боевых искусств будут рассмотрены ниже. А пока отметим тот показательный факт, что целое семейство боевых искусств в средние века было поднято с уровня простой боевой техники (японский термин «*буджитсу*») до уровня воинского пути (японский термин «*будо*»). Это сыграло решающую роль в развитии традиции и определило ее общекультурную ценность.

Уникальность феномена дзэнских видов борьбы выразилась не только в кардинальном переосмыслении боевой практики как особого пути духовно-нравственного совершенствования человека, но и в органичном вплетении этого пути в единую для традиционной восточной культуры (и весьма обширную) систему гармонизации внутренней психической жизни человека, всей его



Фото 2. И. Линдер демонстрирует удар *мае-тоби-гири* против двух падающих. Всесоюзный семинар в Каунасе. Литва

жизнедеятельности в природе и обществе. В частности, в даосской и дзэнской традиции боевые искусства не были противопоставлены, как на Западе, изящным или мирным искусствам. Все виды искусства принципиально рассматривались не как взаимоисключающие, а как дополняющие друг друга. Поэтому многие знаменитые китайские и японские поэты, художники были искусными воинами, а наиболее известные представители военного сословия вошли в историю и как каллиграфы, поэты, мастера чайной церемонии. Даже рядовые японские самураи, совершая свой последний ритуал *харакири*, могли оставить тем, кто продолжал жить, свое предсмертное стихотворное завещание — итог философско-поэтического осмысления пройденного пути.

Показательно и то, что именно в восточных дзэнских видах борьбы, превращенных в путь самопознания и постижения высшего закона мироздания, было снято вопиющее для европейского сознания противоречие между миролюбивым настроением дзэна и насильственной природой любых военных действий. Эти проблемы достойны специального рассмотрения, что и будет в свое время сделано. Заметим лишь, что решение столь сложной нравственной проблемы дало восточным боевым искусствам новый импульс для утверждения свойственных именно данной культуре гуманистических идеалов, а через это — своего высшего культурного предназначения, что еще больше увеличило потенциал жизнестойкости многовековой традиции.

Обратимся теперь ко второму из поставленных вопросов. Отвечая на него, придется развеять широко бытующий миф об исключительности боевых искусств Востока как систем боевой подготовки и техники рукопашного боя. Их известная экзотичность не должна заслонять того, что, несмотря на очевидные стилевые и методические особенности и своеобразную духовную ауру, они — плод профессиональной воинской традиции. Аналогии мы находим не только в других странах Востока, но и на Африканском континенте — в Древнем Египте, и в Европе — в античной Греции, у языческих скандинавских, славянских и других народов. Не только китайцы или японцы обучались управлять лошадью без помощи рук и стрелять из лука на всем скаку. Это не менее профессионально делали воины скифов или славян.



Фото Э. И. Липидер проводит семинар в Токийском университете. Япония

Множество китайских и японских гравюр, образцов декоративно-прикладного искусства содержат изображения «двоеруких» бойцов. При этом видно явное родство с позициями, техникой перемещений, уходов и уклонений, характерных для *ушу* или *каратэ*. Однако не будем забывать,

что те же «двоерукие» бойцы, сражавшиеся пешими и конными, составляли грозную силу славянских дружин еще в ранних походах на Византию.

Можно взять и другую характерную сторону восточной традиции. Боевые искусства широко практиковались не только в военных сословиях, но и в среде миролюбивых буддистских монахов, а китайские и японские монастыри оказались центрами формирования многих известных школ борьбы. Но и это обстоятельство не является чем-то исключительным. Достаточно вспомнить уровень боевой подготовки монахов на Руси, где постоянные нашествия превращали монастыри в крепости, а монастырскую братию — в воинские гарнизоны. Наиболее ярким примером может послужить участие в Куликовской битве двух духовных лиц из охраны Сергия Радонежского, благословившего русское воинство на решающий бой. Первый из них, Пересвет, как известно, начал битву без какого-либо защитного снаряжения, но не уступил первенство татарскому богатырю Челубею (Темиру-мурзе). Второй, Ослябя, благополучно прошел через кровавую сечу и стал свидетелем великой победы русского народа. И впоследствии обучение монахов ратному делу, искусству рукопашного боя еще долго составляло традицию Русской Православной Церкви.

Как известно, пути экономического, социально-исторического и культурного развития в странах Запада и Востока оказались различными. Социальный и технический прогресс, капиталистический способ производства в Европе,

естественно, вытеснили народные и профессиональные традиции, связанные с феодальным или общинно-родовым укладом. Восток в этом отношении оказался более консервативным, его традиции более жизнестойкими, а механизмы передачи культуры последующим поколениям более отлаженными. Как в одном, так и во втором случае, разумеется, есть свои плюсы и минусы, нет необходимости (да и возможности) на этом останавливаться. Важно другое. Перед нашими современниками, преодолевающими барьеры непонимания между странами и народами, встает задача по-новому осмыслить опыт культурно-исторического развития человечества, глубже понять собственное культурное наследие, возродить в новых условиях почти забытые или даже вымершие традиции, искусства, ремесла. Отсюда интерес к тому, что еще живо, к самим механизмам культуронаследования. Ведь наряду со специфическими они обнаруживают некие общезначимые принципы. Эти механизмы и принципы можно уяснить в системе взаимосвязей культуры и традиции, взаимоотношений школы, учителя и учеников. Данная система на Востоке приобрела устойчивый характер во всех областях профессионального обучения, в том числе боевых искусствах.

Ядром системы, безусловно, являются отношения учителя и ученика, причем определяющей фигурой является мастер-учитель. У всех народов и во все времена учитель удостаивался особого почитания, а на Востоке его авторитет даже превосходит неоспоримый авторитет родителей.

Родители дают начало физическому существованию человека, предназначение учителя, являющегося духовным отцом и матерью одновременно, — открыть для человека путь к духовно-нравственной жизни, к своеобразно понимаемому бессмертию.

«Родитель — тот, кто произвел меня на свет, учитель — тот, кто делает меня человеком», — гласит японское изречение.

Если покинуть теперь заоблачные выси древней восточной философии и вернуться к любой профессиональной сфере человеческой деятельности (в том числе к боевым искусствам), то и здесь нетрудно понять определяющую роль учителя, мастера своего дела. Только он может передать ученику традицию искусства непосредственно (из уст в уста, из рук в руки, от сердца к сердцу) и полноценно — не только внешние ее формы, но и сокровенный смысл и дух, культурное и жизненное предназначение. Отсюда, несмотря на наличие древней письменности и множества трактатов (используемых для обучения в разных областях профессиональной деятельности), авторитет мастера-учителя на Востоке был и остается непоколебимым.

Определяющая роль личностной основы обучения, устных способов передачи традиции особенно наглядно выявилась в XX веке с его, казалось бы, безграничными научно-техническими возможностями, поражающими воображение компьютерными средствами. Так, в период бума *каратэ* и *ушу* появилось множество пособий и руководств. Но даже самые фундаментальные,

лучшие из них смогли дать лишь обобщенное представление о направлениях и видах тренировочной работы и очень приблизительные сведения о базовой технике. Не помогли здесь и технические средства обучения, универсальные искусственные тренажеры. Ключи от «сейфа с секретами» дыхания, его координации с движениями, контроля мышечной концентрации и расслабления, управления энергией, сознанием и т. п. остались в руках живых носителей традиции. Поэтому попытки энтузиастов самостоятельно обучаться по книгам, кинолентам и видеозаписям (тем более ставшим предметом рекламы и бизнеса) были заранее обречены на неудачу, хотя и породили множество иллюзий. Действительные же успехи в развитии восточных боевых искусств в странах Запада были связаны с обучением у мастеров и формированием школ, развивающих те или иные направления и стили борьбы, спортивные или прикладные ее разновидности.

Здесь мы подошли к вопросу о том, что отношения учителя и учеников, взятые под углом зрения передачи традиций профессионального



Фото 4. И. Андер, мастер 8-го дана, а и Шинхо Матайоши, мастер 10-го дана, президент Всеокинавской ассоциации джиу-джитсу, кобудо и традиционного Дзюдо. Окинава. Япония. 1990 г.

искусства, недостаточно рассматривались сами по себе. Они обусловлены более высоким уровнем социальной организации, то есть школой, возглавляемой мастером. От мастера зависит жизнеспособность отдельной школы, от возможности подготовки в школах новых мастеров-учителей и сплоченности профессиональных объединений зависит жизнеспособность целой культурной традиции. Недаром история всех традиционных искусств на Востоке предстает как история выдающихся мастеров и знаменитых школ. Более того, сама школа превратилась в прекрасно отлаженный и надежный механизм профессионального обучения, передачи культурной традиции, значение которой не только не ослабевает, но и, напротив, возрастает в наши дни, когда традиционная культура Востока в целом проходит серьезную проверку на прочность.

Школы боевых искусств исторически складываются как общности, объединения, возглавляемые мастерами-учителями. Школа формирует хранителей и носителей традиции, в ней происходит переплавка уникального опыта выдающихся дарований в общезначимое достояние традиции, а сама приобретаемая учениками «школа» становится одним из важных критериев мастерства и личностного роста. Как профессиональное объединение (аналогичное европейским средневековым ремесленно-цеховым союзам) школа на Востоке характеризуется комплексом взаимосвязанных требований, которые создают наиболее благоприятные условия для обучения, сохранения

и передачи культурной традиции. Суть их состоит в сплаве профессионального обучения с совместной жизнедеятельностью.

Одним из определяющих факторов здесь выступает иерархическая система отношений между мастером, старшими и младшими учениками. Ее



Фото 5. И. Линдер, мастер 10-го дана; Секигута Комэй, 21-й наследный глава школы мусо-дзикайдэн-эйсин; Д. Кревс, мастер 7-го дана

истоки — в семейно-родовых устоях организации средневековых профессиональных объединений. Принцип семейственности в передаче профессиональных традиций известен во всем мире, однако на Востоке он оказался наиболее устойчивым в традиционных видах искусства, сохранившись до наших дней. В семейных династиях мастеров роль

учителя выполнял отец, совмещая в одном лице два фундаментальных авторитета. Подмастерьем был старший сын, младшими учениками — другие дети. Но и тогда, когда в школы усилился приток учеников, не состоящих в кровном родстве с учителем, принцип семейной иерархии продолжал цементировать всю структуру профессионального объединения. Учитель именовался «отцом», его жена — «матерью», ученики считались старшими и младшими «братьями». Чтобы стать преемником мастера, лучший ученик порой должен был вступить в реальную родственную связь с учителем, то есть жениться на его дочери.

Однако семейно-родовые порядки не могли быть единственным и решающим фактором в передаче традиции. Ее продолжателями в итоге становились самые достойные независимо от наличия родства с мастером. Право на более высокое место в иерархии школы завоевывали более опытные за «выслугу лет» независимо от пола и возраста (их школа не ограничивала). Так, «старшим братом» для шестидесятилетнего новичка мог оказаться десятилетний мальчик, успевший получить необходимую подготовку. Упоdobление коллектива профессионалов-единомышленников семье укрепляло духовное родство, возвышая авторитет близкого человека и создавая самые благоприятные условия для непосредственного и, по существу, непрерывного лично-профессионального общения. Все это способствовало большой сплоченности группы, ее автономности и социальной стабильности.

Внутреннему единству и внешней независимости школы помогала особая разветвленная (при этом неформальная) система лично-профессионального отбора претендентов на обучение, контроля и оценки работы и поведения учеников, результатов подготовки. Ученик мог быть принят в школу, лишь заслужив высшее доверие учителя, пройдя через хитроумные фильтры испытаний. Они определяли его личностные качества (высокую нравственность, преданность идеалам искусства, безграничное терпение, сообразительность, способность гармонично вписаться в канонизированную систему отношений внутри школы и т. д.), а также его пригодность к занятиям боевым искусством (обладание стойким духом, негибкой волей, способность к преодолению невзгод, боли, страха смерти, к мобилизации всех жизненных сил, наличие необходимых физических данных и т. п.). Делалось это учителем и старшими учениками, как правило, исподволь, незаметно для испытуемого. В результате он либо допускался к очередным степеням посвящения, либо неожиданно для себя оказывался за бортом «корабля» без какого-либо «спасательного круга». Не менее суровыми были экзамены на «аттестат зрелости». Они всесторонне выявляли требуемый уровень духовного развития и собственно профессиональной подготовки.

Вот некоторые примеры приемных испытаний в китайских школах боевых искусств. Прежде всего, для того чтобы попасть в обучение к мастеру, нужна была рекомендация одного из его

старших учеников, который уже успел составить представление о характере претендента. Он же сообщал день и час прибытия к жилищу учителя (обычно до восхода солнца). Придя в назначенный срок, претендент обнаруживал, что таких, как он, много. Все они должны были терпеливо ждать, пока мастер их примет. В ожидании проходили дни, а то и недели. Старшие ученики всячески тянули время, вежливо ссылаясь на то, что учитель очень занят или участвует в церемонии. С помощью хитрых уловок, но внешне непреднамеренно они могли облить ожидающих водой или забрызгать грязью. Тех, кто обнаруживал признаки нетерпения, нервозности, гнева, вступал в конфликт с другими претендентами, решительно прогоняли и сообщали об этом мастеру. Оставшиеся допускались к учителю, но также могли быть изгнанными за малейшие проявления невежливости и неуважения. Долгое время уже в доме учителя им не разрешали посещать занятия. Вместо этого претендентам предлагали выполнять тяжелую и грязную работу, постоянно придирались к ним и провоцировали на несдержанность, стараясь вывести их из терпения. Тех, у кого его не хватало, немедленно прогоняли.

Множество испытаний состояло в проверке честности изъявивших готовность вступить на путь боевого искусства. В одних случаях, например, претендентам давали четки, а через некоторое время просили их вернуть и нарочно обвиняли в том, что они возвратили не все, что получили. Суждения выносили по ответам и поведению.

В других случаях претендентам давали определенную сумму денег, а когда они ее полностью возвращали, им говорили, что они возвращают больше денег, и предлагали забрать «остаток». Тех, кто с этим соглашался, исключали из числа достойных претендентов.

От будущих бойцов требовалась самозабвенная преданность избранному делу, искусству. С этой целью их, например, ставили в очень неудобную стойку в самое жаркое время дня, зажигали курительную палочку, которая горела очень долго, и требовали сохранять все это время ту же позицию. Выстоять в столь неудобном положении в обычном умонастроении и состоянии (тем более без подготовки) было невозможно даже несколько минут. Это оказывалось под силу только тем, кто проявлял истинное желание преодолеть себя, полностью погружался всем своим существом в то, что делал. Фактически здесь проверялась способность претендента произвольно отключать рефлексирующее сознание и входить в особое трансное состояние, в каком только и возможно было выдержать подобную нагрузку. Те, кто обнаруживал такие задатки, обещали достигнуть подлинных высот мастерства.

Но было еще одно серьезное испытание. Суть его состояла в том, что мастер отдавал претенденту провокационный приказ нарушить некоторые устоявшиеся этические или религиозные нормы (например, убить и съесть мясо белого кролика, на что в традиционной культуре было наложено табу). Если слепое почитание авторитета учителя

вытесняло веру в общезначимые культурные ценности, то на этом испытании для злополучного претендента заканчивались. Немногие из допущенных к непосредственному общению с мастером и его семьей (старшими учениками — «братьями») должны были неукоснительно следовать принятым в обществе нормам поведения и уважать ценности, на которых стояла культурная традиция.

Легендарным (уже хрестоматийным) примером суровых аттестационных требований служит система испытания претендентов на звание мастера в школе монастыря Шаолинь. В нее, в частности, входило прохождение через коридор с механическими вооруженными манекенами. Они приводились в действие с помощью множества хитрых ловушек, которые ждали претендента на этом опасном пути. Если ученику удавалось уцелеть, то последнее испытание состояло в том, чтобы отодвинуть в сторону загораживающий выход из коридора огромный раскаленный докрасна железный кувшин весом около четверти тонны. Это можно было сделать, только обхватив кувшин руками за узкое горлышко. В результате на ладонях победителя оставались выжженные клейма (они были выгравированы на кувшине) с изображением дракона и тигра.

Какой же путь проходил ученик от допуска в школу боевого искусства до присуждения звания мастера? Этот путь начинался с добровольного подчинения и подражания учителю, что было оправдано необходимостью заложить основы

мастерства и пробудить сознание новичка. Следующий этап знаменовался духовным единением ученика с мастером, что позволяло им делать общее дело, воспитывать вместе младших учеников, укреплять и развивать школу боевого искусства. Именно здесь в отношениях ученика и учителя выявлялась их истинная суть, до поры скрываемая под оболочкой изначальной авторитарности мастера. Именно духовное единение с наставником становилось знаком зрелости и открывало для молодого мастера возможность вступить на самостоятельный путь. Тем самым, сколь ни велик был авторитет учителя, он не являлся догмой даже для восточного средневекового сознания. Знаменитый японский поэт XVII века Мацуо Басё в обращении к ученикам восклицал:

Не слишком мне подражайте!

Взгляните, что толку в сходстве таком? —

Две половинки дыни.

Подлинное предназначение школы, напротив, состояло в воспитании новых мастеров, способных не только усвоить достигнутое предшественниками, но и шагнуть еще дальше в неизведанные просторы искусства. Став мастером, ученик мог отправиться странствовать, продолжать обучение у других мастеров в других школах, синтезировать различные стили борьбы, создавать свой стиль и свою школу. Тем не менее первый учитель (как духовный отец, наставник) обычно оставался другом на всю жизнь и пользовался особым уважением.

Таким образом, внешняя жесткость организации школ боевых искусств сочеталась не только с большой гибкостью самого процесса обучения, но и со значительной свободой адаптации воспитанников в условиях естественного соревнования между школами. Последнее обогащало содержание традиции и служило источником энергии для ее непрерывного развития.

Нам приходилось уже останавливаться на парадоксальной гибкости культуры традиционалистского типа. Эта парадоксальность в XX столетии проявилась особенно ярко еще в одном отношении. Средневековые школы боевых искусств Востока принято считать элитарными профессиональными объединениями. Это действительно так. И отбор учеников, и тяготы их обучения, и итоговые испытания были направлены на то, чтобы судьба традиции находилась только в самых надежных руках, чтобы сокровенные знания становились достоянием только призванных и посвященных. Тем не менее школ боевых искусств в культуре Востока было множество, и столь же велико было разнообразие стилей и методов обучения. В результате боевые искусства превратились в могучую культурную традицию, став всеобщим достоянием. И, может быть, именно в силу этих причин современная тенденция к возрождению культурного наследия Востока, противостоящая экспансии западного образа жизни и ценностям западной цивилизации, выражается в ощутимых результатах.

Размышляя сегодня об истоках жизнеспособности боевых искусств, обсуждая современные формы бытования и перспективы развития традиции, мы не можем еще раз не подчеркнуть



Фото 6. И. Линдер, мастер 8-го дана, и сэнсэй Такеда, мастер 9-го дана, президент федерации «Сэнан айкиджитсу и кобудо». Камакура. Япония. 1991 г.

определяющий личностный фактор — особые взаимоотношения учителя и учеников. Эти отношения приобрели в традиционной культуре устойчивые и продуктивные формы благодаря феномену школы. Школа боевого искусства (как и любого другого) на Востоке становилась путем к мастерству для призванных и самых достойных. Мастерство же открывало путь к совершенству, давало человеку творческую свободу, а культуре — особый тип личности. В сущности, это личность, познающая через свое искусство тайны жизни, а через это обретающая гармонию в себе самой и во всем мироздании. Мастерство в искусстве не мыслилось на Востоке иначе чем мастерство в жизни. Тем самым школа становилась школой жизни, выступая одновременно как специфически культурный путь восхождения человека к своим природным истокам, к постижению единого и универсального закона мироздания. Подобный подход к мастерству, искусству, их возвышение до пути совершенствования человека, конечно, не является абсолютно специфичным для Востока. Сходные идеи произрастали в разные эпохи и на почве западной цивилизации. Однако нельзя не признать уникальности тех форм, в которых осуществлялся поиск совершенства и в которых выражала себя культурная целостность традиции боевых искусств Востока.

Технический арсенал любого вида единоборств является тем стержнем, на котором базируется все разнообразие отличительных черт каждого вида борьбы. Технический арсенал

единоборства определяет сферу действия и условия применения того или иного вида борьбы, те физические и психические особенности, которые необходимо учесть при подготовке полноценного мастера. После освоения фундаментальных положений школы или стиля базовая техника дает возможность совершенствоваться в наиболее приемлемом для индивидуальности мастера направлении, отдавать предпочтение определенному разделу технического арсенала или специализироваться на применении того или иного вида вооружения. Именно такой подход в *джиу-джитсу* позволил развивать и совершенствовать искусство, внося лучшие индивидуальные элементы отдельных выдающихся представителей, изобретая новые приемы и совершенствуя древние варианты техник.

В древности считалось обязательным получать базовую технику *джиу-джитсу* строго по школе, ученик занимался, а часто и проживал у своего наставника, не прибегая к помощи других преподавателей, что считалось неэтичным по отношению к главному учителю. В процессе совершенствования и постоянной цепи видимых и невидимых учеником испытаний мастер мог направить ученика на стажировку к одному из своих коллег для освоения определенного раздела. Иногда ученик, пройдя курс обучения у одного наставника, переходил в *додзэ* (зал для постижения духовного Пути) другого и, изучая новый стиль, совершенствовал прежние навыки. Порой это было очень непростым делом, так как базовые установки

школ *джиу-джитсу* различались, а иногда были диаметрально противоположны друг другу. Все это создавало немало сложностей для приверженцев *джиу-джитсу*, но одновременно с этим помогало лучшим из представителей этого вида искусств создать неповторимые и самобытные варианты, дошедшие до нашего времени и не потерявшие значения и сегодня. Другие же школы сохранили лишь традиционные парши *ката* (формальные комплексы технических действий), потеряв прикладное значение своих приемов вместе с изменением психологии ведения поединка и отходом от классического японского ритуала поведения в обществе, который начался после буржуазной революции Мэйдзи во второй половине XIX века. Показательно, что именно на грани древней традиции и «совершенно не характерного» для Японии нововведения появились новые достойные преемники *джиу-джитсу*, позволившие этому почти вымершему искусству получить вторую жизнь и продолжить развитие и совершенствование в современном мире.

Технический арсенал школ *джиу-джитсу* очень многообразен, но в большинстве из них присутствуют 4 основных раздела.

1. Классические школы и стили используют приемы борьбы голыми руками против одного или нескольких невооруженных или вооруженных соперников. Имеется в виду не спортивная интерпретация, где этот вид широко известен, а полный вариант, т. е. с применением приемов из прикладного



Фото 7. Всесоюзный семинар по джиу-джитсу и кобудо

раздела и раздела самообороны. Здесь используются разнообразные приемы блокировки, удержания, болевой и неболевой фиксации соперника, принуждение его сдаться или выведение соперника из борьбы с помощью болевых, удушающих приемов, разнообразных ударов и нажимов в разные места тела, особенно чувствительные к внешним воздействиям, сбивание соперника подсечками, подножками, бросками. Причем при применении болевых фиксаций в классическом варианте практикуются воздействия почти на все суставы.

2. Техника *най* — это базовая техника с традиционным мечом: применяются большой меч — *катана* и малый меч — *вакидзаси*. Издревле

воины использовали холодное оружие, считавшееся священным, передававшееся из поколения в поколение и «хранившее секреты предков». Считалось, что, переходя из рук отца в руки сына, меч передает семейное мастерство от одного поколения к другому. *Катана* издавна считался основополагающим предметом в процессе воспитания детей на Востоке. Так, в Японии долгое время молодым людям по достижении совершеннолетия преподносили меч: большой — юношам и малый — девушкам. Причем это были не просто ритуальные подарки: юноши и девушки в древней Японии (и не только в ней) должны были в достаточно полной мере владеть мечами. Недаром при дворах восточных правителей часто устраивались демонстрационные турниры с участием не только мужчин, но и женщин. А некоторые из них, например легендарная Гунь Сунь, воспетая многими поэтами Китая, вошли в историю как непревзойденные мастера владения мечом. Подобная традиция характерна для всех народов и отличается лишь формой меча и техникой его применения в бою.

Искусство *иай* издавна составляло одно из звеньев базовой подготовки мастеров *джиу-джитсу*. Технический арсенал *иай* очень богат различными приемами, не только помогающими освоить технику владения холодным оружием, но и включающими базовые, единые для всех техник в *джиу-джитсу* элементы постановки тела, передвижения и уловок при совместном относительно перемещении соперников. Обучение



Фото 8. Спай-тест. Семинар по иайдо и иай-джитсу

владению мечом или (на тренировке) его деревянной моделью — *боккэном* — начинается с отработки базовых перемещений *таисабакки*: меч,

схватенный учеником двумя руками, заставляет держать корпус прямо, сохранять баланс при передвижениях, а ритмичные взмахи мечом способствуют лучшему освоению техники дыхания. Многие школы *джиу-джитсу* долгие годы шлифуют лишь несколько базовых движений с *катаной* и только после этого переходят к изучению каких-либо приемов.

Кроме того, работа с оружием всегда требует особого сосредоточения. В тренировочных условиях применяются деревянные мечи — *боккэн*, позволяющие отрабатывать парные *ката* с имитацией традиционных форм ведения поединка. Очень интересны классические *ката иай* — внешне несложные одношаговые комбинации, выполняемые при передвижении по кругу радиусом примерно 3 м с возвращением в исходную точку. Эти базовые *ката* являются прекрасным тренингом по самососредоточению и помогают глубокому освоению техники базовых перемещений. *Ката* с *катаной*, выполняемые как рисунок традиционного боя с несколькими соперниками, тоже помогают более полному освоению пространства и владению мечом.

Культ меча, особенно передаваемого из поколения в поколение, от отца к сыну, создавал ореол таинственности и глубочайшего уважения к оружию. Оно являлось воплощением семейной традиции, гордости рода, и обладание им необходимо было заслужить. Вместе с мечом свято сохранялся дух, переданный от прежних поколений. Поэтому многие классические приемы *джиу-джитсу*

связаны с использованием меча: прием проводится при атаке мечом, при попытке вынуть меч из ножен, при удерживании меча в одной руке (и, конечно, при работе им) и одновременном проведении приемов на атакующем сопернике другой рукой.

После достаточного освоения базовой техники нанесения атакующих ударов *катаной* ученики приступают к отработке парных *ката*, когда по определенной программе один проводит серию атакующих действий, а второй, постоянно передвигаясь, отражает эти действия запрограммированными защитами, после чего партнеры меняются ролями. Такая подготовка дает возможность освоить основные варианты движений с мечом и определить уровень досягаемости в пространстве вокруг себя, способствует развитию координации и полному сосредоточению на выполняемой работе.

Специальные упражнения, выполняемые с мечом, являются великолепными подготовительными комплексами для подведения ученика к отработке базовой техники без предметов, так как они помогают укрепить нужные группы мышц — не надо забывать, что даже *боккэн* весит не менее 1,5 кг.

Культура поклонения мечу и владения им издавна высоко ценилась мастерами *джиу-джитсу*. Потеря меча во время поединка расценивалась почти как поражение, и необходимо было приложить максимум усилий, чтобы вернуть оружие или завладеть оружием соперника, что восстанавливало изначальное равновесие и воинскую

гармонию «единения души воина и души меча». Именно одухотворение оружия, придание ему почти магических свойств заставляло мастеров древности столь же благоговейно оттачивать технику владения «священным предметом».

В экзаменационных условиях или в торжественных случаях применяется настоящее оружие, искусство владения которым демонстрируется на поставленных вертикально тонких стволах деревьев или на мокрых снопах рисовой соломы. Причем лучшие мастера могут разрубить тонкий ствол наискось так искусно, что нижняя половина остается стоять вертикально. При разрубании снопов рисовой соломы искусство владения *катаной* демонстрируется на снопе, положенном на ассистента, когда смертоносное оружие, разрубив сноп, не оцарапает даже кожу на теле помощника. В большинстве случаев боевой меч применяется для демонстрации традиционных *ката* в *джиу-джитсу*, иллюстрирующих умение владеть оружием, работать собранно, четко, с полным сосредоточением.

Верхом совершенства считалось и считается владение двумя мечами, причем настоящий мастер, носящий звание *рётодзёкай*, должен был уметь не только молниеносно поразить соперника, но и, обезоружив его, зафиксировать теми же мечами, не нанося ран. Это очень сложная задача, особенно если учесть особенности заточки *катаны* и напряжение реального поединка. Для подобного мастерства необходимо не просто искусство, а, как гласит одна из поговорок, «искусство в искусстве», ибо только превосходя соперника в

мастерстве, уровне психологической подготовки, гуманности, можно было творить те чудеса, которые описаны во многих классических трактатах по *джиу-джитсу*.

Еще одной важной особенностью *най* является специальный ритуал обращения с оружием, выработанный многими сотнями поколений и оставшийся почти неизменным до настоящего времени. По тому, как человек проделывает этот ритуал, можно судить о его умении обращаться с боевым оружием.

Во многих школах в раздел *най* включают работу с традиционным ножом — *танто*.

3. Техника *бо-джитсу* — применение деревянных палок различной длины для борьбы против невооруженного или вооруженного соперника. Более всего распространены четыре основных вида: *бо* — длинный шест длиной около 180 см; *дзё* — в различных школах длина колеблется от 70 до 100 см; *тати*, *котати* — длина палки от 25 до 50 см; *явара* — длина колеблется в среднем от 10 до 15 см. Разные школы или фамильные стили имеют строго определенную длину того или иного вида деревянного оружия, порой меняется даже само название: тот или иной вид носит название, которым именуется весь раздел техники.

Техника *бо-джитсу* также является базовой для традиционного или современного *джиу-джитсу*. Без освоения этого раздела не обходится ни один серьезный экзамен на ученические и тем более на мастерские степени в *джиу-джитсу*.



Фото 9. Д. Кревс, мастер 7-го дана, демонстрирует технику боджитсу на традиционном европейском семинаре по джиу-джитсу и кобудо. Австрия

Кроме того, техника владения основными видами холодного или деревянного оружия выделена в отдельную дисциплину — *кобудо* — с соответствующими подразделами в зависимости от приоритета того или иного оружия.

Деревянное оружие применяется для блокировки атак соперника, нанесения ответных колющих

или рубящих ударов, болевой фиксации конечностей соперника и удушающих приемов. Короткие виды — *тати* и *котати*, и особенно *явара* — используются для воздействия на болевые точки тела соперника. *Явара*, имеющая множество форм, применяется также как учебное приспособление для совершенствования техники работы пальцев рук и их укрепления, что немаловажно в *джиу-джитсу*. Это один из древнейших видов деревянного оружия, его использование до сих пор составляет приоритетное направление некоторых школ. *Явара* — компактный предмет, позволяющий эффективно блокировать мелкие суставы кистей рук и стоп ног, наносить поражающие удары в область наиболее уязвимых точек, блокировать атакующие движения соперника. *Явара* и в древности, и поныне выполняет очень мирную функцию — роль массажной палочки в умелых руках врача традиционной восточной медицины. Но много веков назад лекарь мог очутиться в ситуации, когда лечебная процедура прерывалась внезапным нападением, и альтернативы защищаться тем, что есть в руках, не было. Поэтому многие фамильные школы, практиковавшие точечный или меридиональный массаж с *яварой*, приспособили ее и для борьбы с вооруженными или невооруженными соперниками. Умелое владение этим бесхитростным предметом позволяет противостоять многим смертоносным видам оружия.

Обучение работе с *джо*, *тати*, *котати*, *яварой* происходит постепенно: первоначально ученики осваивают базовые атакующие и защитные

движения с этими предметами, закрепляя те же приемы в исполнении без оружия, что помогает овладеть стереотипом движения и позволяет продолжить борьбу даже при утере оружия во время единоборства. Очень важны парные *ката*, которые моделируют классические формы ведения борьбы с использованием вышеуказанных предметов. На более поздних этапах отрабатываются технические действия против различных видов оружия, позволяющие выявить сильные и слабые стороны каждого из видов вооружения.

4. Техника *ходзю-джитсу* — применение разнообразных веревочных приспособлений для блокировки атак соперника и фиксации его рук, ног или шеи с целью нейтрализации действий. На тренировках чаще всего применяются пояса для подвязывания кимоно, так как они имеют достаточную толщину и более безопасны для отработки, чем специальные шнуры, которые использовали мастера *джиу-джитсу* в прошлом. Разнообразный арсенал петлевых завязок на руки, ноги, шею соперника позволяет заметно расширить технические средства мастеров *джиу-джитсу*, помогает лучше прочувствовать динамику техник, глубже проникнуть в суть каждого приема. Некоторые школы специализируются только на применении веревочных видов оружия, используя их в борьбе с соперниками, вооруженными холодным или деревянным оружием.

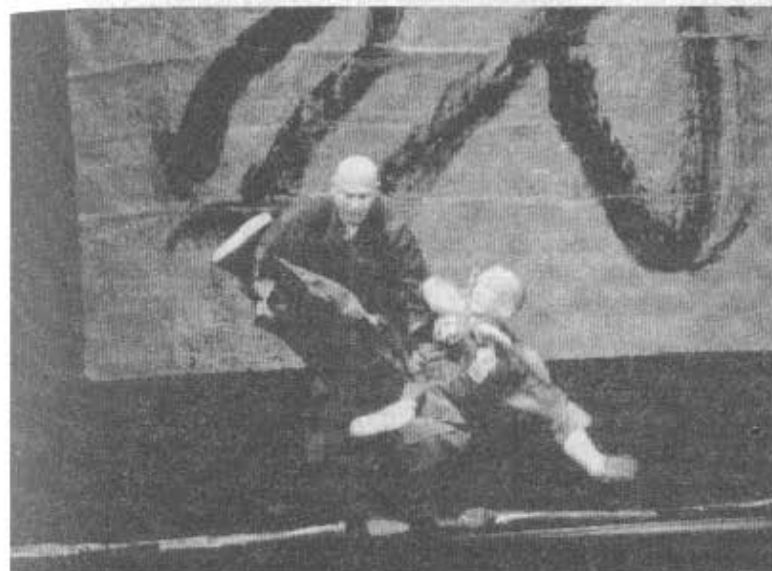


Фото 10. И. Линдер и Д. Кревс демонстрируют технику *ходзю-джитсу* на 1-м государственном фестивале «Дни японской культуры в Москве». Малый театр. Москва

Необходимо сказать и о других видах оружия, применяемых в различных школах *джиу-джитсу*. *Кобудо* — работа с традиционным оружием — помогает установлению «истинного духа» в *додзэ*, которое изменяет тех, кто волею случая переступает его порог, никогда не зная, сколько времени ему придется там провести. Одни уходят через неделю, другие через год, третьи приходят, чтобы остаться до конца своих дней. Попытка выяснить, что удерживает людей, часто далеких по возрасту от занятий спортом, в стенах зала, привела бы к различным результатам. Кто-то мог бы сказать, что здесь он поддерживает физическую

форму; для кого-то это превратилось в клуб, где собираются друзья; кто-то сказал бы, что не может объяснить, почему приходит. И последний ответ был бы самым правдивым. Попытка объяснить, что чувствует человек, прошедший через годы тренировок, бессмысленна, потому что для овладевшего боевым искусством истина не выражается словами. Человек, который пытается объяснить,

Знающий не говорит, говорящий не знает — это принцип будо.

скажем, более чем тридцатилетнее занятие *будо* только стремлением поддержать физическую форму, просто не хочет говорить о том, что могут понять только те, кто прошел через монотонный многолетний труд.

Джиу-джитсу, как и любое искусство, нельзя прочитать, как книгу. Удивительный мир владения телом и духом откроется только тому, кто сможет достичь этого с помощью многолетней работы.

Мастер боя — мастер жизни, говорили на Востоке.

Но для того, чтобы стать мастером сейчас, как и в старину, надо выдержать и понять очень многое. Надо научиться ждать, терпеливо и долго, много лет повторяя одни и те же движения, не ощущая при этом никакого прогресса. Кому-то придется пережить понимание того, что он не талант (если это так) и что ему не ходить в чемпионах, и при этом не отчаиваться, а продолжать занятия в меру своих сил и возможностей. Тогда обязательно придет день, когда человек поймет, что он изменился. Он ощутит в себе нечто такое, чего не было раньше и что безусловно оправдывает годы ограничений и работы.

После небольшого отступления мы хотели бы вновь вернуться к овладению оружием, которое входит в программу многих школ *джиу-джитсу*. Как известно, одной из самых сложных задач в постижении мастерства рукопашного боя всегда считалось умение голыми руками отразить нападение вооруженного противника. Невозможно было решить эту задачу, не владея холодным оружием. Условия жизни мастеров Средневековья были сложными. Как свидетельствуют летописи, сложившаяся в средневековом Китае структура общества заставляла мастеров рукопашного боя постоянно поддерживать свой уровень. В каждой деревне, достаточно большой по количеству жителей, как правило, был свой мастер, который защищал ее жителей и тренировал за определенную плату желающих. Когда ученики изучали все, что мог им дать мастер, они уходили странствовать. Придя в другую деревню, они имели

«Боевое искусство не имеет ничего общего с подвигами физического порядка. Обучение технике боя тоже не самое главное. Основным здесь является то, что это искусство позволяет нам избавиться от страха и заставляет понять, что пределы человеческих возможностей могут быть значительно раздвинуты», — сказал один из выдающихся мастеров прошлого.



Фото И. И. Линдер проводит семинар в храме Хачимангу. Камакура. Япония

право вызвать на поединок мастера из этой деревни, причем пришелец мог выбирать оружие. Если он оказывался побежденным, ему разрешалось уйти, но, как правило, он оставался учиться. Если же оказывался побежденным мастер, он обязан был покинуть деревню. Поэтому ни один из мастеров древности не мог позволить себе праздного образа жизни, ведь мог появиться пришелец из неведомых краев и принести с собой неизвестные ему приемы боя и оружие, на что нужно было должным образом ответить.

Глава 2. Лики эстетического

Утрата целостности традиции восточных боевых искусств в наш век, обособление относительно самостоятельных направлений ее развития вызывают порой потребительское отношение к культурному наследию. В нем немало ценного могут почерпнуть и военные специалисты, и спортсмены, и просто желающие укрепить физическое и психическое здоровье. Однако вряд ли только утилитарными соображениями можно объяснить растущий интерес к боевым искусствам Востока. Ведь далеко не каждый способен верно оценить их практическую значимость, поскольку нужны специальные познания. Может быть, привлекает пресловутая экзотика? Но массовые коммуникации сделали обыденным то, что не так давно казалось необычным и малопонятным. Вероятно, важно другое. Боевые искусства — это прежде всего уникальная КУЛЬТУРА, в ней боевая практика преобразована и возвышена благодаря феномену искусства, которое является плодом высокого МАСТЕРСТВА, одухотворенного КРАСОТОЙ. Непосвященный может и не подозревать об утилитарных ресурсах традиции, но он обычно сразу и безошибочно схватывает в ней всепоглощающее ЭСТЕТИЧЕСКОЕ НАЧАЛО. Оно достоверно, чувственно-осязуемо и одновременно неуловимо, невычленимо из феномена в целом. Оно подобно

право вызвать на поединок мастера из этой деревни, причем пришелец мог выбирать оружие. Если он оказывался побежденным, ему разрешалось уйти, но, как правило, он оставался учиться. Если же оказывался побежденным мастер, он обязан был покинуть деревню. Поэтому ни один из мастеров древности не мог позволить себе праздного образа жизни, ведь мог появиться пришелец из неведомых краев и принести с собой неизвестные ему приемы боя и оружие, на что нужно было должным образом ответить.

Глава 2. Лики эстетического

Утрата целостности традиции восточных боевых искусств в наш век, обособление относительно самостоятельных направлений ее развития вызывают порой потребительское отношение к культурному наследию. В нем немало ценного могут почерпнуть и военные специалисты, и спортсмены, и просто желающие укрепить физическое и психическое здоровье. Однако вряд ли только утилитарными соображениями можно объяснить растущий интерес к боевым искусствам Востока. Ведь далеко не каждый способен верно оценить их практическую значимость, поскольку нужны специальные познания. Может быть, привлекает пресловутая экзотика? Но массовые коммуникации сделали обыденным то, что не так давно казалось необычным и малопонятным. Вероятно, важно другое. Боевые искусства — это прежде всего уникальная КУЛЬТУРА, в ней боевая практика преобразена и возвышена благодаря феномену искусства, которое является плодом высокого МАСТЕРСТВА, одухотворенного КРАСОТОЙ. Непосвященный может и не подозревать об утилитарных ресурсах традиции, но он обычно сразу и безошибочно схватывает в ней всепоглощающее ЭСТЕТИЧЕСКОЕ НАЧАЛО. Оно достоверно, чувственно-осознано и одновременно неуловимо, невычленимо из феномена в целом. Оно подобно

неповторимому вкусу морской воды, не сводимому к вкусу соли или воды в отдельности. «Соль» эстетического не выпадает в осадок, она растворена без остатка. «Морская вода» с высокой концентрацией «соли» — как раз то, что характеризует феномен восточных боевых искусств. При этом один из самых примечательных и специфических признаков эстетического начала в боевых искусствах состоит в совмещении, казалось бы, несовместимого — одухотворенной красоты и гармонии с суровой реальностью боевых действий. Не в этом ли одна из предпосылок возвышения воинской подготовки до искусства, а искусства до пути совершенствования человека? И не в эстетической ли привлекательности боевых искусств Востока заключается одна из причин их растущей популярности в западном мире?

Для такого предположения есть все основания. Диапазон выражения эстетического начала в боевых искусствах огромен: от самых условных и изысканных форм, когда натурализм борьбы почти полностью преодолевается в канонизированном театрализованном действе, до форм, максимально приближенных к реальности, когда прорыв в ситуацию, пограничную между жизнью и смертью, предстает в ритуализованном и глубоко символическом виде.

В крайних точках этого диапазона, таким образом, мы обнаруживаем явления столь различные, непохожие друг на друга, что порой трудно даже предположить их глубинное родство. В одном случае эстетика восточных боевых искусств

предстает в наиболее чистом виде. Она поддерживается благодаря сохранению многообразных связей с «мирными» искусствами — основными носителями прекрасного: музыкой, хореографией, театром, традиционным цирком и т. п. Эстетическое начало здесь выражает себя наиболее непосредственно, полно, явно, относительно легко становясь общедоступным даже за пределами породившей его культуры. В другом же случае эстетическое получает совершенно необычное, даже парадоксальное выражение, например эстетизация смерти в обряде самоубийства японских самураев. Восприятие и адекватное понимание этой стороны традиции требует специального погружения в исторические и культурные аспекты проникновения в национальные реалии духовного наследия.

Особого внимания заслуживает связь боевых искусств с традиционной музыкой. Она объединила пение, танец и игру на музыкальных инструментах в рамках ритуальных видов деятельности. Принципиально важна роль музыки в обучении боевым искусствам. Инструментальное сопровождение помогало поддерживать ритм и гармонию тренировочного процесса, освобождая сознание учеников и стимулируя физиологическую и психологическую активность. Танцевальные элементы тесно переплетались с элементами техники, служили выработке естественности, пластической красоты движений. В результате они становились свободнее и эффективнее. Мастера издавна придавали музыке особое значение как

искусству, управляющему движением и временем, перестраивающему сознание, пробуждающему интуицию, снимающему напряжение и укрепляющему дух. Оно составляло неотъемлемую сторону психологической подготовки бойцов, внося также столь необходимую эстетическую направленность в повседневный тяжелый труд.

Собственно танцевальные, хореографические элементы боевых искусств в наиболее эстетичной форме предстают как своеобразные «боевые танцы», превратившиеся в *ката*, выполняемые в одиночку и группами, в том числе с использованием разных видов традиционного оружия. *Ушу, каратэ, тэквондо* и другие национальные системы имеют большой арсенал *ката* различной степени сложности. В определенном смысле это хореографические композиции, в которых разыгрываются типовые ситуации борьбы с использованием разнообразных приемов и их комбинаций. Такая оригинальная, высокоэстетичная форма освоения техники и погружения в дух боевых искусств служила для передачи зашифрованной информации последующим поколениям. Она базируется на древних принципах ритуализации многих видов практической деятельности. Связь «боевых танцев» (например, в *ушу* или *каратэ*) с танцевально-хореографической традицией подтверждается и сегодня.

Нельзя не учитывать и гораздо более тонкие и сложные связи дзэнских видов борьбы с другими дзэнскими искусствами. Напомним, в частности, что объединяющая роль дзэна, свойственное ему

отождествление разных видов деятельности превращали в норму универсальный характер искусства восточных мастеров. Они естественно совмещали занятия боевыми искусствами с занятиями поэзией, живописью, каллиграфией, приобщались к высшему смыслу чайной церемонии и искусства *икебаны*. Можно ли удивляться тому, что дух дзэнской эстетики наложил неповторимый отпечаток на эстетический облик самих боевых искусств? Благодаря дзэну, равно как и его аналогам и другим родственным восточным учениям, все виды искусства пропитывались медитативностью. Принцип медитативности в восприятии различных явлений действительности был положен в основу почти всех видов человеческой деятельности. Любое действие, любой предмет или явление, любой образ или идея могли стать темой для медитации, имеющей целью переход в особое (измененное) состояние сознания, в котором только и мыслилось обретение человеком «абсолютной истины». Принцип медитативности постепенно превращается в одно из общих оснований культурной традиции Востока, задавая смысловой контекст движению по любому пути совершенствования человека. И поскольку само представление о совершенстве связано с красотой, прекрасными и возвышенными образами, темы и объекты для медитации чаще всего были связаны с прекрасным в природе и искусстве, причем прекрасное в искусстве на Востоке как бы воссоздавало ту природную естественность, чистоту и красоту, которые одухотворяли путь самопознания человека,

делали прекрасным сам процесс его совершенствования.

Погружаясь еще глубже в специфические подходы к эстетическому, сложившиеся в восточной культуре, мы сталкиваемся и с совершенно непривычными проявлениями эстетического сознания. Их корни обнаруживаются в древних ритуалах, в особом отношении к природной гармонии и красоте. В этой связи обратимся к знаменитому средневековому обряду самоубийства японских самураев — *сэппуку*. «Техника» ухода из жизни для мужчин состояла во спарывании живота, для женщин — в перерезании горла. Сами по себе эти способы ничего примечательного не содержат. Воины разных народов в разные времена, не желая покориться врагу, прибегали к иным, но не менее «результативным» приемам.

Однако *сэппуку* нечто большее, чем просто самоубийство. Внешне обряд эстетизирован — организован как театрализованное ритуальное действие, исполненное неторопливой сосредоточенности, достоинства и мужества. Движения главного действующего лица и его помощников должны были выполняться сдержанно и «красиво», позы других участников — сохранять серьезность и почтительность. Эстетизация манеры выполнения *сэппуку* предопределена глубоко символическим смыслом обряда. Японцы (как и многие народы Азии, особенно Сибири) считали живот вместилищем души. Вскрытие живота имело целью в буквальном смысле обнажить истинную чистоту помыслов воина, честь которого была под угрозой.

Самурай, взяв в свидетели само Небо, полностью оправдывался перед современниками и прославлял себя для потомков, «отпустив свою душу» к высшему божеству.

Уникальный феномен эстетизации смерти в *сэппуку*, разумеется, формировался непросто. Самураю требовалась особая психологическая и специальная подготовка. Она начиналась с детства под руководством опытных наставников, дополняясь и подкрепляясь занятиями боевыми искусствами, направленными в том числе на достижение гармонии духа и действия в экстремальных ситуациях. Обретаемая душевная гармония и позволяла совершать уход из жизни во имя справедливости в эстетически возвышенной ритуальной форме.

Углубление в проблемы эстетики боевых искусств Востока приводит к необходимости уяснить некоторые общие особенности традиционной культуры, которые дают ключи к пониманию наиболее специфических сторон феномена эстетического в боевых искусствах.

Одна из главных характерных особенностей восточной культуры состоит в интенсивном «окультурировании» всех сфер жизнедеятельности людей — от установления социальных ритуалов и норм общения до интимных сторон жизни каждого человека. В то же время на Востоке культура, упорядочивая стихийное природное начало, не противопоставлялась природе. Как ни парадоксально, высший смысл культуры на Востоке виделся в своеобразном возврате общества

и человека к первоизданной «природной чистоте». По существу, в этом была стратегическая задача регулирования и гармонизации человеческой жизнедеятельности на пути культурного развития. В Китае, например, такую задачу разными способами решали главные идеологические течения. Конфуцианство, даосизм и буддизм вступали в спор лишь относительно путей и средств достижения общезначимого идеала.

Процессы, аналогичные воздействию культуры на природу, протекали и в самой дальневосточной культуре. Возникновение в ней мощной эстетической доминанты специфически изменяло облик культуры и вело к особой эстетизации всех природных явлений. Отсюда широко распространенная эстетизация пейзажей: любование цветущими садами, скалами и потоками, чистым снегом, луной, восторженное созерцание стихийных сил природы. И наоборот, эстетически преображенная природа своеобразно и глубоко символично воссоздается в традиционных искусствах. Вспомним знаменитые японские сады камней или искусство *икебаны*. В результате эстетическое разливается по всему миру, с которым соприкасается человек, осваивается разными формами восприятия: чувственными, интеллектуальными, а также медитативными.

Фундаментальное значение ритуала, регулирующего и направляющего весь процесс жизнедеятельности людей, пожалуй, исчерпывающе выражено в афористичном наставлении Конфуция:

Без ритуала взгляда не бросай,

Без ритуала ничему не внемли,

Без ритуала слова не скажи,

Без ритуала ничего не делай.

Подобная установка характерна и для даосизма, дзэн- и чань-буддизма, которые, казалось бы, ниспровергали каноны и условности. А ведь все эти учения оказали сильное влияние на боевые искусства.

Ритуальность в боевых искусствах многообразна и многослойна по смыслу. Общеизвестно правило, что любое единоборство в боевых искусствах начинается и заканчивается поклоном. В этом не только требование вежливости и уважения к сопернику. Совершение поклонов как ритуальная практика, широко распространенная в дзэне, имеет и более глубокий духовный смысл. Ее суть — в изменении отношения человека к своему «я», в стремлении сбросить оковы эгоизма, который считался главным препятствием на пути слияния личности с единым природным универсумом. Но важно и то, что поиск душевной гармонии в практике поклонов требовал гармоничной и эстетичной формы, исполненной достоинства и сдержанной красоты.

В боевых искусствах ритуализована, по существу, вся система отношений между учителем и учеником, между старшими и младшими, между школой и идеалами воинского пути. Разумеется, постижение смысла ритуальных действий



Фото 12. И. Линдер и Оно-сэнсэй —
основатель и куратор советской
школы айкидо айкикай

углублялось по мере духовного развития ученика и роста мастерства. На начальном же этапе достаточно было обозначить некоторые «формальные» вехи, которые упорядочивали бы отношения в школе. Так, в одной из японских школ формы поклонов отличаются по нескольким показателям. Поклон, как и обмениваются ученики стоя, символизирует готовность к борьбе: ноги слегка расставлены, чтобы иметь лучшее равновесие, руки чуть разведены, кулаки сжаты, глаза смотрят в глаза. Поклон ученика учителю высокого класса иной: ноги сомкнуты, раскрытые руки прижаты к бедрам, голова и взор смиренно опущены. В этом знак полного доверия наставнику, достигшему духовной зрелости. Сходные формы безусловного почитания используются в поклонах, выполняемых сидя или стоя, святыне школы, которая символически воплощает высокие традиционные

идеалы боевого искусства. Существует также ритуальная символика в организации процесса обучения: сеансы медитации в начале и в конце, иногда в середине занятия, в технических действиях — символическое «приветствие солнцу», которым начинается одна из высших *ката* — *канку* и т. д. Во всех случаях выполнение ритуальных элементов эстетизировано, не допускает легкомыслия или небрежности. Уже одно это меняет настрой человека и его отношение к делу.

Подражание природе и его эстетизация через каноны искусства нашло в дальневосточных боевых искусствах самое яркое и многообразное проявление. В *ушу* сложились целые «звериные» стили, основанные на подражании зверям, птицам, пресмыкающимся, насекомым. Подражание стихиям и явлениям природы пронизывает всю методику обучения. Оно делает занятия наглядными, живыми и эффективными. Техника мягких блоков, уходов, уклонений часто ассоциируется с водой, что способствует развитию «текучести» движений. В плавных скользящих перемещениях, сохраняющих контакт ног с землей и лишь снимающих пылинки с почвы, слышится шум леса. В силовых дыхательных упражнениях имитируется одновременно рев тигра и шипение змеи. Подражание прекрасной природе, ее естественной гармонии развивало у воина способность концентрированно переживать соответствующие эмоционально-энергетические состояния. В итоге мастерство превращалось не только в культурный,

но и в «природный» феномен, наполненный взаимоотраженной красотой.

Мастер, достигший гармонии тела, техники и духа, реализует эстетическое начало в двух планах: внешнем и внутреннем. С внешней стороны физическое и техническое совершенство, одухотворенное мастерство предстают перед зрителем как эстетика действия, как красота движущихся форм. Она как бы олицетворяет целесообразность и эффективность боевых приемов.

С внутренней стороны, то есть с позиции самого мастера, эстетическое начало проявляется иначе. Это своеобразная эстетика переживания, имеющая активно-медитативную природу и связанная с переходом в особые измененные состояния сознания. Для зрителя этот процесс может представлять как своеобразный «театр медитации». Постигание смысла действия изнутри в подобных случаях связано с ощущением небывалого энергетического подъема, свободы, особым чувством радости, ощущением очищения и просветления.

Неизбежная связь боевых действий с насилием уже не раз привлекала наше внимание. Не следует полагать, что возникающий здесь парадокс является камнем преткновения только для европейского сознания. И в самой восточной культуре утверждение боевых искусств как особого пути совершенствования человека исторически было слито с решением нравственных проблем. Более того, вопросы нравственности, приобретающие для вступивших на воинский путь каждый

раз личностный смысл, постоянно находились в поле зрения хранителей и носителей традиции. Осознание нравственных проблем в контексте восточной культуры приобретало неповторимые черты благодаря взаимодействию наиболее влиятельных идейных течений, будь то конфуцианство, даосизм, чань- или дзэн-буддизм. Отсюда то своеобразие в трактовках общезначимых гуманистических идеалов, норм, принципов, которые легли в основу традиции боевых искусств. Однако среди них духовно-нравственные устои традиции занимают особое положение. Именно они приобрели наиболее универсальное значение в общекультурном контексте. Именно они получили высокое философское осмысление и в то же время оказались доступными обыденному сознанию, превращаясь тем самым в едва ли не самый важный регулятор боевых искусств в традиционной культуре.

Во второй половине XX века в ходе все более интенсивного взаимодействия с западной цивилизацией традиционный статус искусств в *будо* был сильно поколеблен, в том числе сильно пошатнулась духовно-нравственная основа традиции. Все более массовое распространение боевых искусств в мире заставило искать выходы из тупиковых ситуаций, ответы на самые острые вопросы, в том числе связанные с нравственными проблемами. Мудрецы Востока, оказавшиеся в подобных критических или тупиковых ситуациях, советовали вернуться к истокам и основам явления. Именно так поступали старые мастера, именно так действуют

крупнейшие современные реформаторы боевых искусств, стремящиеся возродить традиционные идеалы и ценности.



Фото 13. Рейко Ногучи, мастер 6-го дана — организатор семинаров И. Линдера в Хомбу додзё вадокай каратэ, Япония

не только не убивать, но вообще никому не причинять страданий. На этой ступени ученик должен был доказать духовную готовность следовать Пути. Однако упомянутая концепция приобрела

Нравственный закон лежит в основании всех искусств *будо*, препятствуя сведению их лишь к голой технике борьбы, которая легко может стать техникой убийства. Концепция «воздержания от насилия», разумеется, не является исключительной принадлежностью боевых искусств. От нравственных аксиом отталкивались крупные философско-религиозные системы Востока. Возьмем, например, первую ступень классической (восьмиступенчатой) йоги, которая именуется *ямой*. Суть ее состоит в преодолении эгоизма и испытании ученика «праведным образом жизни», требующим

в боевых искусствах особое значение. Этот путь более всего был наполнен соблазнами эгоистического самоутверждения за счет подавления слабых. Вот почему старые мастера, носители традиции, неустанно проповедовали нравственность с помощью поучительных и доступных всем преданий, легенд, притч. Их сюжеты и образы помогали быстрее уяснить и усваивать различие добра и зла, сея семена духовности в сердцах наследников традиции.

...Один юноша, три года изучавший каратэ, добился больших успехов. Почувствовав силу, он стал запугивать и притеснять жителей соседней деревни. Однажды на горной дороге он встретил старика и грубо потребовал, чтобы тот убирался с его пути. Старик вежливо попросил пропустить его, но юноша стал жестоко избивать старика, пока тот не распростерся на земле. Победитель восторжествовал — все его удары, отличавшиеся большой силой, достигли цели. Он же не встретил сопротивления, не считая того, что старик, по-видимому, случайно нанес ему едва ощутимый удар в область сердца. Юноша даже не вспомнил об этом, когда вернулся в свою деревню. Находившиеся неподалеку люди видели происшедшее, но не осмелились заступиться за старика, зная силу и буйный нрав юноши. Однако, как только он оставил старика, они бросились к пострадавшему, стараясь ему помочь. Но старик вдруг сам легко поднялся и быстро ушел.

Примерно через две недели юноша начал чувствовать тошноту после еды, и у него нарушился сон. Через пять недель он уже ничего не мог удержать в желудке,

и силы его таяли, как снег на весеннем солнце. К концу шестой недели он потерял 10 килограммов веса, не вставал с постели и был почти при смерти. Теперь он точно знал, что причиной его смертельного недуга был старик — его один-единственный незаметный удар. На пороге смерти он наконец понял свою вину, понял, что в суетном тщеславии поддался искушению стать самым сильным, чтобы обрести власть над окружающими его людьми, держа их в постоянном страхе. Искренне раскаявшись и зная, что дни его сочтены, юноша пожелал получить прощение и послал брата на розыски старика. Сделать это, к удивлению брата, оказалось нетрудно. Старик словно знал, что юноша станет его искать, и сообщил всем, где живет. На следующий день брат привел его к умирающему. Юноша попросил прощения, и старик, увидев, что просьба его искренняя, предложил свою помощь. Он дал юноше выпить какую-то жидкость, после чего тот сразу заснул. Постепенно силы вернулись к нему, и через неделю он выздоровел.

Старик оказался учителем каратэ, проживавшим неподалеку. Он рассказал, что встреча на горной дороге не была случайной: жители соседней деревни, долго терпевшие недостойное поведение молодого каратиста, обратились к нему за помощью. По их просьбе старик и решил преподать юноше урок. Узнав об этом, юноша попросился к старому мастеру в ученики. Тот оказал ему доверие, и впоследствии юноша стал его лучшим воспитанником.

В изложенной легенде нравственная основа боевых искусств предстает в обнаженном виде. Добро и зло полярны и представлены в чистом

виде. Такой подход проистекает из фольклорной традиции. Характерен он также для популярных буддистских нравоучительных преданий. В них, согласно закону кармы (воздаяние за содеянное), добро всегда вознаграждается, а зло наказывается. Следует учитывать, что существовала еще философская традиция, где нравственные проблемы находили более сложные решения, как бы по ту сторону добра и зла, а сами категории оказывались более подвижными, динамичными, внутренне противоречивыми, взаимообусловленными. Но для осмысления реальной сложности нравственной проблематики нужна была определенная зрелость. На первом же этапе важна была именно четкость критериев в определении нравственного и безнравственного. Их различие должно было сразу схватываться массовым сознанием, способствуя регулированию поведения человека в обществе.

Показательно, что в данной легенде мастер боевого искусства выступает защитником обиженных и угнетенных, демонстрируя столь же высокий нравственный и духовный уровень, сколь и совершенное владение высшими приемами. В данном случае была использована легендарная техника отсроченной смерти, существование которой в самой традиции боевых искусств не подвергается сомнению. Однако сейчас об этом судить трудно, тем более трудно было бы проверить действие таких приемов. Можно лишь предположить, что в их основе могли лежать знания народной медицины, связанные с воздействием на активные точки

организма с помощью иглоукалывания, массажа, прижиганий. Не исключено, что отрицательный рефлекторный эффект на внутренние органы и нарушение энергетического баланса в организме могли проявляться спустя значительное время.

Не следует, конечно, думать, что методы воспитания, которыми пользовались старые мастера, всегда были столь радикальными. Порой достаточно было наглядно продемонстрировать подлинное искусство, чтобы в неокрепшей душе ученика произошел переворот. Об этом повествует другая легенда.

...В то время когда между школами боевых искусств шла борьба за зоны влияния, некоторые мастера стремились доказать свое превосходство, вызывая на поединок учителя-соперника. Именно это пытался сделать один самоуверенный молодой человек, пытаясь спровоцировать известного старого мастера. Он начал с того, что, проходя мимо дома учителя, опрокинул ведра навоза на бобы, которые сушились неподалеку. На вежливые увещевания отвечал вызывающе и, демонстрируя свою силу, дерломил бамбуковое коромысло. На требование юноши убраться из этой местности учитель промолчал и ушел в дом. Молодой человек уже торжествовал победу, когда мастер вернулся с бамбуковым шестом вдвое толще сломанного и предложил юноше еще раз показать свои возможности. После тщетных попыток юноша выронил шест, сказав, что человеку сделать это не под силу. Старый мастер легко переломил шест и улыбаясь сказал: «Возвращайся к своему учителю и попроси его тренировать твой дух так

же хорошо, как он тренировал твое тело. Когда ты сможешь повторить этот бессмысленный подвиг силы, приходи ко мне как друг, чтобы мы могли вместе улыбнуться твоему неумному юношескому поступку». Молодой человек внял совету.

В обеих легендах интересно и то, что подлинный смысл, дух и нравственная сторона боевого искусства предстают как достояние традиции. Ее хранителями являются старые учителя, умудренные жизненным опытом и достигшие высокого мастерства. В последнем случае живой пример и наставление старого мастера определяют верное направление дальнейшего пути молодого человека. В первом же случае суровый урок, который получает юноша, ведет к его духовному перерождению. Он осознает нравственный смысл боевого искусства и возвращается к начальной ступени ученичества. Здесь показательно и то, что в дальневосточной традиции побежденный нередко становился учеником того, кто превзошел его. Наиболее преданные искусству люди могли таким образом обойти всю страну, аккумулируя опыт лучших мастеров разных школ, давая жизнь новым направлениям и стилям борьбы. Однако такое обновление никогда не затрагивало нравственных, духовных устоев традиции. Эти устои позволяли ей выживать даже в те периоды, когда границы между добром и злом начинали стираться, а нравственная проблематика обнаруживала свою реальную сложность и многоплановость.

В рассказе Акутагавы «Преступление Санэмона» повествуется о старом самурае Санэмоне, состоявшем на службе у князя Харунаги. Этот воин, отличавшийся необыкновенной честностью и прямоотой, совершил тяжкий проступок. Он убил неожиданно напавшего на него молодого самурая Кадзуму. Отвечая на расспросы князя, Санэмон высказывает предположение, что возможная причина нападения на него связана с поражением Кадзумы на фехтовальном турнире в схватке с менее способным молодым самураем Тамоном. Санэмон был судьей, и Кадзума мог заподозрить его в несправедливости.

Мог ли Санэмон допустить нечестное судейство по отношению к Кадзуме, если не скрывал от князя свои предпочтения? Вот что говорит старый самурай: «Я заведомо возлагал больше надежды на Кадзуму, чем на Тамона. Искусство Тамона суетно. Это порочное искусство, когда все помыслы устремлены только к победе — лишь бы победить, любой ценой победить, не гнушаясь ничем, даже низостью. Не таков Кадзума — его искусство возвышенное, благородное. Это подлинное искусство, честное и прямое, готовое встретить противника лицом к лицу. Я даже думал, что года через два или три Тамон никак не сможет соперничать с Кадзумой...» И тем не менее в душе Санэмона рождается сомнение. Он видит свою вину не в предпочтении Кадзумы, а в том, что, стремясь возвыситься над ним ради справедливости, был «слишком мягок по отношению к Тамону и, напротив, чересчур суров с Кадзумой».

В рассуждениях старого самурая, отстаивающего высшие, в том числе нравственные, идеалы искусства будо, психологический конфликт имеет ярко выраженную нравственную природу. Санэмона тревожит, что

в результате его судейства была нарушена справедливость. Обратим внимание, что она восстанавливается спонтанно и естественно в ситуации неожиданного нападения Кадзумы, павшего от руки Санэмона. Ему не оставалось времени на размышления, хотя он и узнал противника. В конечном счете оказывается, что Санэмон руководствуется нравственным законом, понимаемым гораздо шире, чем честное искусство фехтования. Старый самурай совершает акт справедливого возмездия по отношению к молодому воину, который преступает этот закон и пытается совершить убийство. На последний вопрос князя, почему он все же убил Кадзуму, зная, кто был перед ним, Санэмон со всей прямоотой и твердостью заявляет: «Я был обязан убить его! Санэмон — слуга вашей светлости. И, кроме того, самурай. И, как ни жаль мне Кадзуму, бандита я пожалеть не мог!»

Таким образом, нравственный закон в боевых искусствах Востока обнаруживается будто на двух уровнях. В плане социальной практики он регулируется нравственными кодексами и этикой поведения. На уровне же философского осознания его категории вырастают до космических масштабов, реализуясь в идеалах природной гармонии и справедливости. Между этими уровнями, разумеется, нет жесткой и однозначной связи, но более высокий уровень в традиционной культуре задавал общий мировоззренческий контекст и ориентацию для нравственной оценки конкретных действий. Размышляя об этом, нельзя не задуматься о современных проблемах, с которыми

столкнулась традиционная культура, вступив в диалог с западной цивилизацией и ее системой ценностей.

Разумеется, речь идет не об идеалах западного спорта как таковых, а о реальной спортивной жизни, которую все больше захватывает развращающее влияние коммерции и большой политики. Ведь ни для кого (по крайней мере, из профессиональных спортсменов) не секрет, что начертанные на знамени спорта благородные цели все больше заслоняются нездоровой конкуренцией. Сильнейшие рвутся к победе, славе, престижу, деньгам, возбуждая зависть (а то и ненависть) соперников. Они травмируют противника, но судьям трудно зафиксировать это или квалифицировать приемы как запрещенные. Есть и другие нечестные пути обеспечения превосходства над соперниками. Спортсмены «накачивают» себя препаратами, резко повышающими на время функциональные возможности организма, но, увы, ведущими к его разрушению. И те и другие антигуманные способы завоевания лидерства подтачивают нравственные основы спорта высших достижений.

Подобных опасностей не может избежать и культивирование спортивных восточных единоборств. Было бы наивным полагать, что сохранение в них рудиментов традиции достаточно для решения упомянутых проблем. Ритуальные элементы, некогда насыщенные глубоким духовным смыслом, но оторванные от своей культурной почвы, формализуются. Их содержание выхолащивается, а то и извращается, становясь выгодной



Фото 14. И. Линдсер демонстрирует технику защиты от двух нападающих. Всесоюзный семинар по джиу-джитсу и кобудо

мишенью для тенденциозной критики. Так или иначе традиционные элементы восточного ритуала и правил этикета уже не могут служить надежным регулятором нравственного поведения спортсменов. Вместе с тем спортивные восточные единоборства все-таки являются (или могут явиться) своеобразным окном в культуре Востока. Изучение же истоков и вершинных достижений культурной традиции может дать обильную пищу для размышлений, определенные стимулы для перестройки сознания каждого спортсмена. А это небезразлично для общих умонастроений в спорте. Если для западного спорта и неприемлемы



Фото 15. Ура-маваши-гири демонстрирует С. Шишков на экзамене в Центральной школе джиу-джитсу и кобудо. Москва

идеалы *до* (Пути) в том виде, в котором они были сформулированы на Востоке, то, по крайней мере, стоило бы позаботиться о поиске в спорте чего-то равнозначного по воздействию на души людей.

Противоречива и современная практика обучения рукопашному бою. Если упор делается на технику, то сама по себе она безотносительна к нравственности. В идеале здесь нравственные понятия прорастают в категорию патриотизма, где находят, в частности, оправдание справедливое насилие над врагами родины. Но патриотическая позиция, безусловно, содержащая общечеловеческие ценности, все же «частична», ибо отражает интересы отдельных наций и государств, которые могут вступать в конфликт. Неслучайно жизненная необходимость мирного сосуществования вытесняет идеологию конфронтации,

идеалы *до* (Пути) в том виде, в котором они были сформулированы на Востоке, то, по крайней мере, стоило бы позаботиться о поиске в спорте чего-то равнозначного по воздействию на души людей.

Противоречива и современная практика обучения рукопашному бою. Если упор делается на технику, то сама по себе она безотносительна к нравственности. В идеале здесь нравственные понятия прорастают в категорию патриотизма, где находят, в частности, оправдание справедливое насилие над врагами родины. Но патриотическая позиция, безусловно, содержащая общечеловеческие ценности, все же «частична», ибо отражает интересы отдельных наций и государств, которые могут вступать в конфликт. Неслучайно жизненная необходимость мирного сосуществования вытесняет идеологию конфронтации,

утверждая одновременно безусловный примат общечеловеческих, в том числе нравственных, ценностей над узконациональными, государственными или религиозными.

В этой связи нуждается в пересмотре и нравственная проблематика восточных боевых искусств. Нужны новые подходы, позволяющие ассимилировать тот опыт, который имеет непреходящую ценность. А ведь данная традиция несет в себе уникальный опыт возвышения нравственных идеалов. Речь идет не о конкретном философско-религиозном содержании традиционных восточных представлений. Важен сам принцип создания в культуре такой модели, которая направлена на преодоление «частности» человеческого бытия, на возвращение культуры культуре и человека человеку. Штрихом к подобным тезисам может стать следующее повествование.

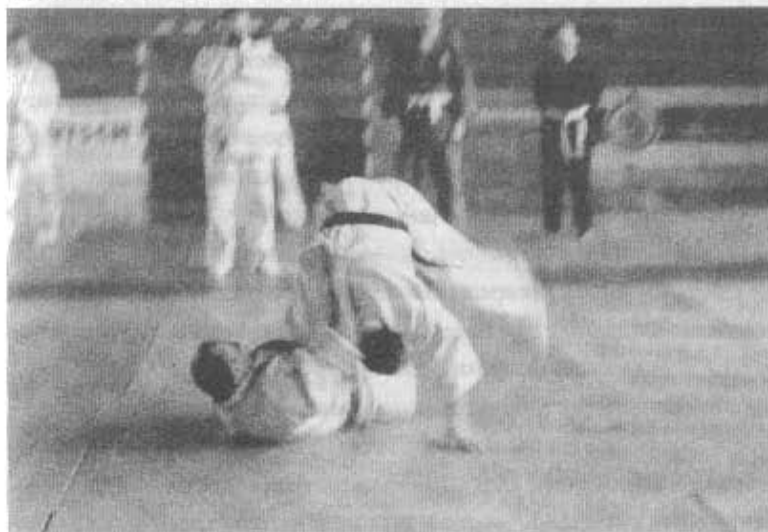


Фото 16. И. Грядунов демонстрирует бросок *томоэ-нагаэ* на традиционном европейском семинаре по джиу-джитсу

Воспоминания о пустой руке

Лич Макото проснулся необычно поздно. Сегодня можно было позволить себе расслабиться и полежать в постели дольше обычного. Он дотянулся до сенсорного выключателя, и его комфортабельные апартаменты наполнились приятным зеленоватым светом. Вторая клавиша — и шторы на окнах бесшумно ушли в проем стены, пропуская в комнату солнечный свет. Электронные часы, весело подмигивая, показывали 9 часов 15 минут, 9 часов 16 минут, 9 часов 17 минут... Обычно Макото вставал в 5 часов и начинал свой день с жесткой утренней тренировки, которая продолжалась до 7 часов. За эти два часа он проделывал дыхательные упражнения ибуки и нагара, шлифовал сложные ката, проделывал акробатические элементы. А в 7 часов Макото отправлялся в тренировочный городок, где из обычного «маленького японца», как его называли здесь, превращался в строгого и требовательного инструктора. Сто двадцать молодых ребят с бритыми головами, загоревшими телами, под лоснящейся кожей которых вызывающе поигрывали литые мускулы, выстроившись в четыре ряда, уже ожидали его.

Специальные подразделения морской пехоты США назывались «Черные молнии», и он — «маленький японец» — был их старшим инструктором. По одному его жесту или короткой гортанной команде эти натренированные ребята выполняли то, что не всегда было доступно даже хорошим спортсменам.

Вчера завершился чемпионат, спало напряжение, царившее в лагере, и теперь, лежа в постели, Лич с радостью вспоминал вчерашний день. Его команда, состоявшая из десяти человек, завоёвала первое место в турнире по прикладному разделу каратэ. Облаченные в современные защитные доспехи рейнджеры были похожи на далеких предков Макото, только толстую кожу и стальные пластины панцирей заменили

пенопластовые материалы и дюралюминий. Восемь из десяти его учеников одержали убедительную победу в многоборье, но более всего радовала инструктора победа в абсолютном первенстве. В нем встречались воины разных весовых категорий и возрастов, владеющие разнообразными системами единоборства, где одно неловкое движение вело к травме и поражению. Но его «Черные молнии» завоевали первое и два третьих места в абсолютном первенстве. На второе место удалось пробиться лишь Счастливчику Стиву — тридцатипятилетнему здоровяку, бывшему когда-то неоднократным победителем первенства Штатов по фулконтакту и имевшему за плечами многолетний опыт в бесчисленных рукопашных схватках. Но в финале сержант Джим Форстер уложил Стива в конце второй минуты. Другой на месте Счастливчика был бы нокаутирован намного раньше, но Стив умел держать сильные удары руками и ногами, и это позволило ему продержаться почти полный раунд. А потом, после очередной серии мощных ударов, Стив наткнулся на короткий встречный удар Джимми и сложился на площадке как картонный домик, снесенный легким дуновением.

Лич быстро вскочил с постели, принял холодный душ, накинул домашний халат, нажал кнопку звонка. Вошел дежурный солдат, неся в руках поднос с завтраком. Личу польстило услужливо-предупредительное отношение этого белого здоровяка к нему — «желтому», как часто называли японцев и других представителей Восточного полушария истинные стопроцентные янки.

— Машина ждет вас, сэнсэй! — встав по стойке «смирно», отпартовал парень.

— Как там наш герой Джимми и остальные ребята? — принимаясь за завтрак, спросил инструктор.

— О! Генерал всем прибавил жалованье, а наш победитель Форстер получил кругленькую сумму. Поговаривают, что Форстера могут отправить в школу офицеров.

Макото мельком взглянул на говорившего. В словах этого парня слышался оттенок зависти. Еще вчера он называл чемпионом их спецподразделения просто Джимми, а теперь, когда у того появилась кругленькая сумма и на горизонте замаячила школа офицеров, вчерашний сержант именовался уже по фамилии — Форстером! Недоставало только почтительного «сэр».

Макото закончил легкий завтрак, переоделся и вышел из коттеджа. «Паккард» уже ждал его. Лейтенант Брасс со своей ослепительной голливудской улыбкой и герой вчерашнего чемпионата сержант Джим Форстер стояли рядом с машиной, ожидая его — «маленького японца». Лич специально несколько задержался на крыльце, улыбаясь прекрасному утру, предстоящей поездке и встрече, своим тщеславным мыслям.

— Доброе утро, мистер Макото! — протянул крепкую ладонь лейтенант. — Не задерживайтесь надолго в Японии, у нас много интересной работы. После вчерашнего чемпионата командование будет уделять нашим парням особое внимание. Да, забыл поздравить вас.

Лейтенант достал из кармана бумажник и вынул из него фирменный конверт, запечатанный специальным штампом, где на фоне звездно-полосатого флага отчетливо виднелись изломанные стрелы молний. Лич распечатал пухлый конверт и достал новенькую чековую книжку и информационную квитанцию, гласившую о том, что на его счет перечислена очередная сумма. Лицо инструктора расплылось в улыбке, так не характерной для людей его национальности, — сумма была значительна даже для него, имевшего очень высокооплачиваемую и, главное, надежную работу.

— Разрешите проводить вас, сэпсэй?! — не то отрапортовал, не то спросил сержант.

Его лицо светилось от удовольствия. Инструктор кипнул, и все трое разместились на мягких сиденьях машины.

Дежурный солдат аккуратно поставил вещи Макото в багажник и, подойдя к двери машины, козырнул. «Паккард» мягко покатился по дорожкам лагеря, на несколько секунд остановился у ворот, а когда дежурный офицер, заглянув в салон машины, вытянулся и отдал честь, отворились бронированные ворота и мощная машина, плавно, но неудержимо набирая скорость, помчалась по пустому шоссе в сторону городского аэропорта.

По дороге лейтенант Брасс познакомил Макото с результатами проверки, которая была проведена на чемпионате. Он рассказал, что утром звонил генерал, что подполковник Стоун, командир их спецподразделения, получил полковника, а сержант Джим Форстер завтра отправляется на курсы офицеров и вскоре предстанет в офицерских погонах, приняв тот взвод, в котором был сержантом. Сам Брасс вскоре станет старшим лейтенантом, а там, глядишь, и до капитана недалеко.

Особенно внимательно слушал Лич рассказ словоохотливого лейтенанта о том, что их методы тренировки признаны наиболее эффективными и их опыт будет распространен в других подразделениях. Так что Макото должен быть готов после возвращения из отпуска принять и подготовить группу инструкторов из других соединений, выполняющих в разных уголках земли те же задачи, что и «Черные молнии».

Чуть больше часа понадобилось, чтобы доставить Лича на аэродром, расположенный на расстоянии двухсот миль от лагеря. Машина подъехала к взлетно-посадочной полосе, Макото и Брасс пошли к трапу, а Джимми, подхватив чемодан и сумку сэпсэя, в несколько прыжков обогнал наставников, взбежал по трапу, перепрыгивая через три ступеньки, оскалив крепкие зубы в озорной улыбке, легким движением плеча припечатал к стене опешившего пилота, лихо подмигнул двум симпатичным стюардессам и, проскочив первый салон, поставил вещи

в бронированной полукабине люкс второго отсека самолета. Затем он так же быстро вернулся к входному люку и замер у входа, демонстративно вскинув руку к козырьку белой фуражки.

Лейтенант проводил Макото до его места и любезно попрощался. Затем сказал несколько слов командиру воздушного лайнера, который сразу стал серьезным и одобрительно кивнул в ответ на шепот лейтенанта.

Брасс покинул салон самолета и вместе с Форстером подошел к машине. Внезапно он обернулся, голливудская улыбка слетела с его лица, и, глядя в упор на сержанта, лейтенант тихо, но внятно проговорил:

— Учись лучше, Джимми. Все эти японки нужны нам только для того, чтобы обучать таких парней, как ты. А когда ты превзойдешь его в умении ломать кулаками челюсти и ребра, мы вышвырнем этого самодовольного «желтого» на его рисовые острова. Такому парню, как ты, вполне по плечу освоить их самурайское искусство драки. И тогда на твой счет потекут те долларовые суммы, которые командование вынуждено платить этому азиату.

Двери машины закрылись, и, подняв облако пыли, «паккард» выехал за пределы аэропорта и помчался в обратном направлении к бронированным воротам лагеря. А самолет, расправив блестящие крылья с мощными реактивными двигателями под ними, оставляя за собой черный шлейф, поднялся в воздух и взял курс через океан в сторону далекой Японии.

Мощные реактивные двигатели натужно ревели, и их звук легким рокотом проникал в салон стальной птицы, которая быстро продвигалась к берегам Японии. В отдельной полукабине у иллюминатора сидел японец средних лет. Старший стюард уже третий раз менял чашечки с кофе, которые он ставил на столик перед японцем, но тот, не отрываясь, смотрел в

иллюминатор, кофе остывал, и стюард, исполняя приказ командира оказывать этому пассажиру особое внимание, в очередной раз менял остывшую чашечку кофе на новую с дымящимся ароматным напитком.

Личу Макото недавно исполнилось сорок. Семья у него не было, да и потребности в семейном очаге он не испытывал. Он считал, что его работа — работа инструктора по боевому каратэ — самое подходящее для мужчины дело. Двенадцать лет назад он, молодой двадцативосьмилетний мастер, неоднократный победитель многих первенств и чемпионатов, получил приглашение от военного ведомства США, предлагавшего ему работу в качестве инструктора по подготовке спецподразделений морской пехоты. Распечатав большой красочный конверт с американской эмблемой и прочитав текст контракта, он тут же отправился к своему учителю. Перед таким ответственным шагом, как подписание контракта, даже такого удачного и долгожданного, он не мог не сообщить о своей радости наставнику. Этого приглашения Лич ждал давно. Он заметил, что вездесущие корреспонденты и спортивные наблюдатели, постоянно присутствующие на всех спортивных мероприятиях, обращают на него особое внимание. Он чувствовал на себе их оценивающие взгляды, видел, как они тщательно записывают что-то в свои блокноты или перед его очередным выходом на площадку более тщательно готовят кино- и фотоаппаратуру. Лич чувствовал это и ждал, когда же его пригласят для серьезной работы. Предложения принять участие в турне, провести серию показательных встреч, выступать в кимоно какой-либо фирмы не привлекали его. Макото ждал предложения, которое бы сулило ему высокий и постоянный заработок, а кроме того, давало бы возможность приобрести широкую популярность и непререкаемый авторитет. И вот такое приглашение пришло. Макото бежал к дому учителя, не обращая внимания на удивленные взгляды

прохожих, лавируя между машинами, тштно сигналившими ему.

Учитель встретил одного из лучших, если не самого лучшего представителя своей школы радушно, но сдержанно. Шестидесятилетний наставник усадил своего гостя за низенький столик, на котором, как по волшебству, с помощью супруги хозяина появились чайник, чашечки и традиционные сладости.

Лич протянул учителю контракт в конверте с солидной эмблемой и сопроводительное письмо. Наставник не торопясь прочитал письмо, затем контракт. Во время чтения на его лице не проскользнуло ни единой эмоции — он просто внимательно читал. Нетерпение впервые охватило Лича, он не мог дождаться, когда учитель оторвется от текста и скажет свое слово. Но, прочитав бумаги, учитель молча вернул их Макото и сделал несколько маленьких глотков ароматного чая, который его супруга умела заваривать, добавляя цветы и травы, придававшие напитку неповторимый вкус и аромат. Макото ждал, что скажет учитель, а тот спокойно пил чай и незаметно наблюдал за своим всегда спокойным и выдержанным учеником.

Сигиёси Сегути вспомнил, как четверть века назад родители привели к нему тогда еще трехлетнего Макото. Он хорошо запомнил то время, потому что тогда же он привел в зал своего младшего сына Ито Сегути, и оба трехлетних малыша влились в группу таких же, как они, детей. Лич был намного одареннее от природы, чем его сын Ито. Сигиёси не без грусти констатировал это через несколько лет, когда ребята вышли на первые в своей жизни соревнования. Движения Лича отличались свободой и раскованностью. Мальчик быстро реагировал на действия своих соперников, вовремя блокируя их выпады и отвечая короткими и часто успешными атаками. А Ито был скован, пропускал атаки своих соперников и после второго круга выбыл из соревнований.

С тех пор Лич выигрывал почти все соревнования, изредка занимая вторые места. Он работал легко и непринужденно, быстро догоняя и опережая по уровню владения техникой более старших учеников. Ито же при всей своей старательности и работоспособности никак не мог догнать своего партнера. Вскоре мальчики подружились, и Сегути-старший смог лучше узнать Лича, так как тот стал часто бывать у них дома. Все в этом талантливом мальчике нравилось наставнику, но незаметно постоянные победы стали делать его более самоуверенным. На тренировках он так же внимательно слушал объяснения тренера, так же старательно отрабатывал технику, но его отношение к товарищам несколько изменилось. Нет, он не презирал их за то, что они не имели таких успехов в изучении каратэ. Когда его просили, он объяснял им особенности своей техники, но во всем этом чувствовалось некоторое отчуждение. Какая-то незримая преграда встала между ним и другими учениками Сигиёси Сегути. Наставник специально ставил его инструктором в группы новичков, чтобы Лич смог увидеть, как тяжело и болезненно идет процесс обучения и что большие успехи требуют еще большей работы. Но Лич, проявляя неплохие задатки будущего тренера, мало задумывался над проблемами взросления, становления характера, воспитания мастерства.

Сигиёси вспомнил, как однажды его сын на одном из турниров прорвался и, выигрывая поединок за поединком, приблизился к финалу, и вдруг в финальной схватке он поскользнулся на полу, который ассистенты не успели протереть, и вывихнул ногу. Врач снял его с соревнований, и Ито занял второе место. После награждения Ито отвезли в больницу. Здесь выяснилось, что связки сильно повреждены, но кости целы. На ногу наложили гипсовую повязку, и тренировки на время надо было оставить. Сын спит не от боли, а от того, что завтра он не сможет прийти в зал и встать в общий строй. Даже

первый успех и первая высокая награда не радовали его. Вечером Сигиёси подошел к постели сына и, строго глядя на него, сказал:

— Хочешь стать настоящим мастером — терпи. Завтра ты придешь в зал и будешь работать над техникой «китайских рук» и техникой дыхания, но, если хоть на миг перестанешь верить в свои силы, стремиться к чистоте и совершенству, я откажусь тренировать тебя. Жизнь будет испытывать тебя горем и славой, но только тот сможет удостоиться звания мастера, кто остается мастером, выйдя из зала. Запомни, любой мастер должен быть прежде всего мастером жизни, иначе это просто человек, получивший некие знания, но не умеющий ими пользоваться. По силе твоего духа, по твоему поведению судят о твоей семье, школе, стране. В стране ты представляешь школу, за пределами страны ты представляешь родину. Никогда не забывай об этом. А теперь — спи.

Сигиёси повернулся и вышел, закрыв дверь, а Ито еще долго лежал и размышлял о словах, сказанных отцом. Отец впервые говорил с сыном так серьезно, и Ито понял, как глубоко и нежно отец любит его, хотя редко открыто показывает это. Ито прекрасно знал, что отец никогда не создавал для него привилегированных условий, никогда не давал поблажек.

После этого случая Сигиёси заметил существенную перемену в своем сыне. Ито стал еще более собранным и старательным, неудачи делали его упорнее, а победы не кружили голову. Но успехи Ито были намного скромнее успехов Лича...

Сигиёси пил напиток, имеющий «вкус дзэна», как гласила старая китайская поговорка, и наблюдал за Личем. Где он допустил ошибку, где мог потерять какую-то ниточку души этого парня? Макото не мог не понимать, что предложение быть инструктором в подразделениях такой страны связано с применением искусства каратэ далеко не в гуманных целях.

А именно за гуманность каратэ ратовал Сигиёси Сигути и неустанно повторял это ученикам. Он знал, что ни запрет, ни подписка в полицейском управлении не являются гарантом неприменения искусства каратэ в негуманных целях. Лишь длительное культурно-эстетическое воспитание способно предотвратить появление на свет невоспитанного и жестокого драчуна, способного натворить много бед. До настоящего момента Лич не был таким, и все же Сигиёси еще и еще раз ловил себя на мысли, что в воспитании из маленького Макото большого мастера упущены какие-то нюансы.

На следующий день Лич Макото подписал контракт и улетел за океан в один из специальных лагерей морской пехоты. Он не забывал напоминать о себе учителю поздравительными открытками, короткими письмами, тон которых убеждал Сигиёси в том, что на самом деле что-то упущено, и вызывал глубокое сожаление в душе наставника.

...Лич отвлекся от иллюминатора и, кивком поблагодарив стюарда, с наслаждением выпил отлично приготовленный кофе. Самолет летел, мягко покачивая крыльями. Внизу оставались безбрежные океанские просторы, промелькнуло несколько судов, которые сверху казались игрушечными корабликами. Лич вспоминал, как встретился с Сигиёси. Теперь учителю уже семьдесят два года — Лич не забыл отправить поздравительную открытку и подарок. Ито закончил университет, выиграл ряд крупных турниров, об этом Лич знал из печати. И вот уже несколько лет он помогал отцу, воспитывая учеников, готовя их к спортивным и жизненным испытаниям.

Лич летел на праздник школы, который проводился раз в пять лет. На последнем празднике ему побывать не удалось: вместе со своими подопечными он участвовал в учениях, после которых его отправили в лагерь, а его подопечных — в одну из горячих точек. Теперь Макото был доволен тем, что чемпионат

с участием морских пехотинцев завершился в срок, и очень удачно для него, что он имеет возможность приехать в Японию и лично, в числе лучших и опытейших мастеров, участвовать в демонстрации ката и поединках. На праздник всегда съезжалось много гостей из различных японских, китайских, корейских школ, прибывали мастера из различных азиатских, европейских, американских и африканских стран. Но наиболее сильными традиционно были представители Японии и Кореи.

Праздник состоял из двух частей. В первые два дня проводились демонстрации техники различных школ, заседания «круглых столов», обсуждавшие вопросы биомеханики движений, особенностей дыхания, философские доктрины того или иного направления. Но на этих собраниях никогда не звучал вопрос, чья школа лучше или сильнее. Каждый занимался по той системе, которая была ему ближе. Третий и четвертый дни праздника посвящались спортивному турниру. Воспитанники школ соревновались в трех возрастных группах: вначале юноши и мужчины до двадцати семи лет, а затем, на следующий день — мужчины старше двадцати семи лет. Причем победителям в младших возрастных группах разрешалось выступать в следующей, более старшей и соответственно более опытной возрастной подгруппе. В пятый, заключительный день проводились экзамены по исполнению ката, причем в них также принимали участие представители различных школ и стилей.

Лич был почти абсолютно уверен в победе на турнире и рассчитывал минимум на призовое место в конкурсе по исполнению ката. Он хорошо помнил, что Ито еще в детстве и юности выполнял стандартные комплексы не хуже него и теперь вполне мог обойти его, да и в шарринге с ним теперь будет справиться очень трудно. Если слепой жребий не сведет их в начале турнира, то вряд ли кто-нибудь сможет обыграть его в открытом контактном бою.

Макото остановился не в специально отведенной для гостей праздника гостинице, а в фешенебельном небоскребе неподалеку. Его материальное положение было куда выше, чем у многих известных наставников в мире единоборств, и он хотел это лишний раз подчеркнуть. Вечером того же дня он позвонил учителю и сообщил секретарю наставника о своем прибытии. Ехать к «старика Сигиёси», как последнее время называл учителя Макото, сейчас не хотелось. Он придет к учителю после праздника в полном блеске славы, почета, всеобщего признания. Это должно укрепить его положение в глазах Сигиёси. А ведь этому «старика» осталось не так много жить, и надо показать, что он, Лич Макото, отлично справится с должностью руководителя школы и ни в чем не уступит Ито Сегути. Секретарь выслушал все, что хотел сообщить Лич, и ответил, что наставник тяжело болен и не сможет принять участие в празднике и что его место в почетной ложе займет Ито.

Это еще более ободрило Лича. Ито, главный и наиболее опасный соперник, будет выполнять роль «куклы своего отца». «Посиди, посиди в почетной ложе, — думал Лич, — а я в это время поработаю. И тогда все увидят, кто достоин заменить старика Сигиёси, кто является настоящим продолжателем традиции школы, кто лучший мастер. А победу на таком представительном мероприятии не спрячешь под сукно, и старику придется или оставить первенство за мной, или, в крайнем случае, сделать Ито и меня своими равными преемниками». Мысли взбодрили Макото, и он принялся действовать.

В мероприятиях первых двух дней Лич не участвовал, заявив себя на выступления четвертого и пятого дней. Ему даже не интересно было знать, кто будет победителем в третий день, а следовательно, кто будет допущен в группу зрелых мастеров, многие из которых сами давно стали опытными наставниками. С молодыми мастерами Лич умел разделяться

быстро и технично, не утруждая себя. В начале поединка он просто маневрировал, высматривая слабое место у соперника, а затем с помощью одного или двух коротких движений одерживал победу. Иногда Макото с первых секунд проводил неожиданную подсечку и наносил еще падающему сопернику один или два удара влет, так что поединок заканчивался, почти не начавшись. Все три дня Макото провел в одном из тренировочных залов, который он снял для себя. Лич тщательно готовился в полном одиночестве, поглядывая на свое изображение в зеркалах.

На четвертый день он прибыл в огромный комплекс школы, когда уже заканчивалась регистрация спортсменов, заявивших свое имя для участия в турнире. Соревнования в группе старших мастеров проводились без учета весовых категорий и возраста, но, как правило, мастера старше сорока пяти — пятидесяти лет очень редко принимали участие в подобном турнире. Таким образом, Лич Макото был одним из опытейших мастеров старшей группы. Он был в том возрасте, когда имеющийся большой опыт помогал рационально и в полной мере использовать еще значительные физические данные.

Бесстрастный автомат наугад вытаскивал шары с номерами спортсменов, и номер тут же вписывался в протокол. Все это происходило на глазах зрителей и участников, пресекая любые разговоры о подтасовке и нечестной жеребьевке. Соревнования проводились по олимпийской системе, и проигравший спортсмен терял право на дальнейшее участие, выбывая из турнира и становясь зрителем. Это придавало турниру особый драматизм и азарт. Каждый промах, каждый просчет, ошибка в защите, атаке, невнимательность во время поединка влекли за собой поражение. Защитное снаряжение давало возможность максимально приблизить условия соревнований к реальному поединку и не опасаться получить тяжелую травму. Шлемы,

закрывающие голову, лицо и шею, специальные доспехи, накладные перчатки, щитки, обувь защищали и того, кто наносил удар, и того, кому этот удар предназначался. Разрешалось проводить броски и подсечки. Ограничений в технике почти не было.

Более сотни участников, разбитые на полсотни с небольшим пар, за несколько часов проходили через освещенный квадрат площадок. Первоначально схватки проводились на трех площадках, а начиная с четвертьфинала — на одной.

Макото легко переигрывал соперников во встречах предварительной части турнира, даже не запоминая особенностей этих побед. Впереди были встречи за выход в финал, за победу, славу, признание, почет. Теперь соперники были серьезнее, и начинала сказываться усталость от проведенных ранее встреч.

В четвертьфинале Лич встретился с победителем подгруппы молодых мастеров двадцатипятилетним Томо Ии. Начав с ним поединок, Лич сразу отметил, что при всей своей техничности, отменной реакции, сноровке, смелости его молодой соперник несколько тороплив. И выждав удобный момент, когда Ии, увлеченный своей атакой, наносил Макото град ударов руками и ногами, пытаясь пробить защиту более опытного мастера, Лич сделал резкий сносящий удар по ноге Ии, которая через мгновение должна была коснуться пола и принять на себя вес тела. Томо взлетел в воздух, взмахнув руками и раскрывая корпус, и в этот момент сильный удар хулака Макото перевернул тело соперника в воздухе и отшвырнул его на несколько метров. Ии грохнулся на пол площадки, и, хотя защитное снаряжение заметно смягчило удары, было заметно, что прием Макото заметно потряс молодого мастера. Победа, как обычно, стала быстрой и легкой.

Соперником Макото в полуфинале был тридцативосьмилетний корейский мастер тэквондо Ким. Это был серьезный

соперник, его разящие удары ногами и руками, особенно в прыжке, показали свою эффективность. И в то же время во всех предыдущих встречах он продемонстрировал изящество техники, не оставив на теле соперников ни единой царапины, ни единого синяка.

Поединок начался стремительно. Каждый мастер прекрасно видел, что его соперник опытен и уверен в своих силах. В такой ситуации необходимы удвоенная выдержка и хладнокровие, чтобы не дать возможности даже тени неуверенности промелькнуть в сознании. Ким выделывал сальто и пируэты, каждый раз атакуя Макото из положения в воздухе. Лич отскакивал, приседал или сам выпрыгивал, совмещая жесткую защиту с разящими атаками и контратаками. Так продолжалось около двух минут, до конца поединка оставалась минута, и необходимо было найти уязвимое место у соперника, чтобы сохранить больше сил для решающей встречи. Лич подсознательно отметил, что после сложных прыжков Ким приземляется, несколько перенося вес тела на левую ногу. «Травма! Старая травма правой ноги! — понял Макото. — Кореец инстинктивно щадит правую ногу при больших нагрузках, хотя при обычной работе это незаметно». Лич сделал несколько атак и дал возможность Киму дважды достать себя ногой, что вызвало особое оживление у зрителей, ибо до того ни одному сопернику Лич не позволял коснуться поверхности своего белоснежного кимоно во время атаки. И вдруг пропустить два хотя и не сильных, но точных удара, которые в конце схватки могли оказаться решающими! Но именно в этот момент Ким провел новую серию ударов, а Лич, поймав его движение правой ногой, нанес встречный удар в область голеностопного сустава. Раздался хруст — даже защитное снаряжение не сдержало удара. Ким на миг замер на левой ноге, как бы боясь опустить правую, но этого мига было достаточно, чтобы Макото

нанес сносящий удар по опорной ноге корейского мастера, а когда тот упал, Лич достал его еще двумя мощными ударами. Все это произошло за какие-то доли секунды, и вмешаться или остановить встречу никто не успел. Старая травма подвела опытного корейского мастера. От травм на соревнованиях никто не застрахован, но в зале возникло волнение, вызванное нарочитой жестокостью Макото. Однако его самого это совершенно не волновало. Он готовился к финальной встрече, и более всего его интересовал сейчас будущий соперник, который казался загадкой и для участников турнира.

Вторым финалистом был мастер, выступающий инкогнито. Таких участников всегда было пять-шесть на каждом из праздников, когда спортсмены или треперы не называли своего имени по какой-либо причине, но чаще всего это было связано с тем, что наставники и тренеры не хотели в случае поражения открывать имя, чтобы не подрывать веру учеников и приверженцев своей школы. Такое право предоставлялось, каждый проигравший не обязан был открывать своего имени и школы, но победитель или второй призер обязан был открыть маску и обнародовать имя и школу. Участников в масках называли мастерами тени. И будущий соперник Макото был именно таким мастером-тенью. Под его одеждой сложно было разобрать возраст, а работая со своими соперниками, он применял такую разнообразную технику, что определить его школу было невозможно. Лич внезапно пожалел, что старик Сигиёси заболел, да еще так серьезно, что вместо себя в кресло руководителя праздника посадил своего сына Ито. Сейчас Сигиёси увидел бы, как Макото отделает этого мастера в маске. Но зато это увидят все остальные, а бесстрастный глазок видеокамеры запечатлеет полдюжину на видеокассете. Старику все покажут, и тогда уже Лич Макото войдет в покои бывшего учителя не как ученик, а как будущий преемник. Сомнений у Макото сейчас не было.

Лич вышел на площадку, сделал ритуальный поклон в сторону жюри, судей на площадке, сопернику и замер. Его неизвестный соперник проделал то же. Прозвучала команда «Хаджиме!» — «Начинайте!», но оба соперника лишь не торопясь приблизились друг к другу. Мастер-тень несколько отклонил назад корпус, и Макото, опережая его готовящуюся атаку, сам провел серию атакующих движений. Один из ударов достал грудь неизвестного мастера, но он ловко обкатал удар, и кулак Лича провалился в пустоту. Макото чуть подался вперед, подчиняясь инерции, и тут же почувствовал, что его запястье схвачено сильной рукой соперника, а тело продолжает двигаться вперед, влекомое контрприемом. Макото не удивился — он знал, когда надо произвести контратаку и поразить ловкого противника или, в случае невозможности контратаки, просто ускользнуть из почти уже захлопнувшейся ловушки. Но неожиданный хлесткий удар в голову сбоку оглушил Макото в тот момент, когда он начал контрдвижение. Одновременно с этим кисть его руки вдруг изменила направление, и, подчиняясь боли, Лич, описав дугу, полетел на пол. Он сгруппировался, чтобы встать на ноги, а не упасть на бок, намереваясь вновь атаковать соперника. Но повторный удар, теперь в спину, встретил его в полете, сбил движение. Макото приземлился не на ступни ног, а на одно колено, которое подвернулось от мгновенного удара. Он сам резко выбросил в сторону соперника ногу, но не достал. А боль, не оставляя кисть, появилась уже в локте и плече и, развернув его на живот, прижала к полу площадки. Суставы хрустели, уйти было невозможно, а сопротивляться бесполезно — при малейшем движении боль придавливала тело вниз, к полу зала. Лич не сдавался. Боль распространилась на область лопатки, бок, потекла по спине к позвоночнику, словно на спину вылили расплавленный воск. Боль пронзила позвоночник и через шею передалась затылку.

«Все!» — понял Лич и, дважды хлопнув по полу, тихо произнес: «Майтта!» — «Сдаюсь!»

Боль отпускала медленно. Лич поднялся, поклонился сопернику, судьям, сошел с площадки и уже хотел идти в раздевалку, как вдруг зал взорвался громом аплодисментов, возгласов недоумения и восторга. Макото обернулся, и все поплыло у него перед глазами — на площадке в лучах юпитеров стоял Сигиёси Сегути, тот самый старик Сигиёси, которому Лич хотел доказать свое превосходство. Так, значит, болезнь Сегути была лишь поводом для того, чтобы в качестве мастера-тени принять участие в турнире, возможно, последнем в жизни старого наставника. И вот он, «старик», одержал победу над ним, Макото, доказав всем, на что способен настоящий мастер старше семидесяти лет.

Лич не слышал оживления, водарившегося в зале, он почти бегом покинул спортивный комплекс и, доехав до гостиницы, заперся в своем роскошном номере, где все теперь раздражало. Лич бессильно опустился в кресло, бросив сумку со спортивной формой на пол, дотянулся до бара, вытащил первую попавшуюся бутылку, плеснул в высокий бокал зеленоватой жидкости и почти залпом выпил. Но алкоголь не принес ожидаемого расслабления, а вызвал приступ ярости.

Как, как он мог проиграть этому добренькому старичку с непреклонной волей и умением не сопротивляясь добиваться своего и подчинить ученика этим нелепым законам средневековой доблести? За океаном Лич понял, какая это чепуха быть вежливым, уступчивым, внимательным, предупредительным, добрым. Жизнь учила его добивать упавшего, оттакивать соседа, добиваться своего силой. Жизнь жестока, а этот старик с самого детства твердил о чистоте содержания каратэ и других будо-искусств. Он так ничего и не понял в жизни. Лич еще глотнул крепкого, обжигающего напитка.

Мысли мешали собраться, но что-то росло в его сознании, приближаясь как страшилище в детском сне. «Смерть!» — четко понял Лич, смерть его идей, замыслов, планов. Новый приступ ярости подбросил его с кресла, к горлу подкатил комок, дышать стало тяжело, тягучая дурнота окутала Макото с головы до ног, голова закружилась, перед глазами поплыли круги.

Сильный удар поразил его через левую половину грудной клетки, словно страшное средневековое копье с зазубринами пробило его насквозь. Макото отбросило к стене, бокал со звоном разбился, ударившись о край стола, и Лич, бессильно цепляясь за гладкую поверхность стены, стал медленно оседать на мягкий ворс дорогого ковра...

Глава 3. Дзэн в боевых искусствах

Дзэн способствовал кардинальному переосмыслению боевых искусств Востока как одного из путей духовного совершенствования человека. Именно мирному дзэну удалось в своем концептуальном подходе решить сложнейшие нравственные проблемы, связанные с насильственной природой военных действий.

Существенно и то, что именно через феномен дзэнских видов борьбы нашим современникам открылась уникальность и культурная целостность не только средневековой традиции, но и всей традиции японского воинского искусства. Впрочем, «открылась» — не совсем подходящее определение. Учение дзэна сохраняет свою эзотеричность и таинственность даже в традиционной культуре. В еще большей мере дзэн предстает как тайна для представителей западной цивилизации, несмотря на появление о нем множества специальных исследований и популярных работ. Причины тому — не только своеобразие восточного образа жизни и образа мысли, но также сугубо практический (а не умозрительный) характер дзэнского учения. Сферой практики здесь выступает не только конкретный вид деятельности, но и вся сопряженная с ним духовная активность человека. Попытаемся прикоснуться к тайне дзэнской практики на примере дальневосточных боевых искусств, не углубляясь

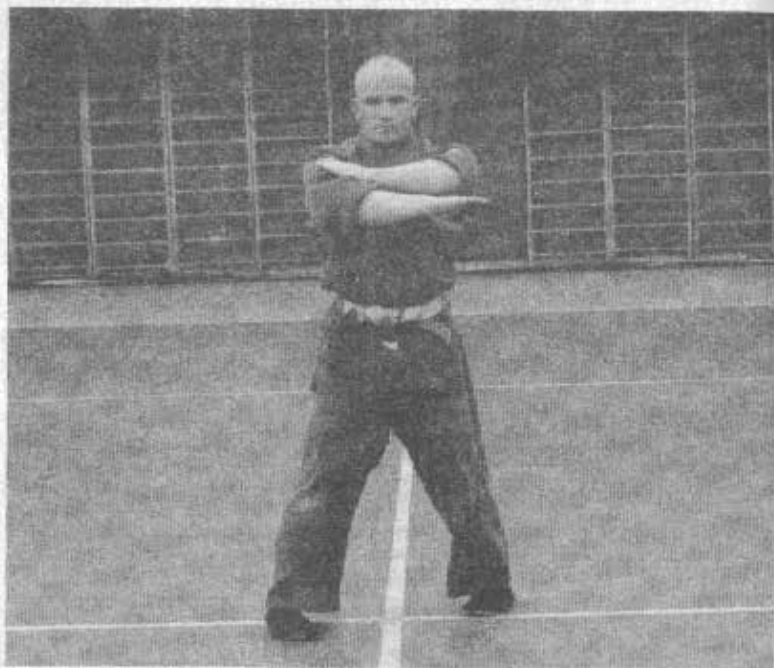


Фото 17. Д. Кревс демонстрирует ката санчин

в тонкости отличий японского дзэна от китайских (чань) и индийских (дхьяна) истоков. Сосредоточимся на союзе боевых искусств и дзэна.

Для понимания того, что будет сказано далее о дзэне, следует учитывать его неоднородность в средневековой культуре. Наряду с канонизированным сугубо религиозным дзэном существовали и оппозиционные течения. Их приверженцы утверждали, что главных целей дзэна можно достичь не с помощью религиозной аскезы, а в гуще повседневной жизни. Именно эти направления,

активно внедряющиеся в разные сферы жизнедеятельности и виды искусства, преобразующие их и в то же время питающиеся их соками, в первую очередь и определяли специфику традиционной культуры. Не была исключением и профессиональная культура боевых искусств.

Говоря очень обобщенно, основная цель дзэна состоит в радикальной перестройке сознания, открывающей путь к естественной и гармоничной жизни, к обретению духовной связи со всеми живыми существами, к единению с природой и Космосом. Испытать подобные чувства согласно дзэну не может человек, имеющий сознание, замутненное жизненными заботами, невзгодами, пристрастиями. Цель же дзэнской практики состоит в очищении обыденного сознания, в достижении изначальной ясности сознания ребенка. Ее идеал — так называемое пустое сознание, пустое в том смысле, что оно не взволновано беспорядочными мыслями, не заблокировано предвзятыми мнениями и представлениями и тем самым постоянно пребывает в готовности спонтанно и верно воспринимать явления окружающего мира. Данная цель достигается через так называемое интуитивное озарение (*сатори*), благодаря определенной практике сосредоточения (медитации), а также с помощью множества специальных приемов, помогающих «взорвать» обычное сознание, осуществить его «переворот», который способствует интуитивному прощупыванию в природе вещей. В таком состоянии сознания (в современных научных работах его называют измененным)

человек входит в транс, испытывает экстатические переживания, точно не передаваемые словами, отождествляется с окружающим миром, вступает с ним в искомое единение. Здесь вновь необходимы уточнения. «Пустое сознание» — условное восточное понятие, выраженное сугубо философским термином. Подобный эпитет в дальневосточной традиции был применим только к истинным мастерам, высокообразованным и культурным, а не к примитивным и тупым людям, которые, получая доступ к технике боевого искусства, легко могли перейти в разряд убийц. Что касается медитации, ставшей своеобразной визитной карточкой дзэна, то здесь следует различать, с одной стороны, специфическое для дзэна (как особого стиля мышления и мировосприятия) содержание, а с другой — собственно психотехнику, или психотерапевтическую методику, которая приобретала иное, каждый раз свое содержательное наполнение в различных сферах практической деятельности, где она использовалась с разными совершенно конкретными целями.

Что же привлекало последователей практического дзэна в боевых искусствах? Не претендуя на исчерпывающий ответ, укажем несколько причин. Во-первых, дзэнская медитация (как и йоговские методы психорегуляции) в своей основе имеет пассивно-созерцательный характер. В то же время дзэн заявляет о всеобщности своих принципов, возможности испытать *сатори* в любом акте повседневной жизни. В боевых искусствах активность действий выражена в наиболее концентрированном виде.

Освоение данной области позволило дзэну создать как бы активную форму йоги, открывающей путь к овладению практическими сферами жизнедеятельности человека.

Во-вторых, традиционная практика дзэна требовала не простого интеллектуального совершенствования, а единства духа и тела. Суровая дисциплина и необходимость совершенного владения телом и техникой борьбы в боевых искусствах были вопросом жизни и смерти, что открывало для дзэна в этом плане максимальные возможности. Кроме того, регулярная и организованная физическая активность помогала снимать стрессы, возникающие при изнурительных психологических опытах, препятствовала возникновению психических расстройств, именуемых дзэнской болезнью.

В-третьих, и это, пожалуй, главное, практика боевых искусств была предельно далека от обыденности и тем самым особо предрасположена к переходу сознания в те состояния, к которым стремился дзэн.

Для нас очевидно принципиальное различие между состоянием сознания чиновника, удобно



Фото 18. И. Линдер
проводит семинар в храме
Хачимангу. Камакура,
Япония

расположившегося в кресле, и состоянием сознания горнолыжника во время стремительного спуска или циркового артиста, выполняющего опасный трюк. Насколько же разительно отличие сознания воина, находящегося в пограничной ситуации, балансирующего на грани жизни и смерти, но готового одержать победу любой ценой! Он должен уметь мобилизовать все ресурсы человеческих возможностей. Известно, что в экстремальных ситуациях даже слабая женщина, спасая ребенка, может поднять автомобиль, а человек, бегущий от разъяренного зверя, — взобраться на высокое дерево или отвесную скалу. В условиях регулярной практики боевых искусств подобные достижения могли стать делом более обычным. И такой возможности сторонники дзэна, по-видимому, упустить не могли.

Освоив боевые искусства, дзэн произвел реформу всей соответствующей практики: общую перестройку сознания, этических позиций, разработку специальных методов психологической подготовки, форм организации обучения, переосмысление конкретных принципов и приемов овладения техникой, тактического поведения воина. Это и способствовало превращению боевых искусств в Путь (*до*), а методов обучения — в методы активной медитации.

Аналогичную роль (как показывают научные исследования) дзэн сыграл и в переосмыслении других видов искусства. В Японии искусство каллиграфии превратилось в «медитацию в туши», а коллективное поэтическое создание так

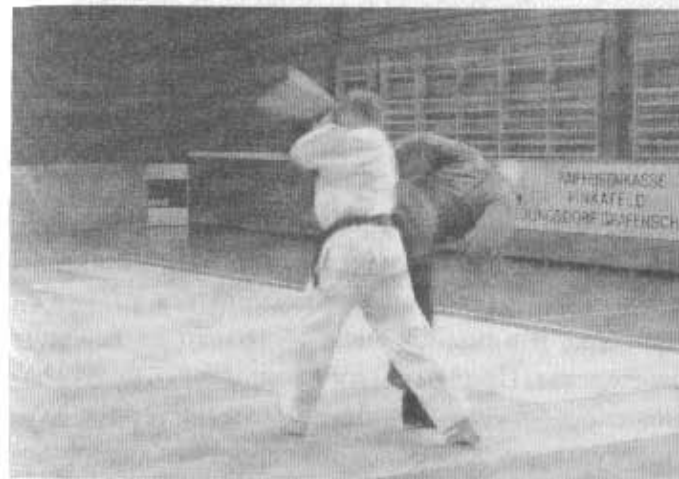


Фото 19. И. Липдер проводит тренировку на традиционном европейском семинаре по джиу-джитсу

называемых сцепленных строф (*рэнга*) или выполнение чайной церемонии (*тяною*) — в своеобразные формы коллективной медитации в процессе совместного творчества и общения. Нечто подобное происходило и в залах для занятий боевыми искусствами. Недаром они стали называться *додзэ*, то есть «место, где ищут Путь».

Говоря о конкретных влияниях дзэна на боевые искусства, следует заметить, что духовный и психологический аспекты тренировки не всегда лежат на поверхности даже в традиционной культуре. Их обнаружение связано с ростом мастерства. Казалось бы, чисто физические, технические или тактические моменты постепенно наполняются все большим духовным смыслом. Тогда для

истинного мастера его искусство и дзэн сливаются в одно целое. Неслучайно и сегодня в Японии крупные мастера считают, что, например, *каратэ* — это дзэн, а дзэн — это *каратэ*. То же самое можно было бы сказать о любом дзэнском виде борьбы. Но вновь и вновь следует подчеркнуть, что сущностное отождествление дзэна с любым боевым искусством может постигаться только на практике и в полной мере — только на вершине мастерства. Причем такому пониманию, безусловно, способствует приобщенность мастера к данной культуре. Для рядового европейца утверждение, что дзэн и *каратэ* это одно и то же, — пустой звук. Однако для человека, знакомого с восточной традицией и погружаемого в традиционную систему обучения, эти слова мало-помалу могут обрести конкретный и личностный смысл. Но что же все-таки дает основание для отождествления дзэна и боевого искусства?

Прежде всего, по-видимому, методы дзэнской психорегуляции позволили выделить в процессе обучения боевым искусствам ряд измененных состояний сознания. Воин должен был научиться распознавать их, управлять своим сознанием, а в итоге использовать соответствующие навыки в борьбе. Поэтично-образное восточное мышление закрепило за подобными состояниями метафорические определения.

«Дух как луна» (*дзуки-но-кокоро*). Сознание подобно лунному свету, равномерно озаряющему все в пределах своего достижения. Такое сознание охватывает противника равномерно и целиком.

Нервозность и рассеянность уподобляются облакам, заслоняющим лунный свет и мешающим правильно воспринимать намерения и движения противника.

«Дух как вода» (*мидзу-но-кокоро*). Сознание подобно гладкой поверхности «спящей» воды, дающей неискаженное отражение. Такое сознание не занято мыслями об атаке или защите, которые мешают оценить намерения противника и тем самым дают противнику преимущество. Оно исключает любую интеллектуальную рефлексю.

Состояния сознания в борьбе должны быть согласованы с волей и конкретными действиями. Для этого сознание не должно спать. Оно должно быть готовым к любой реакции, то есть быть свободным и одновременно внутренне инициативным. Такая готовность без конкретной цели подобна натянутой тетиве лука. Сознание, не привязанное ни к чему конкретно, именуется «пустым». Оно подобно «воде, которая уступает не удаляясь, траве, гнущейся под ветром».

Требования, предъявляемые к сознанию в дзэнских видах борьбы, имеют своеобразное продолжение в характеристике тактических и технических особенностей отдельных видов. Их объединяет общий для дальневосточной культуры принцип гибкости. Он нашел физическое воплощение в легком, гибком и очень прочном вооружении японских самураев и получил отражение в так называемых заповедях бамбука. Так, в *дзюдо* «принцип бамбука» проявляется следующим образом. В отличие от дуба, который может

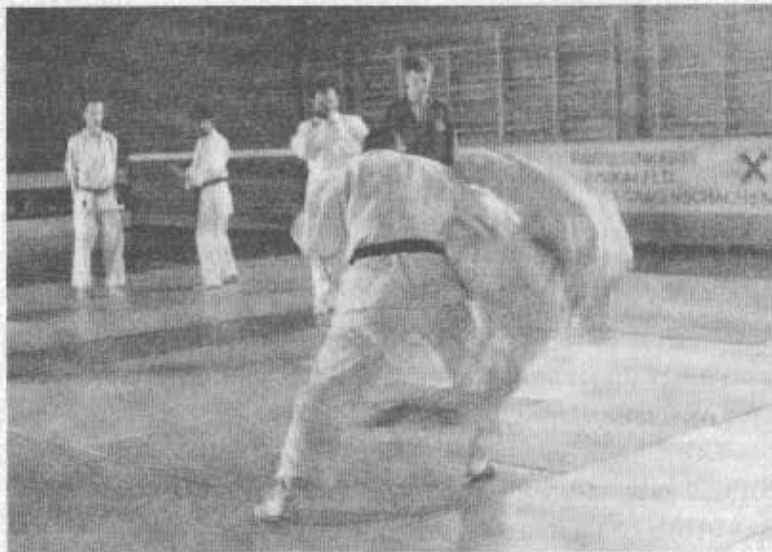


Фото 20. И. Грядунов демонстрирует бросок куби-вадза

сломаться под большим количеством снега, с бамбука снег спадает из-за собственного веса.

«Поддаться, чтобы победить» — девиз *дзюдо* как «гибкого пути», или «пути непротивления». В *каратэ* «принцип бамбука» выражается в том, что бамбук, приняв атаку тяжелого предмета, способного проломить каменную стену, согнется, уступив, но затем выпрямится и поразит противника с увеличенной мощностью, состоящей из силы инерции атакующего и внутренней силы бамбука.

Айкидо сводит «принцип бамбука» к тому, что, как перекасти-поле уносится ветром, опережая любой объект, рвущийся к нему, мастер *айкидо* не разрушает инерции атаки, а позволяет ей

выйти из-под контроля до полного саморазрушения. Он не наказывает противника, а вынуждает его убедиться в беспомощности. (Заметим, что всюду мастер действует спонтанно и бессознательно, как бамбук, естественно восстанавливающий нарушаемое равновесие.)

Какова же позиция дзэна в тех случаях, когда противник, например, гибнет от стремительного взмаха самурайского меча? Как совмещается мирный дзэн и насилие? Этот парадокс разрешается в восточной традиции примерно так. «Пустое сознание» мастера олицетворяет естественную гармонию его бытия. Оно текуче, нигде не останавливается и од-

новременно неподвижно, оставаясь в центре одним и тем же, готовым ко всему. «Пустое сознание» — главный источник спонтанного восстановления гармонии, если что-то или кто-то стремится ее нарушить. Когда мастер подвергается неожиданному нападению, он действует бессознательно, автоматически, не испытывая злобы



Фото 21. И. Линдер демонстрирует бросок харан-гоши

или ненависти к врагу, а просто следует природной справедливости.

Подобная логика ощутима в средневековых военных трактатах. Так, в трактатах по фехтованию фигурируют даосские и дзэнские представления о духовном мече, о мече справедливости. Вот некоторые характерные высказывания:

«Меч в руках фехтовальщика не имеет собственной воли, он весь из пустоты, он подобен вспышкам молнии... Когда сознание не останавливается, взмах меча — это не более чем дуновение ветра. Ветер, вырывая дерево с корнем, не осознает того, что делает. То же можно сказать и о мече».

Иными словами, мастер не замышляет убийства, не нападает первым и не несет личной моральной ответственности, если коварный враг падет от его руки. Мера наказания противника прямо пропорциональна силе возмущения покоя, в котором пребывает мастер. Именно этим определяются пределы необходимой обороны. Если опасность мала, мастер уклоняется от боя. Если существует реальная угроза жизни, он ведет себя сообразно ситуации.

Показательна в этом отношении история о знаменитом японском фехтовальщике Миямото Мусаси. Но прежде чем кратко пересказать ее, заметим, что мастер такого класса мог при необходимости выхватить меч из ножен, нанести рассекающий косой удар и вернуть меч в ножны настолько быстро, что глаз успевал уловить

только вспышку клинка. Так вот, однажды Миямото Мусаси шел ночью через лес и вдруг почувствовал опасность. Не прекращая движения, он сделал поворот, описав полукруг сзади. Лишь после этого он увидел поверженные тела четырех разбойников, готовивших одновременное нападение. Гармония мастера была восстановлена, справедливость восторжествовала, его путь был свободен.

Конечно, дело не только в совершенном сознании, но и в соответствующем уровне профессионального мастерства. Дзэнская психотехника помогала воину обрести искомое спокойствие, невозмутимость, готовность. Но эта же задача целенаправленно решалась и в самой организации процесса обучения. Именно последовательная работа над техникой боевого искусства, доведение защитных и атакующих действий до автоматизма способствовали разгрузке и освобождению сознания.

Жизнь воина требовала и других, казалось бы, сугубо бытовых методов формирования специальной готовности. Интересно, что подобные методы продолжали сохраняться еще в XX веке. Например, первая реформа, предпринятая Гичином Фунакоши, вводила *каратэ* от боевого искусства как такового в область спортивного единоборства (ставшего истоком современных бесконтактных стилей). Однако японский мастер всячески подчеркивал традицию *каратэ-до* как дзэнского вида борьбы, имеющего явно выраженную прикладную специфику. Он учил своих учеников садиться, не теряя способности резкого перехода

к защитным и атакующим действиям, держать чашу так, чтобы она не мешала рукам в случае неожиданного нападения сзади, курить трубку из бамбука, чтобы она не ранила при неожиданной атаке спереди, и т. д. Кстати, такого рода готовность присутствует и в формах ритуальных приветствий, принятых в *каратэ* и *ушу*. На первый взгляд совершающий поклон (олицетворение скромности и уважения к противнику) открыт и беззащитен. Но на самом деле даже молитвенно сложенные руки дают возможность блокировать любые удары, атаковать уколом пальцев в глаза, горло или другими способами в иные жизненно важные центры. По существу, и в ритуале зашифрован дзэнский принцип:

«Тот, кто действительно готов, кажется не готовым ни к чему».

Говоря о влиянии дзэна на боевые искусства, следует особо подчеркнуть его роль в области контроля дыхания. Дыханию вообще на Востоке придается огромное значение (даже в искусстве каллиграфии и чайной церемонии). В боевых искусствах дыхание считается основным секретом эффективности. Нескоординированное дыхание приводит к общему упадку сил, утрате духовного равновесия. И наоборот, человек, овладевший правильным дыханием, может выдержать окружение опасными животными, землетрясение или пожар, может быстро восстановить дыхание,



Фото 22. Демонстрация техники из раздела джиу-джитсу

снять нервное напряжение, если пришлось затратить слишком много сил в жаркой схватке, в аварии или длительном беге. Статуи стражей в буддийских храмах помимо позиций, характерных для многих боевых искусств, имеют открытый и закрытый рот, что выражает активную (дневную) и пассивную (ночную) фазы дыхания.

Овладение правильным дыханием — это также путь к достижению более высоких состояний сознания. Неслучайно ключом к пассивной сидячей медитации, характерной для дзэна (*дзадзэн*), являются правильная поза и правильное дыхание. Напомним, что *дзадзэн* не связан непосредственно

с борьбой, движением. В рамках боевых искусств это область прикладной психотехники. Однако в традиционной культуре пассивная медитация стала важным методом общей психологической подготовки в боевых искусствах. На Востоке ей уделяется внимание и в наши дни.

Смысл *дзадзэна* для боевых искусств, по-видимому, не только в компенсации расхода энергии, связанного с движением. Навыки пассивного сосредоточения постепенно преобразуются в навыки активной медитации, по существу, во всех формах тренировочной работы. Так, во всех видах боевых искусств уже на начальных этапах изучения базовых элементов техники требуется не только «присутствие» ученика в каждом движении, но также визуализация отсутствующего противника, создание психологического настроения на реальную борьбу. Аналогичная, хотя более сложная, задача решается при выполнении канонизированных комбинаций боевых действий, которые имитируют бой с несколькими противниками (*ката*). Тем самым в традиционной системе обучения данные формы являются не только школой техники борьбы, но и школой дыхательного контроля и управления измененными состояниями сознания, а это способствует большей эффективности боевой подготовки. Одной из ее вершин можно считать умение вести свободный бой с полным контактом. Именно в такой учебно-тренировочной форме моделируется уже упоминавшаяся пограничная ситуация. Боец находится как бы между жизнью и смертью, привыкая к мобилизации всех

ресурсов организма. Он учится управлять этим процессом, восстанавливать запасы энергии (кстати, прежде всего с помощью специального дыхания).

К пограничной черте ученика подводят постепенно, подготовив его физически, психологически и технически. Используются различные методы (в том числе дыхательные упражнения) для формирования мышечного корсета, позволяющего самортизировать сильные удары, осваиваются приемы гибкой защиты, сочетающей мощные атаки с минимальной затратой энергии, проходятся промежуточные этапы подготовки к контактным поединкам, неукоснительно соблюдаются ограничения в использовании особо опасных приемов



Фото 23. И. Линдер, Д. Кревс, И. Грядунов на семинаре Центральной школы джиу-джитсу и кобудо. Москва

и т. д. Аналогичным образом решаются и более сложные задачи: умение вести бой с несколькими противниками, владеть разными видами традиционного и современного оружия, вплоть до развития способности использовать любой подручный предмет или средство как для защиты, так и для нападения (в армейских условиях). Человек, не умеющий противостоять вооруженным противникам, не считается мастером боевого искусства.

Для решения названных задач в традиционных видах борьбы используются и многие другие средства и методы психологической подготовки. Освобождение сознания и контроль дыхания начинаются уже с ритмизации выполнения разогревающих и растягивающих упражнений и закрепляются в ритмичном повторении элементов базовой техники, комбинаций, технических комплексов, разных форм тренировки с партнером. Это помогает добиваться высокого качества и автоматизма действий. Используются и более специальные упражнения — тесты. Кстати, широко известный в единоборствах тест, называемый *тамэсивари* — разбивание разными способами твердых предметов (досок, черепахи, кирпичей, бетонных блоков, глыб льда и т. п.), — не является лишь испытанием физической силы и техники. Это в равной или, может быть, в большей степени тест духовный. Традиционное использование *тамэсивари* ставило целью достижение состояния транса, в котором не чувствуется боль, не слышно собственного крика и шума разбиваемых предметов. *Тамэсивари* как одна из форм самой

кратковременной активной медитации способствует умению мгновенно концентрировать всю энергию (освобождать ее в нужный момент, направляя в нужную точку), что наряду с ее пассивным накоплением является важным методом в практике дзэн-буддизма.

Вопрос о специфике активно-медитативной практики в дальневосточных боевых искусствах далеко не праздный. Это то, что объединяет все национальные виды боевых искусств, помогает понять суть их философского содержания и конкретных принципов психорегуляции, которые можно отнести к йоге в широком смысле слова. Однако если в чем-то отличия даосского, чаньского и дзэнского подходов отходят на задний план в сравнении с тем, что их объединяет в общем контексте культурной традиции, то отличия дальневосточных учений от индийской йоги оказываются весьма существенными. По крайней мере, при ближайшем рассмотрении становится ясным, почему именно на Дальнем Востоке возник феномен дзэнских видов борьбы и индийская почва для этого оказалась не столь благодатной. И дело, по видимому, не столько в пресловутом миролюбии индусов или воинственности японских самураев, сколько в различии архетипов национального мышления и восприятия.

Поясним это на примере медитации, обращая внимание на те аспекты, которые еще не были затронуты. Медитация была названа визитной карточкой дзэна, но ведь и в классической системе йоги медитативная практика является

определяющей. Почему же именно дзэнско-чаньская разновидность медитации легла в основу психорегуляции в боевых искусствах? По всей вероятности, причины коренятся в самой структуре медитативного процесса и установках сознания. Для йоговской медитации типичны постепенность и дискретность. Весь путь через сменяющие друг друга состояния сознания интеллектуально просчитан и контролируется сознанием — вплоть до высшего экстатического состояния (самадхи). Подобную дискретность мы встречаем и в мусульманской эзотерической традиции. В дзэне же медитативное озарение (*сатори*) — акт спонтанный и интуитивный. Лишь начало сеанса медитации, связанное с установлением дыхательного ритма, контролируется интеллектом. Спонтанность *сатори* находит подтверждение в экстраординарных психотехнических приемах, которыми пользуются мастера дзэна, обучая своих подопечных (разнообразные формы шокового воздействия, иррациональные словесные парадоксы, жесты, формы поведения). Такая непредсказуемость прорыва в искомое состояние как нельзя больше отвечает экстремальной и непредвиденной природе боевых действий, самого процесса борьбы. Рефлексирующее сознание является здесь тормозом, а достижение качества «пустоты» (в специфическом смысле) позволяет произвольно и адекватно реагировать на все происходящее.

Другой стороной, в которой проявляются специфически национальные и историко-культурные отличия психорегулятивных механизмов, является

язык описания психического опыта. Описание внутренних процессов циркуляции жизненной энергии *ци* (или *ки*) разительно отличается от научной (и тем более наукообразной) терминологии. Китайские или японские описания энергетических процессов или состояний сознания образны, поэтичны, метафоричны. Но этот язык еще эзотеричен (то есть понятен только посвященным), а потому легко мистифицируется. В научной же терминологии еще не найдены адекватные способы описания медитативных процессов, которые одновременно помогали бы их осуществлять и контролировать. Но, возможно, правы те, кто призывает видеть за внешней формой описания (всегда условной) существо подобных процессов. Ведь в конце концов важно, чтобы методы психорегуляции действительно работали, давали искомый результат. Поэтому каждый, выбирая себе то, что ему ближе, понятнее, может также адаптировать те или иные методы, учитывая свои индивидуальные особенности.

Осознание относительности и условности языка описания психорегулятивных методов очень важно. Ведь язык меняется не только в разных культурах, но даже в разных школах в рамках одного стилевого направления. Главное — увидеть за этим реальность, а она, по сути, одна. Разумеется, для этого язык должен быть понятен. Увлечение экзотическими, но до конца не ясными описаниями чревато такими искажениями в самостоятельном применении методов психорегуляции, которые могут привести к непредсказуемым

последствиям (от тяжелых психических расстройств до летального исхода). И это относится не только к восприятию европейцами традиционных восточных представлений, но и к восприятию любими непосвященными, даже принадлежащими одной культуре, эзотерического содержания традиции. Неслучайно такого рода тайные знания в школах боевых искусств Востока тщательно охранялись и зашифровывались. Знающие не только стремились создать профессиональную элиту, но и ограждали ближних от неумелого и опасного экспериментирования с психикой. Спекуляции на эзотерических знаниях не могут быть связаны с добрыми намерениями. И к их современным интерпретациям, по-видимому, стоит подходить осторожно.

В чем же конкретно состоит специфика активно-медитативного комплекса в боевых искусствах? Пожалуй, не существует каких-либо особых принципов дзэнской психорегуляции, кроме специфической установки на обретение «пустого сознания». Эта установка в боевых искусствах окрашена в неповторимые тона. Причиной тому — сам вид деятельности, который требует пребывания в состоянии активной медитации, позволяющей быстро и верно реагировать на происходящее в боевой обстановке. Последнее — цель всех методов и форм тренировки. Осознание цели (а оно формируется не сразу) превращает весь традиционный тренировочный процесс в комплексный метод психологической подготовки, включающий также вспомогательные психотехнические приемы.



Фото 24. И. Линдер проводит семинар с международной группой университета Йокогамы, Япония

Среди них стоит выделить приемы, базирующиеся на принципе сверхусилия, эксплуатации инстинкта самосохранения и противоположного по направленности принципа оберегания жизни другого существа. Поясним это на примерах.

Принцип сверхусилия — один из фундаментальных на любом пути совершенствования человека. Он проявляется и в крупном, и в мелочах. Установка на сверхусилие направлена на волевую мобилизацию скрытых ресурсов организма. В тренировочном процессе мастера-учителя периодически выделяют задачи, которые нельзя решить иными способами, например, дают задание отжаться на кулаках максимальное число раз,

после чего требуют сделать еще несколько отжиманий (усилие) и, когда ученики, выполнив задание, расслабляются, просят отжаться еще несколько раз (сверхусилие). Любые задания могут стать полигоном для овладения данным психотехническим приемом. Важно только установить правильный ритм тренировки, давая возможность для восстановления. Кстати, намеренное сокращение и без того кратких восстановительных пауз также требует сверхусилий, что постепенно переводит организм на автоматический режим, увеличивая специальную выносливость учеников.

Инстинкт самосохранения часто используется в корректировке техники. Если, например, ученик делает неверное движение рукой, выставив в сторону локоть, то достаточно ввести ограничитель (скажем, поставить ученика близко к углу стены или к дереву, создавая опасность ушиба отставленного локтя), как движение сразу же исправляется. Заметим, что инстинкт срабатывает, когда возникает здоровое чувство страха, заставляющее ученика быть предельно собранным. Это особенно важно в работе с партнером.

Чувство страха может быть и нездоровым — паническим. Тогда оно сковывает человека, отнимает силы. Существуют приемы обучения, позволяющие преодолевать и такие барьеры. Например, если ученик боится партнера и не может реализовать необходимый автоматизм действий, то порой достаточно упростить условия поединка и завязать ему глаза, чтобы он мог беспрепятственно

выполнять свою часть задания, не опасаясь непредсказуемых действий товарища.

«Противоположный» психотехнический прием связан с сохранением уже не себя, а партнера. Например, если ученик не может поднять ногу выше определенного уровня, то иногда достаточно партнеру подставить на этот уровень свою голову, как нога волей-неволей поднимается выше. В этой, казалось бы, мелочи проявляется общая нравственная установка, связанная с ценностью ненасилия. Эта идея пустила в традиции боевых искусств глубокие корни, создавая для европейского сознания известный логический парадокс.

Примеры прорастания принципов дзэна в различных боевых искусствах и использования дзэнских методов психорегуляции можно было бы продолжать и продолжать, умножая комментарии и включая соответствующие проблемы в разнообразный контекст рассмотрения. Мы не пойдем этим путем, ибо он ведет в бесконечность бытия восточной культуры и сопряжен с бесконечностью процесса ее познания. Поэтому последнее, что нам хотелось бы сделать, — дать некое образно-эмоциональное представление о наиболее типичных поисках истины выдающимися мастерами дальневосточных боевых искусств. Опыт такого рода велик, он запечатлен в многочисленных историях, легендах, притчах о выдающихся воинах-мудрецах, основателях школ боевых искусств, мастерах жизни. Вот одна из подобных историй, повествующая об известном японском мастере фехтования, каллиграфе и философе дзэна

XIX века Тэссю Ямаскэ, испытавшем озарение на пути боевого искусства, что наполнило новым смыслом всю его жизнь.

Тэссю Ямаскэ, ставший секретарем императора Мэйдзи и одним из основателей современного *кэндо*, родился в Эдо (Токио) в семье самурая в 1836 году под именем Тэцутаро Оно. Уже в детстве обнаружил большие способности к каллиграфии и фехтованию, а с 13 лет присоединился к отцу в его ежедневных сеансах *дзадзэна*. В 17 лет он стал обучаться искусству *кэндо* и *содзюку* (владению длинным копьем) у известных мастеров Сусаки Тиба и Сэйдана Ямаскэ. После скоростной смерти последнего он женился на его младшей сестре и был принят в семью Ямаскэ.

Молодой Ямаскэ отличался большой силой, ростом, весом и очень скоро стал самым уважаемым учеником в *додзэ* Тиба. Однажды в Эдо приехал знаменитый мастер меча Дзимэй Адзари, которого решительный Ямаскэ вызвал на поединок. После долгой борьбы Ямаскэ, используя физические преимущества, поверг противника на землю. После этого они сели лицом друг к другу и Адзари спросил: «Что вы думаете о нашем поединке?» Ямаскэ ответил: «Это была трудная схватка, но, к счастью, я победил». — «Это не так, — ответил Адзари, — прежде чем я оказался на земле, я прошел вашу защиту и нанес удар в грудь». И действительно, три бамбуковые полоски протектора были сломаны. Ямаскэ отказывался этому верить, но в конце концов понял, что был побежден. По обычаю он стал учеником победившего его мастера.

Тренируясь с Адзари, Ямаскэ убедился в его силе. Было невозможно заставить его отступить или

навязать оборонительную тактику. Его тело было как скала, а устрашающий взгляд никогда не покидал лица противника. Киай (духовная сила) Адзари была слишком велика для Ямаскэ. Многие годы, закрывая глаза, Ямаскэ, казалось бы, видел разящий меч учителя.

Обеспокоенный этим постоянным видением, Ямаскэ обратился за помощью в Киото к одному мастеру дзэна, который дал ему коан — традиционный тип загадки, его дзэнские монахи предлагали ученикам, чтобы создать условия для прорыва обыденного сознания и достижения состояния озарения. Этот коан гласил:

Когда встречаются два вспыхнувших меча,
некуда бежать.

Двигайся! Двигайся!

Как цветок лотоса, расцветший в ревушем пламени,
наполни себя Божественной Силой!

Более 17 лет, на фоне своей триумфальной политической карьеры, Ямаскэ не мог решить эту задачу, хотя подвергал свое тело и сознание крайним испытаниям, толкая себя к пределу во всем, что делал. Наконец в возрасте 45 лет ранним утром 30 марта 1880 года во время *дзадзэна* смысл коана неожиданно открылся Ямаскэ. Он утратил чувство времени и пространства, и угрожающий меч Адзари исчез. Это было состояние «отсутствия врага», о котором часто говорил наставник:

Годы я укреплял свой дух, обучаясь
фехтованию.

Сражаясь все упорнее и упорнее,
я достиг великого мига —
стены, окружавшие меня, вдруг исчезли.
Как роса, отражающая мир,
общее пробуждение пришло.

На следующее утро, когда Ямаскэ пришел в *додзё*, Адзари тотчас же увидел огромную перемену. Один из учеников, собираясь вступить с Ямаскэ в поединок, вдруг отбросил меч и воскликнул: «Сэнсэй, пожалуйста, остановитесь!» — «Почему?» — спросил Ямаскэ. «Я тренировался с вами много лет, — ответил ученик, — но никогда не ощущал такого ужасающего присутствия».

Вскоре после озарения Ямаскэ основал муторию — школу без меча. Ее цель он объяснял следующим образом: «В фехтовании мы упорно тренируемся, чтобы достичь состояния сознания, где враг не существует; однако, если мы сосредоточимся на относительной силе или слабости нашего противника, это состояние исчезает. Если мы противостоям искусному противнику и наш меч отводится назад, мы представляем себе его силу и не можем ударить. Если мы считаем, что противник слаб, мы полны уверенности и поднимаем меч легко. Это доказывает, что ничто не существует за пределами сознания. Отсутствие меча означает отсутствие сознания; отсутствие сознания означает, что сознание нигде не останавливается или присутствует везде. Если сознание останавливается и становится жестким, появляется враг; если оно остается текучим, никакого врага

нельзя обнаружить. В этом смысл поговорки «Мировой дух наполняет небо и землю» — врага не существует. Тренируйтесь день и ночь, и вы достигнете этого универсального состояния. Не сомневайтесь в этом».

Тренировка днем и ночью была кодексом жизни Ямаскэ. Он вставал в 5 часов утра и упражнялся с очень тяжелым деревянным мечом. С 6 до 9 часов длилась регулярная тренировка кэндо. Остаток утра был занят официальными обязанностями. Время с 12 до 16 часов отводилось на писание и приведение в порядок корреспонденции. Каждый вечер он сидел в *дзадзэне* или копировал буддистские тексты до 2 часов ночи. В свободные от обязанностей дни посещал учителя дзэна в монастыре, до которого было свыше 50 километров.

Ямаскэ был не только мастером меча, но и одним из лучших японских каллиграфов. Каллиграфия, как и фехтование, была для него дисциплиной тела и сознания, методом духовного развития. В каллиграфии, как и в фехтовании, внешние факторы должны быть «трансцендированы», но это было возможно только благодаря многолетнему освоению базовой техники. Подобно тому как в фехтовании фундаментальный прямой разрез (*учикоми*) изучался минимум три года, так и в каллиграфии освоение базового иероглифа «ити» требовало исписывания от 400 до 600 листов в день в течение ряда лет. В последние годы, уже будучи мастером, Ямаскэ сосредоточился на копировании буддистских сутр, сравнивая очищающее свойство такой практики со смыванием грязи в ванне.

В собственном *додзё* Ямаскэ ввел очень суровую дисциплину, не позволявшую ученикам пропускать ни дня тренировки. Через три года лучшие воспитанники

допускались к первому испытанию, состоявшему в проведении 200 схваток в течение дня. Спустя несколько лет они должны были выдержать 600 схваток в течение трех дней, за что выдавался диплом «фехтовальщика среднего уровня». Высшим испытанием был семидневный марафон, состоящий из 1400 схваток, где выявлялись крайние пределы физических и духовных возможностей.

Годы аскетизма и подвижничества не прошли для Ямаскэ бесследно. На рубеже 50 лет он заболел раком желудка. Однако, несмотря на боль, он никогда не жаловался и не изменял обычного выражения лица, продолжая упорно тренироваться до последних дней. Перед кончиной, по обычаю самураев, он написал хайку:

Напрягаю свой живот
против боли.
Птицы на рассвете.

19 июня 1888 года Ямаскэ поднялся в обычное время, вымылся, надел чистую белую одежду и сел в дзэн, глядя на портрет императора Мэйдзи. Окруженный семьей и самыми близкими учениками, он закрыл глаза, сделал глубокий вдох и скончался.

Знакомство с некоторыми уникальными чертами традиции восточных боевых искусств, обусловленными средневековой культурой и доминирующим влиянием дзэна, позволяет составить обобщенное представление о ее специфическом содержании и характере культурной целостности. Учитывая то, что в XIX веке (когда скончался

Тэссю Ямаскэ) Япония не переступила границу позднего Средневековья, нетрудно понять, что и в XX столетии соответствующая традиция сохраняла определяющее значение для развития боевых искусств в Дальневосточном регионе. Ее прославленные представители выступают наследниками дзэнской культуры, отстаивая высшие ценности и идеалы культуры Востока в целом. Среди них и основатель современного *айкидо* Морихей Уэшиба, обучавшийся у многих мастеров в поиске нового стиля борьбы. Неповторимый путь каждого из крупных мастеров тем не менее во многом типичен для восточной культуры. Каждый неукоснительно и самоотверженно следует идеалам искусства *будо*, в страстном поиске истины испытывает озарение и лишь в силу этого оказывается способным внести заметную лепту в многовековую традицию дзэнских видов борьбы, отстаивая при этом ее дух и специфическую культурную ориентацию.

Но, как уже отмечалось, традиции боевых искусств Востока в XX веке из-за выхода их на мировую арену подвергаются серьезным испытаниям. Наряду с сохранением фундаментальных принципов, препятствующих распаду традиционной культуры, открываются пути специализации и обособления ряда направлений, которые уже затрагивались при характеристике нынешнего положения дел. Остановимся на проблемах дальневосточных боевых искусств в современном меняющемся мире и рассмотрим возможные направления развития традиции и освоения этого богатейшего культурного наследия.

Коро Абэ подобрал нижние края хакама и заправил их за пояс, обнажив ноги, как будто слепленные из мощнейших жгутов мышц. Он привычным жестом поправил катану, прикрепленную к поясу у левого бока, и короткий фамильный меч, висевший за спиной на скрещенных шелковых шнурках. Укороченные рукава его кимоно не могли скрыть уродливо гипертрофированных рук, он старался не показывать их во время редких дворцовых приемов. Но эти руки способны были творить чудеса, о которых потом слагали легенды, прибавляя к правде вымысел и делая из живого мастера полубога-полудьявола.

Абэ видел своих соперников — они неспешно выезжали из-за дальнего леса и, выстроившись веером, направились в его сторону. Впереди красовался Такамото — известный своей хитростью и жестокостью самурай, придворный, носящий высокий чин четвертого ранга, поэт, художник, каллиграф, прекрасно владевший искусством меча, и человек, плохо признававший правила приличия. Он позволял себе даже в присутствии сёгуна выполнять ритуал почтения только наполовину. Его гордая голова с холодными немигающими глазами, смотрящими всегда сквозь человека, крепко держалась на плечах. Подвиг спасения сёгуна во время одной из битв, когда Такамото, прорубившись сквозь строй врагов, помог окруженному властеляну и спас его от смерти, делал этого родовитого самурая близким к самым верхам власти и неуязвимым для врагов, ибо покровительство самого сёгуна давало Такамото неограниченные возможности.

Абэ, происходивший из самурайского рода, но не столь именитого, был гордым и свободным самураем.

Свобода досталась ему от отца, получившего «грамоту самостоятельности» за особые заслуги перед страной Ямато. Но теперь Такамото посягнул на свободного самурая и прислал Коро Абэ вызов, предлагая решить спор в поединке. Если Абэ победит, то Такамото отдаст ему грамоту правящего сёгуна, подтверждающую права рода Абэ на независимость. Если же Абэ потерпит поражение, то он становится вассалом Такамото и все владения его рода будут принадлежать Такамото.

Такамото прибыл на встречу не один, а в сопровождении двадцати преданных вассалов, каждый из которых ненавидел свободного Абэ и готов был по одному взгляду властелина броситься и зарубить этого непокорного самурая. Такамото подъехал и остановился. Самураи помогли своему господину сойти с коня и снять часть доспехов, ведь их властелину предстояло демонстрировать не искусство киути — борьбы в латах, — а сражаться всеми доступными способами, применяя все многообразие искусства джиу-джитсу, ее фамильная школа в роду Такамото называлась кумиути — «латы, которые всегда при тебе».

Абэ и Такамото опустили на колени друг перед другом и, закрыв глаза, прочли каждый свою молитву, прося себе удачу, а сопернику поражение, утверждая в своем сердце смелость и спокойствие. Оба почти одновременно открыли глаза и поклонились друг другу. Подданные Такамото расположились полукругом за спиной господина, готовые по первому зову броситься на помощь. Коро внимательно смотрел на смелого и опытного соперника, отмечая, что молодой властительный господин обладает и силой, и врожденной грацией движений.

Такамото обнажил меч первым и встал, ожидая действий соперника, но тот полусидел на корточках перед именитым врагом, упершись мощными руками в колени и смотрел вперед, не имея ни малейшего намерения нападать. Такамото незаметно вдохнул, скрывая момент вдоха от своего соперника, и на выдохе нанес серию атакующих движений. Абэ неуклюже подскочил к Такамото во время очередного взмаха, нанес ему встречный удар, одновременно выбив меч и сделав подножку, сбил соперника на землю и, раньше чем подданные успели схватиться за рукоятки мечей, молниеносным движением свернул сопернику шею. В то же мгновение самураи из свиты Такамото, издав воинственный клич, бросились на убийцу их господина. Коро выхватил свиток сёгунского повеления, сунул его за отворот своего кимоно и, выхватив большой самурайский меч, ринулся в гущу врагов.

Первые двое нападавших были зарублены одним движением, но третий, взмахнув рукой, выпустил гусари в направлении Абэ. Один из концов цепочки с шариком, создававшим нужное утяжеление, обвился вокруг рукоятки меча, и если бы Абэ вовремя не отпустил меч, его кисти рук были бы оторваны вместе с оружием. Повинуясь отработанному инстинкту, Коро, заметив движение сзади, рухнул на землю, откатился под ноги нападавших и сбил троих, двое из которых, дернувшись, навсегда остались лежать, а третьего Абэ сгреб в охапку своими мощными руками и, прежде чем тот успел задохнуться, бросил на мечи ринувшихся на него врагов.

Каждую новую атаку Абэ встречал коротким и быстрым подшагом к своему сопернику, одновременно с этим нанося страшный встречный удар в одну из

уязвимых точек или выламывая колени соперников своим встречным шагом, скорее напоминающим удар. Коро передвигался, как страшный паук, имеющий всего две ноги и две руки, но это не мешало ему быть похожим на шестиногих маленьких бойцов. Любая часть тела, которая мелькала около него, тут же оказывалась сломанной, а наиболее нерасторопные враги, наткнувшись на Абэ, навсегда теряли способность сопротивляться.

Вскоре все соперники были повержены или убиты. Коро Абэ оглянулся — из двадцати самураев в живых осталось восемь искалеченных. Каждый из них был обязан сделать себе сэпuku, подчиняясь закону почтения господина и выполняя долг самурая отправиться вслед за хозяином к вечным источникам. Абэ подошел к телу Такамото и взял семейный меч — теперь это было его оружие. Свой меч Коро не стал поднимать — оружие, которое было выбито в бою, перестает слушаться хозяина. Закрепив на поясе меч поверженного врага, Абэ достал из маленькой сумочки моксу, прижег ею раны, останавливая кровь и заставляя боль утихнуть, поправил одежду и покинул место недавней битвы.

Он шел ровным скользящим шагом, несколько перекачиваясь из стороны в сторону, издав издали напоминающий маленького паука, потерявшего в смертельной схватке часть своих лапок, но благодаря своему искусству сохранившего жизнь.

Проблема тактики боя в *будо* никогда не сводилась только к технике. Слишком много философского смысла вкладывали мастера в свое

искусство, чтобы рассматривать проблему боя так однозначно. Перечисление факторов, определяющих тактику боя, заняло бы не одну страницу. К ним относятся: соотношение силы и скорости противников, их роста и веса, техническая и психологическая подготовка, условия местности, способность противников вести бой в темноте или сумерках и, наконец, количественное соотношение между нападающей и защищающейся сторонами — все просто невозможно перечислить. Мы ограничимся немногими, на наш взгляд, основными факторами.



Фото 25. И. Линдер готовит бойцов
Профессиональной бордовской
федерации. Токио. Япония

Как известно, тактическая задача ставится в зависимости от стратегической. В каждом случае надо разрешить дилемму: вступать в бой или воздержаться от него. Руководствуясь принципом, что лучший бой — это бой несостоявшийся, настоящий мастер никогда не дол-

жен был провоцировать противника к началу схватки. Не ища боя, он был обязан проявлять максимальную выдержку в случае, если складывалась опасная ситуация. В этом логическом построении скрывается большая доля допущения,

так как такой вариант поведения в условиях средневекового Востока с полным правом можно считать идеальным. Однако в соответствии с канонами буддизма и религии дзэн, из которых сложилась философская база *будо*, следовало поступать именно таким образом. Одна из легенд повествует о средневековом мастере, славившемся своим искусством.

Мастер отличался тем, что упорно избегал поединков. Один из мастеров соседней школы решил во что бы то ни стало заставить мастера сразиться с ним. Но никакие ухищрения не приводили к желаемому результату. И он пошел на хитрость. Пригласив мастера к себе поужинать, он весь вечер делал мастеру комплименты, усыпляя его бдительность, и, уже прощаясь, в дверях, во время ритуального поклона с быстротой молнии обозначил возле головы гостя мощный удар ногой. Гость ушел, сопровождаемый учеником. Повернувшись к домочадцам и ученикам, хозяин с гордостью заявил: «Теперь я понимаю, почему он не захотел драться со мной. В ответ на мое движение он даже не успел шелохнуться!» В этот момент раздался стук в дверь. За воротами стоял ученик ушедшего мастера. «Мой учитель передает вам эту вещь», — сказал ученик и, вручив хозяину кусок материи, скрылся в темноте. В недоумении разглядывая материю, хозяин увидел, что это клочок, вырванный из его штанов, как раз с той ноги, которой он наносил удар.

Таких легенд очень много в каждой школе, и они передаются из поколения в поколение,

являясь эталонными ценностями, на которых воспитывали свой дух многие поколения мастеров *будо*.

Одним из основных моментов тренировки в школах *джиу-джитсу* являлось развитие *харагэй* — чувства опасности, которое позволяло владеющему им предупредить неожиданное нападение или избежать его. Широкую известность приобрел случай с прославленным фехтовальщиком Миямото Мусаси, не знавшим себе равных в тогдашней Японии.

Как-то раз, когда мастер спал после утомительной тренировки, его старый слуга, занимавшийся работой по дому, остановился возле спящего и подумал, что вот лежит совершенно беззащитный великий мастер и он мог бы без труда его убить. Но не успел он даже закончить мысль, как Мусаси уже стоял в защитной позиции с обнаженным клинком в руках. «Странно, — сказал Мусаси, обедя взглядом комнату, — впервые в жизни чувство опасности меня подвело». Только через несколько лет слуга признался хозяину в своих мыслях.

Как много общего в этих двух легендах об одном искусстве, но родившихся в разных странах! Различное выражение *харагэй* — чувства опасности — в жизни разных мастеров и есть основная суть этих преданий. На предвидении, интуиции строится тактическая концепция *джиу-джитсу*. В бою бессмысленны размышления — все решается в доли секунды. Только с помощью интуиции мастер может предвосхитить движение противника,



Фото 26. Д. Крекс демонстрирует мавашигири

способ атаки. Из трех составляющих процесса обучения *джиу-джитсу* — ума, техники и тела — воспитание ума является наиглавнейшим, хотя нельзя пренебрегать ни одним из перечисленных факторов. Представим, что в поединке встретились человек с сильным телом и человек с хорошей техникой. Побеждает человек с хорошей техникой. Если встречается мастер с сильной техникой и мастер с сильным умом, побеждает сильный ум, ибо он может найти брешь в технике противника.

Основным методом тактической подготовки в *джиу-джитсу* является совместное развитие всех трех составляющих при ведущей роли интуиции, ума. Ум занимает особое место. В старые времена, когда дело касалось жизни и смерти, все было основано на уме. Интуиция была последней надеждой на спасение в реальном бою. В спорте часто достаточно силы и техники, ведь ни один из спортсменов не бьется насмерть. Двух этих факторов достаточно, чтобы набирать очки в состязании. В старину неверное движение приносило смерть. Поэтому в *джиу-джитсу* на первое место ставится ум, интуиция, умение верно определить направление и способ атаки. В краткое мгновение решается все. Сначала ум, потом техника и тело. Мы не говорим о размышлении типа «сейчас он будет бить меня левой ногой, и мне надо сделать то или иное движение». Вы немедленно будете поражены ударом противника или повергнуты наземь броском. Ум в понимании человека, практикующего боевые искусства,— это состояние сознания, исключаящее логическую переработку информации.

Осознавая человека частью природы, созданием, живущим по ее законам, приверженцы *будо* искали в тренировках не только мастерства телесного, но и, что более важно, мастерства духовного, что в их понимании представлялось слиянием с природой, переходом на те уровни сознания, когда человек начинает ощущать свое единство с окружающим и любая мысль, любое ощущение, любое действие вторичны. Они следуют за

импульсом, который можно поймать только с помощью развитой интуиции.

В одной из провинций жил деревенский мастер *джиу-джитсу*. У него было три сына, им он передавал секреты своего искусства. В один прекрасный день, собрав сыновей, мастер признался в том, что больше ничему их не сможет научить, но в соседней провинции живет его старинный друг, великий мастер боевого искусства. Он может взять себе в ученики только одного из них. Если они все хотят у него учиться, то должны отправиться к нему, чтобы он выбрал лучшего.

Великий мастер с радостью принял старого друга и немедленно согласился подвергнуть юношей испытанию. Он сказал, чтобы юноши остались на улице, они же с отцом зайдут внутрь дома и будут вызывать их по одному. Когда первый из юношей перешагнул порог комнаты, где сидели мастер и его отец, на него сверху упали меч и кувшин с водой. Юноша увернулся от меча, но кувшин раскололся о его голову. «Хорошо, сались»,— сказал мастер и показал ему на коврик в углу комнаты.

Второй сын поймал и меч, и кувшин, но пролил воду.

Позвали третьего. Юноша встал у порога, молча глядя на мастера. «Ну что же ты, заходи»,— позвал его мастер. Юноша улыбнулся. «Там меч и кувшин»,— ответил он, показывая глазами вверх.

Думаем, ясно, которого из трех братьев взяли в ученики. Если в деятельности мастеров *будо* подобные состояния сознания носили практический

характер, то в религиозно-философском разделе буддизма и дзэна получила распространение символика, дошедшая до нас в трактатах, посвященных этим состояниям сознания:

«Сознание можно уподобить поверхности воды. Зеркальная гладь спокойного озера отражает истинную круглую луну. Дувение ветра вызывает на поверхности озера рябь, и луна раскалывается на тысячи золотых осколков. Так же и сознание. Спокойное, ясное и устойчивое сознание может делать правильные оценки, а беспокойное и неустойчивое, хаотичное окажется неспособным отразить истинную форму и цвет того, что оно воспринимает».

Как видим, процесс поиска путей к достижению состояний сознания, выходящих за рамки обыденности, велся на нескольких уровнях. Отличием от современного научного процесса было то, что мастер дзэн и мастер *будо* были не только теоретиками, но и практиками в высшем смысле этого слова.

Глава 4. Послушное тело

Ученик молча смотрел на наставника и недоумевал, как такой пожилой человек может выдерживать многочасовые тренировки, проходящие почти на пределе возможностей молодых учеников. После окончания тренировки ученик осмелелся подойти к наставнику и задать вопрос, который не давал ему покоя. После ритуального поклона ученик обратился к наставнику:

— Сэнсэй, простите, но мне непонятно, как вам удается выдерживать такой ритм и такие нагрузки? Я вдвое моложе вас, но и для меня это тяжело.

— Когда древние мастера шелкоделия готовили нить, им приходилось много ждать: сперва они упорно кормили гусениц отборной листвой и ждали, пока те вырастут до нужного размера. Затем они ждали, когда гусеницы начнут окукливаться, и создавали особые условия для коконов, а когда кокон вызревал, бросали его в чан с горячей водой. Вот тут наступал очень важный момент. Кокон надо было нагреть до такой степени, чтобы клейкое вещество, которое держало нити кокона, разрушилось и нить можно было бы отделить, но при этом нельзя было долго кипятить коконы — иначе нить становилась хрупкой, плохо поддавалась окрасу и ткань, приготовленная из нее, быстро изнашивалась, теряя первозданную структуру и красоту. Только при очень большом терпении и знании законов развития материи удавалось получить нить, которая долгое время не теряла первичной структуры и не обесцвечивалась.

Любое дело требует очень хорошей подготовки, и лишь позднее можно оценить ее значение — нельзя постигать искусство, если для этого не подготовлена достойная почва.

Наставник поклонился ученику и покинул додзё, унося с собой все те элементы, которые в своей невидимой гармонии создавали неуловимое, но реальное ощущение соприкосновения с истинным искусством.



Фото 27. Д. Кревс демонстрирует йоко-гири

Притча рассказывает о тщательности и скрупулезности подготовительной работы, которую необходимо провести, прежде чем ученик переступит порог «нефритового зала искусства». Основная трехступенчатая система подготовки чаще всего выглядит так: тело — техника — ум. И в этой

цепи тело стоит на первом месте, определяя базу, на которой будет строиться и совершенствоваться многогранное здание искусства.

Комбинируемая техника из арсенала *джиу-джитсу*, применение подручных предметов, необходимость преодоления больших нагрузок и психоэмоционального напряжения обязывают уделять общей и специальной физической подготовке большое внимание. Роль общей подготовки очень велика, так как она помогает занимающемуся войти в ритм интенсивной тренировки и одновременно апробировать те мышечные и связочные группы, которые несут наибольшую функциональную нагрузку при отработке основных тренировочных элементов. Помимо этого, подводящие упражнения помогают предупредить травмы при максимальных нагрузках, улучшая общее и местное кровообращение, особенно микроциркуляцию в функционально важных анатомических образованиях, меняют тонус нервной системы, готовя ее к интенсивному рабочему режиму.

Обычно общая подготовка в *джиу-джитсу* начинается с разнообразных дыхательных комплексов. Наиболее часто используется нижнее брюшное дыхание, или полное дыхание, выполняемое совместно с движениями рук, помогающими включить в акты дыхания мускулатуру верхнего плечевого пояса и мышц грудной клетки.

После дыхательных комплексов начинается разминка. Наиболее естественное начало разминки — бег, во время которого подключаются дополнительные упражнения. Бег в среднем темпе



Фото 28. И. Грядунув демонстрирует бросок ката-гурума

в течение 5—7 минут помогает организму адаптироваться, после чего бег разнообразят. Используются следующие варианты: бег приставными шагами одним, а затем другим боком, при этом руки рекомендуется держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед — это так называемая стойка боксера; бег приставными шагами по системе «2 + 2», т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в стойке боксера, при этом изменение положения тела вызывает изменение положения рук, т. е. при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и распложена выше; рекомендуется передвигаться на полусогнутых

ногах, стараясь, чтобы корпус перемещался в пространстве по одной линии без больших колебаний по вертикали. Это условие заметно увеличивает нагрузку на ноги, способствуя выработке очень важных качеств совмещения устойчивого положения тела в пространстве и быстрого, динамичного передвижения. Бег перекрестным шагом правым и левым боком, когда ноги попеременно зашагивают одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок, — очень хорошее упражнение для развития координации движений. Более сложный вариант этого упражнения — передвижение перекрестным шагом по системе «2,5 + 2,5», т. е. каждый третий повтор перекрестного шага совпадает со сменой стороны передвижения. Бег «с кочки на кочку», или из стороны в сторону, создает дополнительную нагрузку на мышцы ног; руки, несколько согнутые в локтевых суставах, расположены на уровне груди. Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе и вестибулярный аппарат, бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.

Во время свободного бега в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы. Вращая руки в обе стороны, то же можно проделывать и с кистями. Рекомендуется отработка ударов руками во время бега, что также помогает закреплению важных координативных навыков.

Очень хороший эффект дает беговая нагрузка в комплексе с прыжками. При этом возможны

прыжки, при которых ноги разводятся в стороны, руки достают пальцы ног; другой вариант — прыжок, во время которого ноги сгибаются в коленных суставах и колени максимально подтягиваются к животу. Есть варианты прыжков с разворотом на 360° , что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат. Впоследствии в эти упражнения вводятся основные элементы ударной техники ногами. Данные упражнения относятся к так называемой методике рваного бега, когда для выполнения какого-либо упражнения вначале меняется, а затем восстанавливается общий ритм бега. К этой же группе относятся упражнения: бег с кувырками, бег с отжиманиями и т. п. Вся группа таких упражнений позволяет создавать нестандартные режимы работы и разнообразить бег, который крайне необходим для общей подготовки, тренировать общую выносливость, дыхание, мышцы ног. При тренировках на открытом воздухе очень полезен бег по пересеченной местности, бег в гору, что позволяет создать режим повышенной нагрузки. И еще несколько замечаний по поводу бега. Бег в рваном ритме по системе «легкий бег — ускорение» также является очень важным элементом подготовки в *джиу-джитсу*. Он помогает на определенном этапе повысить уровень нагрузки и одновременно выработать способность мгновенно собраться для выполнения усиленной работы.

После бега со всеми вариантами упражнений следует комплекс очень важных упражнений на

выработку навыков падения. Это один из ключевых элементов подготовки в *джиу-джитсу* (*самбо*, *дзюдо*, вольной, классической борьбе), без него невозможно хорошо освоить технику. Человек, который не умеет правильно падать или боится падений, особенно на жесткий пол, не сможет полностью освоить искусство *джиу-джитсу*. Этот раздел упражнений начинается с обычных кувырков: вперед, назад, назад с выходом на ноги (занимающийся во время выполнения кувырка отжимается на руках и встает на обе ноги). Далее следуют кувырки через правое и через левое плечо, когда необходимо упасть на бок, правильно разложив ноги, не отбив бок, спину, лодыжки или колени. После освоения упражнения оно постепенно усложняется: ученик должен после падения и кувырка выйти в стойку на одном колене, удерживая баланс тела, и быть готовым к нападению, затем то же упражнение выполняется с выходом в стойку на ноги.

Страховка: из исходного положения — обычная фронтальная стойка — выполняется кувырок через левую руку. При этом упражнение делится на три фазы: а) кувырок со страховкой, когда после падения ученик остается в положении лежа на татами или полу; б) кувырок с выходом на колено, когда после вышеуказанного положения ученик, продолжая движение, выходит в положение на правом колене. При этом корпус и левая нога расположены строго вертикально, а плоскости, в которых расположены обе ноги, — строго перпендикулярны; в) кувырок с выходом в базовую стойку



Фото 29. И. Линдер демонстрирует бросок
учи-мата

шико-дзичи. В эту стойку ученик выходит из положения, описанного в предыдущем варианте упражнения. Более подготовленные ученики все эти упражнения выполняют на твердом полу, а не на *татами*. Умение выполнять весь комплекс кувыркков на жестком полу — неотъемлемое условие подготовки в *джиу-джитсу* (ученики, начиная

с уровня оранжевого пояса, не сдавшие комплекс кувыркков на полу, не могут сдать дальнейшие аттестационные экзамены).

Помимо этого в раздел страховки входят различные варианты акробатических элементов: колесо, фляк, фляк-рандат и другие доступные упражнения. Очень важны упражнения по отработке падений, выполняемые с партнером, когда один спортсмен выполняет падения, держась за руку партнера, или падает через партнера, стоящего на четвереньках. Здесь совмещается самостоятельная работа с подстраховкой со стороны товарища, который может заметно облегчить процесс освоения незнакомых упражнений и помочь преодолеть страх перед падением у новичков.

Постепенное освоение техники падений позволяет включить в комплекс упражнения на кувыррки в длину и высоту, что значительно повышает надежность закрепления техники падений и страховки. Затем можно выполнять более сложные варианты падений на бок, спину, грудь. При падениях на бок *будока* (человек, занимающийся боевыми искусствами) с силой подкручивает себя, как бы кувыркаясь через воображаемое препятствие, что позволяет отрабатывать падение с высоты более метра, а при отработке падений на спину или грудь падать на татами со стула, стоя спиной к спинке или перепрыгивая через стул и падая на грудь с амортизацией падения руками. Многие школы и стили имеют обширный арсенал техники падений, но ни одна серьезная школа не обходится без усиленной отработки техники падений

и страховки. Очень важно учесть при выполнении упражнений этого раздела, что правильная отработка техники помогает абсолютно безболезненно падать как на *татами*, так и на жесткий пол.

Комплекс страха является одной из главных причин получения синяков и ушибов во время кувырок на жестком полу, так как любое излишнее мышечное напряжение, а тем более связанное с психическим напряжением, вызывает «появление острых углов» на теле ученика, а каждый «острый угол» — место будущего ушиба. В *джиу-джитсу* есть старая поговорка:

«Ученика почти сразу можно учить ударной технике, но, пока ученик не обкатается до состояния шара, учить его бросковой технике бессмысленно».

Комментарием к этой поговорке может служить другая поговорка старых мастеров:

«Мастер падает не туда, куда его бросают, а туда, куда ему выгоднее».

В процессе борьбы трудно гарантировать, что вы не попадетесь на прием вашего соперника, а в этой ситуации умение ориентироваться в пространстве и владеть своим телом помогает начать контрприем еще в воздухе, когда ваш соперник проводит бросок; это дает тот неуловимый шанс, который позволяет в последний момент избежать

поражения и продолжить борьбу. О важности само страховки в единоборствах говорят слова одного из старых мастеров:

«Умение падать — это половина искусства борьбы».

После выполнения упражнений на страховку переходят к следующему разделу — это так называемые разминающие и растягивающие упражнения, к которым относятся скручивания корпуса в стороны; развороты корпуса из положения сидя с разведёнными ногами; складывания, когда одновременно поднимается верхняя и нижняя половины тела и пальцы рук касаются пальцев ног; заведение ног за голову из положения лежа на спине; качание шеи, стоя на борцовском мосту; отжимания, стоя на гимнастическом мосту; отжимания на двух и одной руке. Эти и подобные упражнения помогают размять и привести в готовность те мышечные группы, которые меньше нагружались во время предыдущих комплексов.

Большую роль играют упражнения на растяжку. Важность этого раздела не только в том, что необходимо доставать ногой уровня головы предполагаемого соперника, — хорошая растяжка помогает и при выполнении сложнокоординативной техники, и при проведении многих бросков, и при разнообразных комбинациях в борьбе; позволяет выходить из сложных положений и «развязываться» из многочисленных узлов и блоков, которые пытается провести соперник.

Начинать растяжку нужно с упражнений небольшой амплитуды при хорошо разогретом теле. Никогда не следует тянуться при «холодном» теле — это часто приводит к надрывам связок и надолго выводит из строя. На первом этапе применяются движения типа качания в стойке с широко расставленными ногами и смещением центра тяжести на одну ногу. Постепенно амплитуда увеличивается. Ноги несколько меняют положение, корпус разворачивается то в одну, то в другую сторону. Таким образом, в работу включаются почти все связочные группы в области голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Проведя первый этап растяжки, можно переходить к маховым движениям свободной рукой, постепенно увеличивая амплитуду: при махе вперед необходимо стараться достать коленом выпрямленной ноги плечо, при махах в сторону и назад не оборачиваясь, стараться, чтобы стопа ноги доходила до уровня плеча или головы. При выполнении этих упражнений не следует излишне увлекаться резким выбросом ног — это может привести к травме.

Часто используется растяжка на шведской стенке, на плече партнера, с применением блоков с петлей — все это заметно облегчает вашу работу по растяжке связочного аппарата нижних конечностей. Но в отличие от видов единоборств, применяющих в основном ударную технику, в *джиу-джитсу* используется растяжка и при различных максимальных сгибаниях ног в коленном и тазобедренном суставах с некоторым раскручиванием ног, имитирующим элементы болевых приемов.

Такие упражнения позволяют укрепить связочный аппарат ног, необходимый для проведения многих приемов, выполняемых ногами, и предотвратить получение травм в случае, если соперник проводит свой прием. Правило постепенности также очень важное условие этой работы. Не следует слишком быстро доводить движения до максимальной амплитуды и предельно возможного скручивания, так как работа через силу, с «хрустом в суставах» ничего, кроме неприятностей, в будущем не принесет.

Кроме того, в *джиу-джитсу* применяется растяжка при скручивающих движениях ног, позволяющая укрепить связочный аппарат голеностопного, коленного и тазобедренного суставов при выполнении узлов ногами в борьбе. Подобные упражнения на растяжку чаще всего выполняются с партнером, когда один отрабатывает комплекс болевых приемов на различные суставы ног, а второй сигнализирует о сдаче в случае доведения движения в суставе до предела. Таким же образом используется растяжка на суставы рук, которая помогает не только укрепить связки, но и заметно расширить пределы «безболевого коридора», что немаловажно при ведении поединка и ухода от болевых приемов соперника. В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, способствует предотвращению получения травм, отработке контрприемов, когда руки или ноги попали на прием соперника.

Следующий этап — силовые упражнения, которые необходимы при занятиях *джиу-джитсу*. Одним из ведущих принципов в разделе силовой подготовки является принцип обязательного совмещения силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

Наиболее физиологичным методом силовой подготовки является работа с собственным телом: отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке, отжимания на брусках, отжимание партнера, держась за его ладони и т. д. Очень важны упражнения на подтягивание тела из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками. Приседания, приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге, ходьба на носках ног, отжимания партнера ногами в положении лежа на спине — все эти и многие другие упражнения помогают развить силу тех или иных групп мышц. Для усиления нагрузки допускается работа со штангой, но обязательно с проведением параллельной динамической нагрузки. В *джиу-джитсу* существует также много упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые выполняются с партнером при взаимном сопротивлении.

Один из самых интересных разделов — скоростно-силовая подготовка, т. е. совмещение общих физических упражнений с работой на максимально возможной скорости. Такие упражнения, объединенные в серии, позволяют за короткий промежуток времени создать заметную физическую нагрузку на многие группы мышц, что в свою очередь помогает выработке выносливости при ведении поединка в быстром темпе и длительное время.

Серии подбираются так, чтобы в работе участвовали функционально важные мышечные группы. Общепринятым считается 6—10-кратное повторение упражнений в форсированном режиме с расслабляющими паузами. В процессе тренировки серии периодически повторяются или выделяется специальный временной отрезок для выполнения скоростно-силовых упражнений. И в том, и в другом случае при одинаковом количестве повторов мышцы получают примерно равную нагрузку, но во втором случае мышцы работают в условиях так называемой суперсерии, когда одна и та же группа мышц нагружается подряд несколько раз после короткого перерыва. Это помогает заметно поднять уровень выносливости функционально важных мышечных групп и хорошо тренирует общую выносливость, организуя определенный режим психологического преодоления усталости при длительной работе.

Серии могут комбинироваться с техническими приемами и силовыми упражнениями, упражнениями на координацию и статической нагрузкой,



Фото 30. И. Линдер проводит семинар в Хомбу додзё федерации «Сёнаи айки-джитсу и кобудо». Камакура. Япония

создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координационной подготовки.

Разнообразие упражнений помогает в *джиу-джитсу* выработать навыки и развить качества, необходимые для ведения поединка с использованием бросков и ударов, чередуя борьбу в стойке с борьбой на *татами*, где применяются болевые и удушающие приемы, варианты специального оружия и подручных предметов. В процессе длительных тренировок мастера специализируются

в определенной области, отдавая предпочтение каким-либо разделам техники или культивируя ту или иную школу. Однако принципы общей и специальной физической подготовки остаются неизменными: постоянство и постепенность — эти два условия позволяют добиться успеха тем, кто никогда о них не забывает. Только фундаментальное освоение общих и специальных упражнений, способствующих формированию тела, позволяет затем вникнуть в основы традиции, пройти всеми ее закоулками и построить прочный фундамент базовой техники, без освоения которой трудно мечтать о каком-либо мастерстве.

Глава 5. Истоки и принципы школы дзюго-рю/тойдэ

Боевые искусства такеда-рю-накамура-ха

Айки-джитсу (система, разработанная самураями семьи Такеда для ближнего боя) — основывается главным образом на способах блокировки противника с последующим броском, выполняемым в жесткой форме болевого контроля.

Иай-джитсу (способы мгновенного извлечения меча с последующим ударом) — включает как техники мгновенного извлечения меча с последующим ударом, так и методы стратегии, а также реальные техники *батто-гири* с использованием рубки *татами-омотэ*.

Дзё-джитсу (искусство применения палки) — рубящие и колющие удары, характерные для *кен-джитсу*; блокировки суставов, бросков и удушающие приемы.

Кэмпо-джиу-джитсу — методы нападения и защиты, основанные на древней системе *такеда* в комбинации с рукопашным боем, характерным для окинавского *кэмпо*.

Сёбу-кен-до (отражение нападения и стратегия) — изучение искусства владения мечом на

основе практики *кумитачи* и *кумишай*, выполняемых в форме обусловленного поединка, а также в свободном бою с использованием *боккэна*.

Танбо-джитсу — составная часть *дзё-джитсу*, использует в обучении укороченную палку или парный вариант, увеличивающий вариативность используемой техники.

Джиу-джитсу (способы ведения схватки на поле боя) — традиционные техники как борьбы без оружия, характерные для свободной формы боя, так и с использованием традиционного оружия.

Сурикен-джитсу (искусство метания) — применяется в школе *такеда* в комбинациях с использованием меча.

Школа клана Айзу, где впервые стало развиваться искусство *айки-джитсу*, была организована в 1664 году и называлась Ниссинкан. Тренировочный зал, где она размещалась, был выстроен в 1674 году. В школе Ниссинкан обучали пяти стилям работы с мечом и двум видам *джиу-джитсу* — *мидзу-но-синто-рю* и *синмё-рю*. Кроме того, всего в провинции Айзу вели преподавание 94 школы воинских искусств, в том числе 22 школы *кен-джитсу*, 14 школ *батто-джитсу*, 16 школ *джиу-джитсу*, 7 школ *кю-джитсу* (стрельба из лука), 16 школ *ка-джитсу* (огнестрельное оружие), 4 школы *со-джитсу*. Желавшие могли также пройти обучение *нагитана-джитсу*, *кусафи-джитсу* (работа с цепью), *бо-джитсу* (работа с шестом), *дзинтё-нин-джитсу* (техника шпионажа).

Некоторые из перечисленных систем преподавались только самураям высокого положения и считались *отомэ-рю* (секретными школами). Не допускалось ни передачи этих боевых систем последователям более низкого ранга, ни смешения стилевых техник, а показательные выступления могли наблюдать только члены школы (*рюха*). Боевые искусства, на которые накладывались эти ограничения, включали *айки-джитсу* и *айзу-мидзогути-ха-итто-рю* (фехтовальная школа *айзу*).

Матсумура Сокон

Матсумура Сокон по прозвищу Буси (Воин) родился в 1796 году в семье видного политического деятеля Окинавы. Его отец перед кончиной поручил своему близкому другу Сакугаве Сюнго позаботиться о мальчике. Сакугава был первым наставником Матсумуры, и прозвище Буси Матсумура получил от него еще в юношеские годы за стойкость и мужество, проявленные во время тяжелых тренировок.

Впоследствии, будучи посланником по государственным делам в Фучжоу и Сацуме, Матсумура прошел дополнительное обучение у военных атташе Асона и Ивы, а также познакомился с системой фехтования *дзюго-рю*, которой обучал его мастер Яситиро Идзюин. Считается, что Матсумура первым систематизировал приемы *окинава-тэ* и дал название своему стилю — *сюри-тэ*, отличному

от своего имени, что было традиционно принято в то время.

Матсумура способствовал распространению *ката чинто* — старейшего в арсенале ветви *сёрин-рю*. Ему же предписывают создание многих *ката сёрин-рю: сэйсан, найфанчин, ананку, вансу, годзюсихо, бассай, канку*. Эти *ката* до сих пор являются основными во многих стилях *сёрин-рю*.

Матсумура Сокон был наиболее известным мастером *каратэ* в середине периода правления Мэйдзи, в конце 80-х годов XIX века. Умер Матсумура Сокон в 1893 году в возрасте 93 лет. Среди его учеников мы встретим такие яркие имена, как Итосу Ясуцуне, Адзато Ясуцуне, Кьян Чутоку (*сё-баяси-рю*), Мотобу Чоки (*го-тэн-тэ/сюри-тэ*).

Согласно семейным традициям внук мастера, Набэ Матсумура (Наби Танмэй), был хранителем всех техник и знаний своего деда. Традиции стиля были продолжены окинавским мастером Сокэном Хоханом, последователем и наследником Матсумуры Сокона в третьем поколении.

Матсумура Набэ

Матсумура Набэ принес традиции *сёрин-рю* в современное время. Его имя нечасто упоминается в генеалогии школ и направлений боевых искусств. По отрывочным сведениям, он был очень строг в обучении и передавал секреты мастерства только членам семьи Матсумура. Предположительно годы жизни мастера с 1850 по 1930-й. Свое

мастерство он передал вместе с титулом «Менкио Кайдэн» («сдал все») Сокэну Хохану.

Сокэн Хохан

Сокэн Хохан родился в 1889 году на Окинаве в родовой самурайской семье. В возрасте 13 лет начал изучать *сёрин-рю каратэ* и *кобудо* под руководством Матсумуры Набэ и закончил обучение базовой технике в 1903 году, получив допуск к изучению «секретного *ката*» — *хакуцуфу* (белый журавль). Согласно старинным источникам, овладевший этой техникой приобретал такое невероятное мастерство, что мог «стоять или вести бой на маленькой дощечке, плывущей в бушующем море».

В 1924 году Хохан вместе с Кьян Чутоку покинул Окинаву и путешествовал по Юго-Восточной Азии и Южной Америке, занимаясь обучением *каратэ*. После Второй мировой войны Хохан стал создателем и главным инструктором стиля, получившего название *матсумура-сёрин-рю*, или *матсумура-сейто* (ортодокс). Являясь долгие годы наследником закрытой семейной системы, Хохан попытался переосмыслить наследие Матсумуры Сокона. Это привело к разрыву с одним из лучших учеников Хохана — Фузеем Кизэ, который отделил себя от системы *матсумура-сейто* в 1969 году. За ним последовало три школы, к 1978 году образовавшие направление *кен-син-кан-окинава*. В стиле *сёрин-рю-матсумура-сейто каратэ-до* на

период разделения стилевой ветви Сокэна Хохана (1968 год) насчитывалось 18 *ката*: *нинан* (1—5), *найфанчин* (1—3), *рохай-дзё*, *рохай-тю*, *рохай-гэ*, *матсумура-сёйсан*, *матсумура-чинто*, *матсумура-кусянку*, *матсумура-бассай*, *годзю-сихо*, *матсумура-хакуцуфу*, которым его обучал Матсумура Набэ. Под его же руководством Сокэн Хохан освоил традиционные виды оружия: *сай*, *каму*, *кусабигама*, *сурутин*, *нунтяку*. Мастер Уси Комэцу Танмэй из Нисихары обучил Хохана *ката* с посом *цукэн-но-бо*.

Ясуцуне Итосу

Итосу родился в 1832 году в Сюри. Он был учеником двух лучших мастеров своего времени: с 1846 года — у Матсумуры Сокона и позднее у Матсумуры Косаку. После того как в 1903 году *каратэ* получило официальное признание на Окинаве, Итосу стал первым легальным учителем *каратэ* на острове.

Современники часто называли его мэйдзин — гений. Итосу принадлежит заслуга в развитии высокотехнического уровня *каратэ* и разработка новых базовых форм обучения, а также реформация уже известных форм. Итосу упростил *ката* Матсумуры *найфанчин*, привнес в него современную форму китайского винтообразного удара кулаком и создал из китайской формы *чань-нань* пять базовых форм *нинан*. По другим сведениям, формы *нинан* были созданы Итосу на основании

анализа *ката кусянку*. В 1901 году Итосу ввел *каратэ* как учебный предмет в программу начальной школы *сюри-дзиндзё*. В отличие от Матсумуры Сокона, который зарекомендовал себя как обладатель индивидуального придворного стиля, мастер Итосу чувствовал, что постоянно должен доказывать эффективность *сёрин-рю*. Без эффективности, обеспеченной Итосу, Матсумура-сэнсэй остался бы в истории Окинавы как «жестокий человек». Все, кто в то время пытался принизить эффективность *сёрин-рю*, получали вызов от Итосу и сражались с ним на Скале вызова в городе Наха. Среди наиболее известных учеников Итосу были Фунакоси Гитин (*сётокан*), Къян Чутоку (*сёбаяси-рю*), Мабуни Кэнва (*сито-рю*), Тояма Канкэн (*сюдокан*). Умер Итосу на Окинаве в 1916 году в возрасте 84 лет.

Хигаона Канрё

Мастер Хигаона Канрё родился 10 марта 1853 года в семье бедного самурая. С раннего детства Хигаона отличался великолепными физическими данными. В 16 лет он стал учеником окинавца, который изучал *кэмпо* в китайской провинции Фуцзянь. В 1874 году при помощи знатного горожанина из Наха Удона Ёсимуры Хигаона прибыл в китайский порт Фучжоу, где была колония окинавских поселенцев. Там после года скитаний Хигаона был представлен Рю Рюко, мастеру стиля южный Шаолинь. Через несколько лет Хигаона

Канрё стал старшим учеником Рю Рюко и получил заметную известность в Фучжоу. Обучение в Китае продолжалось 15 лет, после чего уже зрелым мастером Хигаона вернулся на Окинаву.

Жителей Наха удивляла закалка и огромная сила Хигаоны, получившего прозвище Кэнсэй — «божественный кулак». Первыми учениками Хигаоны на Окинаве были сыновья его покровителя Удона Ёсимуры. Занятия были столь успешными, что о них узнали при дворе правителя Окинавы, и вскоре Хигаона получил приглашение от правителя Рюкю приступить к обучению боевым искусствам членов королевской семьи. Авторитет мастера был настолько высок, что постепенно его боевое искусство получило название *наха-тэ*. Старшим учеником и продолжателем его дела стал Мияги Тёдзюн, посвятивший всю свою жизнь развитию искусства *наха-тэ* и ставший основателем нового окинавского стиля *годзю-рю*. В начале 1916 года Хигаона заболел и в октябре умер. Ему было 63 года. Наиболее известными учениками мастера были Мияги Тёдзюн (*годзю-рю*), Кёда Дзюхацу (*наха-тэ*), Мабуни Кэнва (*сито-рю*), Симабуку Татцуо (*иссин-рю*).

Мияги Тёдзюн

Мияги Тёдзюн родился 25 апреля 1888 года в городе Наха. Его семья принадлежала к старинному самурайскому роду. Когда Мияги было 5 лет, умер сын его старшего дяди, наследник рода,

и поэтому в соответствии с традициями главой клана должен был стать Мияги Тёдзюн. Когда Мияги исполнилось 11 лет, мать отвела его к мастеру школы *тойдэ* Арагаки Рюкю. В 14 лет Мияги был представлен Хигаоне Канрё и после испытательного срока принят на обучение. Под руководством мастера Мияги Тёдзюн занимался 15 лет, постигая тонкости *наха-тэ*. В октябре 1916 года, после смерти наставника, Мияги отправился в Китай. Но найти там мастера Рю Рюко или его родственников ему не удалось.

Считается, что Мияги выезжал на учебу дважды (в 1916 и 1917 годах) и, по некоторым сведениям, учился у китайского мастера Канцзуна Тоонда. После возвращения из Китая Мияги Тёдзюн разработал *ката тэнсё* и *гэкэсай*, основанные на движениях *ката роккисю*, которое он не мог знать от Хигаоны Канрё. В 1917 году Мияги начал преподавать *каратэ* в нескольких школах и тренировочном центре полиции в Наха. В 1921 году Мияги принимал участие в показательном выступлении в замке Сюри перед принцем Хирохито, в 1925 году демонстрировал искусство *наха-тэ* принцессе Титибу. В 1930 году Мияги-сэнсэй был избран председателем Окинавской ассоциации *каратэ*. В 1933 году был официально зарегистрирован стиль *годзю-рю*. С 1934 по 1935 год Мияги пропагандирует *каратэ* на Гавайях. В 1936 году министерство просвещения наградило Мияги Тёдзюна медалью «За выдающееся мастерство в боевых искусствах» и направило его в Шанхай, где он в течение нескольких месяцев изучал китайское *кэмпо*

в Ассоциация сохранения духа древних боевых искусств. С 1946 по 1953 год Мияги-сэнсэй преподавал в полицейской академии Окинавы. В октябре 1953 года Мияги Тёдзюн внезапно скончался от сердечного приступа. Среди огромного количества учеников мастера: Ямагучи Гогэн, Хига Сэйко, Яги Мэйтоку, Мияги Анити, Арагаки Суити.

Тацуо Симабуку

Тацуо Симабуку родился в 1906 году. В возрасте 6 лет начал изучать *каратэ* у своего дяди, который познакомил его с базовой техникой *сёрин-рю*. Позднее он прошел курс обучения у ведущего учителя *сёрин-рю* — Мияги Тёдзюна. Кроме этого Симабуку изучал окинавское *кобудо-джитсу* у Тайра Синкэн и Ябику Модэн, двух наиболее известных мастеров на Окинаве. Тацуо было около 50 лет, когда после консультаций с ведущими мастерами *каратэ* на Окинаве он заявил о создании нового синтетического стиля *иссин-рю*, объединяющего *сёрин-рю* и *годзю-рю каратэ*. Это произошло 16 января 1954 года. Для своего стиля Симабуку отобрал семь *ката* из *сёрин-рю* и *годзю-рю* и одну разработал сам. Это *ката: сэйсан, сэюнчин, найфанчин, вансу, чинто, санчин, кусяку, сунсу*. Умер мастер в 1975 году. В настоящее время стиль возглавляет сын основателя — Китиро Симабуку.

Чоки Мотобу

Чоки Мотобу (Сару) родился в 1871 году в деревне Акахира. Он был третьим сыном Удуна Мотобу, который был аристократом и чиновником высокого ранга. Старший брат будущего мастера Тёю получил прекрасное образование, и отец передал ему секреты семейного стиля *ти* в соответствии с существующим обычаем. Чоки же был носителем индивидуального стиля, отражавшего его личные качества, а не какую-либо установленную систему. Считается, что Чоки Мотобу изучал *каратэ* под руководством Анко Итосу, Токуминэ Пеичина и Косаку Матсумуры. Но многие источники отмечают, что Чоки Мотобу не был ничьим учеником. Усвоив основы семейной боевой системы и достигнув зрелости, Чоки стал выезжать в Цудзи и вызывать на поединок мастеров *каратэ*. Он редко терпел поражение и на основе получаемого в схватках опыта развил свою систему боя, получив репутацию агрессивного бойца. Хотя в системе Мотобу было два *ката* — *найфанчин* и *бассай*, он обучал учеников собственной интерпретации *ката найфанчин*, включающей захваты и броски, характерные для семейного стиля Мотобу. Но основная роль Чоки заключалась в популяризации контактного спарринга в *каратэ*. Часто другие окинавские учителя *каратэ* отправляли к Мотобу своих учеников для получения наставлений по технике спарринга. Среди его учеников известны следующие мастера: Сёсин Нагаминэ (*матцубаяси-рю*), Синъэй Касима (*исиминэ-рю*),

Кацуя Мияхира (*сёрин-рю-кобаяси*), Тодзё Накама. Умер Чоки Мотобу в 1944 году, когда ему было 73 года, и, по словам Тодзё Накамы, выглядел «все еще как настоящий каратист».

Чутоку Къян

Чутоку Къян родился в 1870 году в семье главного камергера последнего правителя Рюкю Сё Тая. Имея столь высокое положение, Чутоку Къян в различные периоды жизни обучался у многих мастеров того времени, перенимая у них секреты ката. Под руководством Матсумуры Сокона он изучил *ката сэйсан*, *найфанчин* и *годзюсихо*.

У Яры Тятан (*сюри-тэ*), приехавшего из Сюри, Къян изучал *ката кусянку*; *ката бассай* ему преподавал Кокан Оядомари (*томафи-тэ*), Чинто Косаку Матсумура, а технику *кобудо* Чутоку Къян изучал под руководством Токуминэ Пейчина из Яэяма. Чутоку Къян обучал *каратэ* у себя дома, в деревне Ёмитан, а затем стал инструктором полицейского управления города Кадэна. Среди его учеников были Дзёэн Накадзато, Сёсин Нагаминэ, Дзэнрё Симабукуро, Тацуо Симабуку и Эйдо Симабуку.

Сейкичи Уэхара

Сейкичи Уэхара, 1903 года рождения, являлся старейшим патриархом окинавского боевого

искусства *мотобу-рю* на протяжении почти всего XX века, прожив долгую жизнь. *Мотобу-рю-буджитсу* для 12 поколений было известно как *го-тэн-тэ* («дворцовая рука») и развивалось в качестве тайного искусства семьи Мотобу. Линия этой семьи восходит к принцу Сё Косину, шестому сыну правителя Рюкю Сё Сицу, правившего страной с 1648 по 1699 год.

Боевое искусство семьи Мотобу передавалось только старшему сыну. Мотобу Чой был преподавателем последнего из правителей Рюкю Сё Тая, который правил с 1848 по 1879 год. Несколькими годами позже, после отмены монархии, Мотобу открыл *додзё* в Наха, а в 1924 году вместе с другими видными мастерами организовал Общество развития и изучения «Окинава Тойдэ». Среди его членов были Мияги Тёдзюн, Мабуни Кенва, Ябу Кентоку, Чутоку Къян.

Традиции семьи Мотобу были впервые переданы «чужаку» — Уэхаре Сейкичи, другу и партнеру по обучению сына мастера Чою, уговорившего отца принять Уэхару в ученики. Уэхара продолжал обучение под руководством Мотобу Чоя более семи лет, прежде чем мастер увидел в нем будущего продолжателя и приступил к передаче секретов семейного стиля. Общество развития и изучения «Окинава Тойдэ» закрылось тремя годами позже смерти Мотобу Чоя (1926 год). Традиции семьи Мотобу продолжил Уэхара Сейкичи.

В 1947 году Уэхара переименовал искусство *го-тэн-тэ* в *мотобу-рю* в честь памяти о мастере Мотобу и организовал демонстрации техник на

Окинаве, чтобы показать эффективность старой системы. В 1969 году *мотобу-рю-бу-джитсу* было сформировано как отделение *окинава каратэ* и *кобудо-рэнгокай*. *Мотобу-рю* до сих пор является малоизвестной и самой старой системой *джиу-джитсу* и *каратэ-джитсу* Окинавы, представляющей окинавский эквивалент самурайской традиции.

В чистом *мотобу-рю* не имеется арсенала *ката*. Один из лучших учеников Уэхары — Тома Сиан, имевший 9-й дан в *мотобу-рю-бу-джитсу*, получил разрешение от Уэхары на добавление к системе *ката сёрин-рю*, изученных у Сидзато Сокиси, и преподавание *мотобу-рю* всем желающим.

Продолжателями традиций *мотобу-рю* также являются Тибана Риоко, Мияги Такао, Канесиро Кентоку, Мотобу Сёмэй, Уэма Иосио, Таба Сеичи.

Тома Шиан

Тома Шиан; *соке* (верховный глава школы, мастер 10-го дана), родился на острове Окинава в 1929 году. Он познакомился с боевыми искусствами в 1945 году в Осаке, где проживал с семьей во время войны. Вернувшись на Окинаву, Тома Шиан был принят учеником к Сидзато Сокиси, у которого обучался на протяжении 20 лет. Сам Сокиси обучался у мастеров Мияги Тёдзюна — основателя *годзю-рю*, и Тацуо Симабуку — основателя *иссин-рю*. В начале 1960-х годов мастер Тома Шиан вошел во Всеяпонскую ассоциацию *каратэ*,

которую тогда возглавлял великий мастер Зенриу Симабуку.

Зенриу Симабуку в начале 1900-х годов был учеником средней школы в Сюри и начал изучать там *каратэ*. Его инструкторами в то время были Ханасиро Тёмо и Ябу Кэнцу. Раз в неделю урок *каратэ* в школе давал знаменитый окинавский мастер Хитаона Канрё. После окончания школы Зенриу Симабуку прошел курс обучения у Кьяна Чутоку, который являлся основателем ветви *сёба-яси-сёрин-рю*.

У Зенриу Симабуку мастер Тома Шиан выучил большинство *ката*: *ананку*, *бассай*, *вансу*, *най-фанчин*, *сэйсан*, *санчин*, *бо* и *сай*. В середине 1960-х годов «жесткие» окинавские мастера, в том числе и Тома Шиан, образовали Окинавскую ассоциацию *кэмпо*. В 1968 году ассоциация слилась со Всеокинавской ассоциацией *каратэ* и *кобудо*, возглавляемой великим мастером Уэхарой Сейкичи — продолжателем *мотобу-рю-бу-джитсу*.

В *мотобу-рю* техника бросков и блокировки суставов является древним направлением *айки-джиу-джитсу*. Тома Шиан перенял у мастера Уэхары сложную технику блокировки суставов и бросков, а также технику *мотобу-рю-кобу-джитсу* (*катана*, *вакидзаси*, *танбо*, *яри*, *нагината*, *бо*, *сай*, *танто*).

После прохождения обучения и разработки серий *ката* Тома Шиан, чтобы не смешивать усовершенствованные техники с традиционным *мотобу-рю*, создал собственный синтетический стиль *сей-до-кан каратэ* и *кобудо* с включением

ударной техники *сёрин-рю каратэ*, техники бросков и контроля из *джиу-джитсу*, техники *кобудо* и всего традиционного оружия Окинавы, а также специальной техники традиционной работы самурайским мечом *иай-джитсу*.

Фузей Кизэ

Фузей Кизэ (*соке*, 10-й дан) родился 4 мая 1935 года. В 1947 году он начал обучаться *каратэ* у своего дяди Макаба, с 1955 года продолжил обучение у Хохана Сокэна, третьего преемника ветви *сёрин-рю-матсумура*. С 1957 года Фузей Кизэ — старший ученик Хохана Сокэна, который являлся продолжателем родовой системы *матсумура-сёрин-рю* и создателем ветви *матсумура-сётэй*. В 1972 году Фузей Кизэ получает звание *ханши* (руководитель школы), 8-й дан, присвоенное ему Хоханом Сокэном и мастером Макабом. В 1987 году, отделившись от ветви мастера Хохана Сокэна и создав ряд стилевых техник, Кизэ объявил о создании собственного стиля *окинава-сёрин-рю-кен-син-кан каратэ* и *кобудо*. Этот своеобразный стиль объединил в себе искусства *будо*, формировавшиеся в основном мастерами с архипелага Рюкю.

Фузей Кизэ более 45 лет отдал изучению боевых искусств Окинавы. Он является мастером 10-го дана *кен-син-кан-сёрин-рю*, присвоенного ему 25 октября 1987 года мастером Ситару Тамаёя и президентом *кен-син-кан каратэ* и *кобудо*, имеющим отделения и додзо в разных странах мира. Он

также имеет степень 9-го дана в искусствах *окинава-кемпо* и *сёриндзи-рю каратэ*.

В арсенал *кен-син-кан каратэ* входят *ката: фуи-киу-ката* (1—3), *вансу*, *тинан* (1—5), *найфанчин*, *бассай*, *чинто*, *джион*, *годзю-сихо*, *кусянку*, *рохай*.

В арсенал *кен-син-канн кобудо* входят *ката: бо* (1—2), *сай* (1—2), *бо-тай-бо* (1—6), *токумункон*, *сакугава-кон*, *сакугава-кон-дай*, *кама* (1—2), *кай-джитсу*, *тсукен-сита-хаку-но-сай*.

Иноуэ Мунетоши

Иноуэ Мунетоши является 18-м верховным наставником комплексного традиционного воинского искусства *хонтай-йосин-рю*, состоящего из трех основных направлений: *иай-джитсу*, *джиу-джитсу*, *бо-джитсу*. Воинское искусство *хонтай-йосин-рю* берет начало от Схигетоси Такаги, который родился в 1635 году и был вторым сыном Санзаэмон Инатоби, вассала Каджиро Катагуры, главы области Схираиси. Схигетоси с детства обучался боевым искусствам под руководством Дануэмона Муто (*муто-рю-кен-джитсу* и *киоси-рю-яри-джитсу*). Его отец — наставник меча в провинции Схираиси — был смертельно ранен в поединке с Йобоку.

Отец перед смертью сказал Схигетоси, что Йобоку силен, но высокое дерево можно легко сломать. Это философское высказывание

подсказало будущему мастеру название школы — *хонтай-йосин-рю*. Вторым *соке* школы был Схиге-сада Такаги Уманосукэ, который внес в школу технику безоружного поединка и прибавил к названию термин «*джиу-джитсу*». Третий *соке* — Хидесиге Такаги Генносин, объединивший в школе искусств *нагината* и *бо*. Позднее техники *хонтай-йосин-рю* были объединены в *кукисин-рю-бу-джитсу*. 17-й *соке* — Масанори Какай Сабуро — получил в наследование *йосин-рю*, *такаги-рю* и *кукисин-рю-бу-джитсу* и передал это нынешнему *соке* Мунетоши Иноуэ.

Секигути Комэй

История школы иай-джитсу мусо-дзикидэн-эйсин

Основатель школы — Дзинсукэ Минамото Сигэнобу (Хаясидзаки Джинсукэ Сигэнобу) (1546—1621) из Хаясидзаки в префектуре Канагава. В середине XVI века (эра Эйроку) он был затворником в синтоистском храме Хаясидзаки (Хаяси Модзин) в местечке Окура префектуры Ямагата, готовясь отомстить за смерть своего отца. В сотый день молитвенной медитации он достиг состояния просветления: перед ним предстал седовласый старец и обучил особой технике фехтования на мечах (*иай-джитсу*), позволившей обобщить ранее освоенную Сигэнобу технику

владения мечом. С тех пор она именовалась *хаясидзаки-мусо-рю* — «школа из сна в Хаясидзаки», или *сигэнобу-рю*. Школа Сигэнобу породила много стилей. Основателю стиля тогда было 25 лет. Основополагающими элементами стиля было искусство *батто-джитсу* — «момент нажимающего действия», ставшего отправной точкой для мастеров. Создание нового стиля явилось колыбелью для множества последующих направлений, развивших его в сильную школу.

Вторым патриархом был человек из Канто — Тамия Хэйбэй Шигемаса, основатель стиля Тамия. Третьим — Тасумицу Ансэй (Мураку Ньюдо Кинросай) из Нагано, четвертым — Моно Гумбэй Мицусигэ, пятым — Арикава Седзаэмон Мунетсугу, шестым — Банно Дануэмон Но Йо Нобусада. Седьмой — Хасэгава Чикараносукэ (Мондоносукэ) Эйсин (Хидэнобу) был патриархом школы *хасэгава-мондоносукэ-хидэнобу*, он добавил к старой технике новые элементы. Этот стиль получил название *хасэгава-эйсин-рю*, или *дзикидэн-эйсин-рю*. Хасэгава продемонстрировал свое искусство перед Тоетоми Хидэеси, и тот, пораженный увиденным, даровал школе имя «мусо» — «непревзойденный», а стиль патриарха Хасэгавы Мондоносукэ Хидэнобу стал процветать. Восьмым патриархом был Араи Сайтэсу Киенобу. Девятый патриарх Хайяши Рокудай Моримаса (Мутао Ансэй, 1661—1732) перенес стиль в княжество Тоса (совр. префектура Кооти). Во второй год Эмпо (1675) девятый патриарх школы Мутао Ансэй отбыл на службу в княжество Тоса, и вскоре там

распространился стиль *эйсин*. С тех пор этот стиль попал под покровительство княжества и был признан запрещенным к распространению за границами Тоса. На протяжении 200 лет, до середины XIX века, клан Тоса ограждал стиль от посторонних.

Десятым патриархом был Хаяси Ясутао Сейшо (Ансей), одиннадцатым — Оокуро (Дайкоку) Мотоэмон Кийокатсу, двенадцатым — Хаяси Масау но Йо Масанари (Масуюки Масао, Сейши) — патриарх стилевого направления *танимафа*. Двенадцатый — Матсуйоси Тейсукэ Хисанари (Симомура Сигэйти) — патриарх стилевого направления *синомура*. Тринадцатым патриархом был Йода Йорикатсу (Мандзо), четырнадцатым — Хайяши Ядаи Масайори (Ринья Тафу Масаеси), пятнадцатым — Ташимура Камэ но Йо Йорикатсу (Камэносукэ Масатака), шестнадцатым стал Гото Магобэй Масасукэ (Масааки Сейруо), семнадцатым — Ооэ Масамити (Сикей) (1852—1927). В 1900-х годах, будучи обеспокоенными упадком *будо*, мастера школы предприняли попытку распространить стиль княжества Тоса на всю Японию. В трудную для понимания технику стиля *эйсин* были превнесены изменения и дополнения, и новый стиль руководства воспитал много прекрасных последователей. Одним из важнейших принципов, привнесенных Масамити в искусство меча, было преобразование принципа «*сатсуджин-но-кэн*» — «захват круга познания — захват жизни», в принцип «*катсуджин-но-кэн*» — «сохранение круга познания — сохранение жизни». Усилиями Ооэ

Масамити *найдо* стал официально признанным искусством в рамках традиционного *кобудо* в 1932 году.

Восемнадцатый патриарх Ямаути Тоэтакэ Тоэнобу (Едо), последователь стиля правителя клана Тоса Ямаути Тоэнобу, издал в 1938 году «Иллюстрированные пояснения к *най-джитсу*». Еще одним восемнадцатым главой школы был Хогияма Намио, который также официально представлял школу до конца своей жизни, но без права оставлять наследника по своей линии. Девятнадцатый патриарх — Кавано Канэмицу — основал в Токио клуб «Мэйбукан» («Клуб постижения военного искусства»). Двадцатым был Оноэ Насааметсу (Оками Осаму), двадцать первым школу унаследовал Секигути Комэй и руководит ею по сей день.

Особенности школы

Техника выполняется с воображаемым противником (*тамэсигифи*). В качестве воображаемого противника выступает скрученная циновка. Движения тела по выниманию меча из ножен выполняются так, будто «длинное есть коротко, а короткое — длинно, тяжелое — легко, а легкое — тяжело». Лезвие клинка обращено кверху, меч вынимается так, чтобы противнику не было видно отверстия в ножнах. Они молниеносно отводятся в сторону, затем следует удар мечом и вложение его в ножны. Кроме того, в этом направлении есть техники, выполняемые из положения

сидя и стоя (делятся на «сидя по-японски» и «стоя на коленях»).

Школа активно практикует работу с *нагинатой*, ножом (*танто*), коротким мечом (*вакидзаси*), веером. Есть специальный комплекс тактических приемов обезоруживания противника и противоборства с несколькими противниками, основанных на принципах традиционной японской военной культуры.

Нобуко Шимицу

Нобуко Шимицу (*ханши*, 8-й дан), родилась 18 июля 1942 года. Национальный инструктор, исполнительный директор офиса штаб-квартиры школы традиционных боевых искусств Огасавара с 1980 года.

С 1984 года продолжатель в 32-м поколении школы традиционных боевых искусств Тадамуне Огасавара.

Глава 17-го поколения школы боевого искусства *нагината-джитсу* — *акико-тоя-коузэнкай-джикисин-кагерю-нагината-джитсу*, полученного от наставника школы Тораномаки в 1988 году.

Старший ведущий наставник 21-го наследного главы *мусо-дзикайдэн-эйсин-рю-иай-джитсу соке* Комэя Секигути.

Профессор искусства *икебаны* (цветочной композиции) старого стиля *матсуфуджикай*.

Профессор Большого общества японского чайного пути.

Ведущий наставник штаб-квартиры Лиги старого японского военного искусства *иай-джитсу*.

Член японской Ассоциации старого воинского искусства.

Иосиф Линдер

Иосиф Линдер (*соке*, 10-й дан) родился 1 марта 1960 года. Начал обучение боевым искусствам в 1966 году под руководством Тай Си Дшена (Тай-сэн Десимори) — *мотобу-рю/тойдэ* и *тайцзы-туйшоу* — и продолжал его до смерти наставника (1981 год). Позднее Иосиф Линдер проходил обучение у мастеров, представляющих фамильные и стилевые ветви окинавских и японских боевых искусств, которыми являлись:

Уэхара Сейкичи — *мотобу-рю/тойдэ* (1983—1996);

Такеда Йосинобу — *сёнан-айкибудо* (1985—1993);

Шинхо Матайоши — Всеокинавская ассоциация *кобудо* (1986—1993);

Фузей Кизэ — *сёрин-рю-кен-син-кан каратэ и кобудо* (1988—1992);

Международный институт *джу-ко-кай* (1988—1992);

Иноуэ Мунетоши — *хонтай-ёсин-рю джиу-джитсу (тосю)* и *кобудо, иай-джитсу, нихон кобудо-кёкай-нихон-будокан* (1988—1994);

Кисуке Хига — *рюкю кобудо-синбукан* (семинары по *кобудо* 1987, 1988 и 1991);

Рюосей Аракаки — *го-дзю-рю* (семинары 1990—1991);

Канадзава Хирокадзу и Мираками Манабу — *сётокан каратэ-до* (семинары 1991 и 1993);

Бато Микио — *ниппон-будокан кобудо* (семинар 1993);

Секигути Комэй — *мусо-дзюкидэн-эйсин-рю-иайдо и кобудо, комэй-дзюку кобудо* (с 1998);

Шимицу Нобуко — *мусо-дзюкидэн-эйсин-рю-иайдо и кобудо, тадамуне-огосавафа кобудо, акико-тоя-коуенкай-дзюкишин-кагерю-нагината-джитсу* (с 1998).

Иосиф Линдер является основоположником *джиу-джитсу* и *кобудо* в СССР. В 1978 году им была создана Центральная школа *джиу-джитсу* и *кобудо*, которая в 1979 году провела первый Всесоюзный чемпионат по традиционной школе. До 1992 года И. Линдер был президентом Всесоюзной федерации *джиу-джитсу* и *кобудо*, вице-президентом Федерации боевых искусств СССР. В 1991 году Всемирной мандатной комиссией И. Линдеру была присвоена степень мастера 8-го дана по *джиу-джитсу* и традиционному (неспортивному) *дзюдо* и даны полномочия представителя федерации этих видов по принципам, утвержденным Хонбу Окинава/Япония. С 1991 года Иосиф Линдер является европейским директором Международного окинавского союза боевых искусств, с 1993-го — президентом Международного союза боевых искусств (МСБИ), аккредитованного в России на основании распоряжения Правительства РФ.

В 2001 году по решению Международного института по изучению и развитию традиционных боевых искусств Японии «Нихон-Будокан» И. Линдеру присвоена степень *соке* — мастера 10-го дана по *джиу-джитсу* и *кобудо*, что подтверждено в 2003 году специальными сертификатами *мусо-дзюкидэн-эйсин-рю-иайдо* и *кобудо* и Ассоциацией старого *кобудо* и *иайдо* Японии.

В МСБИ входят более 200 клубов, представляющих свои федерации и союзы в России и за рубежом. МСБИ ежегодно проводит технические чемпионаты по традиционной школе, а также чемпионаты Кубка России и Кубка Евразии по традиционному окинавскому поединку в полный контакт (*иригумиго*). Ежегодно проводятся национальные и международные семинары по традиционной технике *джиу-джитсу*.

В рамках МСБИ традиционно представлена окинавская ветвь боевых искусств *дзюго-рю-тойдэ* и японская ветвь *мусо-дзюкидэн-эйсин-рю-иайдо* и *кобудо*, имеющие два подразделения: внутреннюю школу *дзюго-рю-тойдэ/бу-джитсу* и *мусо-дзюкидэн-эйсин-рю*; общее направление *нихон-тетсукен-рю*.

К внутренней школе относятся:

тойдэ,
джиу-джитсу,
дзо-до,
ходзю-джитсу,

каратэ-джитсу,
иай-джитсу,
танто-джитсу,
айки-джитсу,
 традиционное неспортивное *дзюдо,*
 традиционные парные *ката дзюдо-до.*

К общему направлению относятся:

нихон-тетсукен-рю джиу-джитсу,
нихон-тетсукен-рю каратэ,
кобу-джитсу,
 традиционное *дзюдо,*
 традиционные *ката дзюдо-до.*

Глава 6. Секреты мастерства дзюго-рю/тойдэ

Боевые искусства — это не имеющее ограничений атлетическое выражение движений души человека. Это ежедневные, на манер муравья, физические усилия, нацеленные на непрерывное повышение своей квалификации. Жить — это значит свободно выражать себя в своем творении. Творение есть не что-то раз и навсегда зафиксированное или неизменное. Поэтому для адептов и мастеров воинских искусств есть возможность раскрыться навстречу реальной жизни в сложном процессе постоянного поиска своего пути...

Ли Сяо Лунь

Методы тренировки и многообразные упражнения, непосредственно связанные с практикой боевой подготовки, по существу, выходят далеко за рамки восточных единоборств. Есть реальные возможности для их использования в разных видах спорта и повседневной жизни, например, упражнения, которые помимо военно-прикладного предназначения имеют широкий спектр лечебно-оздоровительного применения.

Напомним, что одна из основополагающих установок восточного сознания была связана с природной естественностью и первозданной чистотой. Это вдохновляло и мастеров боевых искусств. Неслучайно в методиках обучения на Востоке, в том числе боевых искусствах, фундаментальное значение придавалось уподоблению природным стихиям, подражанию одухотворенной природе.

Принципиальная установка на естественность в боевых искусствах усиливалась объективной потребностью воинов действовать в реальных условиях (что интересно сравнить с игровой условностью и известной искусственностью спортивной деятельности). В результате весь необъятный мир природы превращался не только в объект для подражания, но и в некий универсальный естественный тренажер для обретения искомого психофизиологического баланса, гармонии духа и тела. В многообразии окружающих предметов восточные мастера-учителя видели неиссякаемый арсенал средств для профессионального обучения, а в окружающей природе — неиссякаемый источник психоэмоциональной энергии. Неудивительно, что наряду с занятиями в залах серьезное внимание уделялось тренировкам в «полевых» условиях.

В ряде стран Дальнего Востока существовала древняя традиция периодического удаления в горы и леса, где нужно было тренироваться в жару и холод, переходить, по существу, на подножный корм, подражать жизни животных, пробуждая в себе уснувшие инстинкты, до небывалой степени обостряя восприятие. Общение и эмоциональное отождествление человека с природой позволяло как бы заимствовать и накапливать природную энергию (солнца, ветра, деревьев, скал и т. п.). Многоликая природа будила фантазию, подсаживая неожиданные способы превращения любого из окружающих предметов (в том числе бытовых) в своеобразный тренировочный снаряд.

Отсюда необычайное разнообразие и осмысленность (неформальность) восточных методик обучения. Культурная традиция, обращаясь к природным истокам, преображала и самого человека, возвышая его среди других существ и одновременно возвращая в материнское лоно природы.

Углубление в эту проблему могло бы превратиться в увлекательное историко-культурное путешествие. Для нас же пока важно отметить одну особенность восточных методов обучения, в частности специальных методов боевой подготовки: неукоснительное следование природным ритмам, в том числе ритмам человеческого организма. Основопологающим здесь является ритм дыхания. Именно координация дыхания с движением становится источником эффективности любого физического действия, основой специальных методов психорегуляции. В этом одна из характерных черт культуры обучения в восточной традиции. У читателя уже была возможность обратить на это внимание при знакомстве с различными комплексами физических упражнений. Сосредоточимся на всепроникающем характере дыхательно-двигательной координации в боевых искусствах, сделав это на примере равномерно ритмизованного бега. В боевых искусствах, по существу, даже обычный бег превращается в специальное физическое упражнение и метод психорегуляции, и, наоборот, специальный ритмизованный бег может приобрести общее значение для спортивной и физкультурно-оздоровительной практики.

Принцип равномерной ритмизации бега состоит в пропорциональном распределении равного числа шагов на выдох и вдох. Общее правило преобладания нижнего дыхания сохраняется. При этом основное внимание уделяется выдоху, который акцентируется в конечной фазе, чтобы энергичный выброс остатков воздуха создал вакуум, необходимый для рефлекторного вдоха. В этом случае воздух не втягивается с усилием, а естественно впускается, пока легкие не наполнятся и не будут готовы к следующему активному выдоху.

Осознанный контроль дыхания особенно важен на начальном этапе обучения равномерно ритмизованному бегу. Японские спортсмены (и их последователи на Западе) с этой целью озвучивают выдох, произнося определенные словесные формулы. По фонетической структуре они легко сочетаются с выдохом и позволяют акцентировать завершающую фазу, чтобы отследить выброс остатков воздуха из нижней части легких. Такими формулами могут быть, например, *эй-сё* или *тэн-сё* (акцентируемые слоги выделены). Для тренировок нетрудно найти фонетические эквиваленты и в других языках, но можно использовать и традиционные японские формулы. Суть не в значении слов, а в их фонетико-ритмической структуре и соответствующей функции.

Начинать освоение равномерно ритмизованного бега можно с ходьбы на месте, где легче скоординировать дыхание и движение. Выдох выполняется на 4 шага, которые делаются в умеренном темпе (примерно за 2 сек.), начиная с левой ноги.

Одновременно произносится та или иная словесная формула с растягиванием начального слога на первые 2 шага (*э-эй*) и акцентным завершением выдоха на следующие 2 шага с энергичным придыханием на 4-й шаг (*сё-о*), чтобы вытеснить остаток воздуха из нижней части легких. На последующие 4 шага воздух спокойно впускается в легкие. Затем весь двигательно-дыхательный цикл повторяется.

Если есть напарник или группа, осваивающая ритмизованный бег, то можно разделить, чтобы возникло равномерное чередование фаз дыхания. Например, один партнер (или подгруппа) произносит на выдохе формулу *эй-сё*, другой (подгруппа) в это время делает вдох, а когда первый партнер (подгруппа) делает вдох, второй (подгруппа) в это время произносит на выдохе формулу *тэн-сё*.

Когда ритм схвачен, можно переходить к бегу на месте в том же темпе, затем к обычному бегу, начиная с небольших шагов. Увеличение длины шагов во время бега при сохранении заданного темпа дает увеличение скорости движения и общей нагрузки. Сила акцентируемого выдоха увеличивается прямо пропорционально нагрузке и интенсивности дыхания: чем больший объем воздуха циркулирует в одном дыхательном цикле, тем более активно мышцы живота вовлекаются в работу, чтобы обеспечить полный выброс воздуха (и тем громче приходится произносить соответствующие словесные формулы).

После того как заданный ритм бега и дыхания станет естественным, весь аппарат координации

дыхания и движения будет работать как на автоматическом режиме. При этом уже не обязательно произносить слова, достаточно только озвученного акцентированного выдоха. Здесь уже создаются условия для полного освобождения сознания и перехода в состояние так называемой активной медитации. В таком состоянии сознания человек способен на многое. При достаточной общей физической подготовке и тренированности он, переходя на такое «автопилотирование», может преодолевать сверхмарафонские дистанции. Одним из тестов в некоторых японских школах является, например, непрерывный бег в течение суток и более. Аналогичные принципы дыхательно-двигательной координации и достижения соответствующих состояний сознания можно использовать и в других видах физической активности, например в длительных заплывах (в Средние века в Японии для такой подготовки существовали даже специальные школы), в многочасовых пеших переходах (маршах) и т. п. Те же принципы могут быть положены в основу многих специальных упражнений и методов психорегуляции.

Возможны и другие методы тренировки с более сложной структурой координации движения и дыхания (в том числе неравномерно ритмизованной). Однако их описание не входит в нашу задачу. Важно лишь подчеркнуть, что различные принципы ритмической организации вовсе не сводятся к выполнению отдельных упражнений. Уже ранее описанные примеры построения комплексов упражнений (с делением на фазы, серии,



Фото 31. Болевая фиксация при демонстрации техники джиу-джитсу

с восстановительными паузами, не нарушающими доминирующего темпоритма и пр.) помогают составить представление о характерном для боевых искусств принципе ритмизации всего учебно-тренировочного процесса. Рациональный выбор

определенного темпа и ритма проведения занятий позволяет в традиционной системе обучения выдерживать большие нагрузки и в то же время не работать на износ, обходиться без допингов и биостимуляторов. (В западном спорте высших достижений они, как известно, превратились в серьезную профессиональную и даже этическую и социальную проблему.) Более того, культура обучения в боевых искусствах Востока характеризуется также ритмизацией всего процесса жизнедеятельности человека, гармонизацией всего образа жизни. В этом один из истоков той дисциплины духа и тела, того психофизиологического и духовного равновесия, которые (наряду с феноменальными профессиональными достижениями) отличают подлинных мастеров дальневосточных боевых искусств и характеризуют культурную традицию в целом.

Все эти фундаментальные принципы сохраняют изучение и находят прямое продолжение во множестве узкоспециальных методов боевой подготовки. К ним относятся способы закаливания («кондиционирования») различных ударных поверхностей тела, освоения техники разбивания разных твердых предметов, упражнения на ударо-выносливость и способность сопротивления огромным тяжестим, давящим и колющим воздействиям на слабые точки тела и т. п. В основе тех «сверхнормальных» возможностей, которые демонстрируют мастера боевых искусств и которые являются достоянием целой культурной традиции, лежат все те же принципы координации

дыхания и движения, концентрации и расслабления, управления энергией и сознанием. И, конечно, овладение подобным мастерством по своему значению оказывается гораздо шире узкоспециального военно-прикладного применения, проявляясь в разных сторонах повседневной жизни.

Оставим пока слишком экзотические атрибуты традиции и попытаемся пояснить это на примере тех специальных упражнений и методов обучения в дальневосточных боевых искусствах, которые могут стать доступными и полезными большому числу любителей физкультуры и спорта. Речь пойдет об уникальных в боевой подготовке восточных мастеров принципах и методах обучения правильному взгляду и развитию периферического зрения.

В боевых искусствах взгляд является одним из показателей мастерства. Во взгляде непосредственно отражается то или иное состояние сознания. Взгляд новичка обычно приковывается к рукам, ногам или глазам противника, выдавая неуверенность, растерянность и т. п. Неслучайно воины и профессиональные шпионы древности учились по взгляду противника определять степень его готовности и намерения, а также использовать глаза (приемы гипноза), чтобы лишить противника способности к серьезному сопротивлению. Это и понятно: взгляд (как и дыхание) неразрывно связан с состоянием сознания и контролем над ним.

Знаменитый средневековый японский мастер фехтования на самурайских мечах Миямото

Мусаси, обобщая опыт древних мастеров, советовал смотреть в лицо противника, сузив глаза более обычного, и добиваться спокойного взгляда. Глазные яблоки при этом не должны двигаться. Мусаси так сформулировал главное правило:

«Воин должен всегда видеть далекие вещи как если бы они были рядом, а близкие как бы в отдалении».

В любом единоборстве рекомендуется смотреть насколько возможно вдаль, чтобы воспринимать противника в целом, не отвлекаясь на детали. Для этого, держа глаза полузакрытыми, следует смотреть в глаза противника, но будто не видеть их. Уже сам такой взгляд, «пересекающий» противника, может вывести неподготовленного человека из равновесия. Для психологического воздействия на противника старые мастера учились придавать взгляду экспрессию. В одних случаях оружием становился холодный блеск в глазах, резкий пронизывающий взгляд, вызывающий у противника тревогу и беспокойство. В других случаях чувство неудобства и небезопасности у противника мог, напротив, вызвать спокойный взгляд, словно проникающий в глубины души.

Воины прошлого уделяли большое внимание способности использовать глаза. С этой целью выполнялась ежедневная гимнастика для глаз. Одно из простейших упражнений: при неподвижном лице водить глазами как можно дальше вверх, вниз, вправо, влево и по кругу в одну и другую сторону.



Фото 32. Блокирование и болевая фиксация при демонстрации техники джиу-джитсу

Это упражнение можно делать с разной скоростью (вначале, разумеется, медленно), с открытыми и закрытыми глазами. Если глазные мышцы устанут, нужно несколько раз крепко зажмуриться и быстро поморгать. Можно, закрыв глаза, наложить на них основания ладоней и сделать несколько мягких вращательных надавливаний. При пробуждении ото сна, чтобы увеличить визуальную ясность, также рекомендуется массаж (протира-ние) глаз. Но следует учитывать, что, как и во всех других случаях, физические упражнения в системе боевой подготовки сочетались с психотренингом. Методы дзэнского сосредоточения

прошикали и в такую специальную область, как формирование правильного взгляда. Старые мастера ежедневно подолгу могли смотреть на лист или ветку дерева в саду, учились наблюдать мельчайшие объекты и замечать малейшие изменения в их форме и движении.

Эффективное использование глаз и формирование правильного взгляда, «пересекающего» противника, имеет отношение к увеличению общего обзора, столь важному для ведения боевых действий. Известно, что через периферическое зрение проходит большая часть информации. Неслучайно его развитию старые мастера боевых искусств придавали столь важное значение. Овладение «пересекающим» взглядом важно не только в ситуации единоборства, ведь воины должны были действовать в окружении нескольких противников, быть готовыми к отражению нападения в темноте из любого направления и т. д.

Одно из простейших специальных упражнений на формирование «пересекающего» взгляда и развитие периферического зрения состоит в следующем. Надо устремить спокойный взгляд вдаль и, не фиксируя его ни на чем и не обращая взор в стороны, медленно поднять руки вперед. Делая пальцами, кистями любые движения и постепенно разводя руки в стороны и далее чуть за спину, надо стараться воспринимать характер этих движений, их конфигурацию и т. п. Вначале движения должны быть простые и заметные, затем более сложные и неприметные. Чем дальше от центра на периферию будут перемещаться руки, тем более

смутно будут восприниматься движения. Так и должно быть, если не поддасться искушению перевести взгляд прямо на то, что движется сбоку или чуть сзади. Главное здесь — выработать способность улавливать на периферии взгляда любые малейшие движения и сразу оценивать их характер.

Данному принципу тренировки можно следовать также в работе с одним или двумя партнерами, которые манипулируют руками, рисуя в воздухе геометрические и иные фигуры, цифры, буквы, сжимают или разжимают кулаки, берут в руки различные предметы и т. д. Они могут задавать контрольные вопросы относительно движущихся объектов, их конфигурации, направления движения и т. п. При достаточной изобретательности можно включить в тренировку упражнения не только на боковое зрение, но и на освоение вертикальной и диагональной осей периферии, то есть на выработку способности воспринимать то, что происходит внизу и вверху от оси «пересекающего» взгляда во всех угловых зонах. Аналогичные упражнения можно выполнять и в других позициях, например, повернув голову вправо или влево, устремляя «пересекающий» взгляд в соответствующем направлении в положении лежа на спине и т. п.

Казалось бы, столь специальные упражнения на развитие правильного взгляда и периферического зрения в наибольшей степени отвечают потребностям боевой подготовки. Это действительно так, но соответствующие навыки могут быть широко использованы в разных видах спорта. Не говоря уже

о единоборствах, где дистанция позволяет использовать «пересекающий» взгляд (фехтование, бокс и др.), описанные методы тренировки могут применяться в подготовке спортсменов, занимающихся командными видами спорта (футбол, регби, баскетбол и др.), в каких особенно важна ориентировка в пространстве. Нетрудно предположить, что человек, имеющий развитое периферическое зрение, быстрее среагирует на неожиданную опасность, например, успеет отпрыгнуть от вывернувшего из-за поворота автомобиля, вовремя уклониться от летящего сбоку или падающего сверху предмета и т. д. Иными словами, и в конкретном случае подтверждается более общее положение — специальные методы тренировки и упражнения, разработанные на базе боевых искусств Востока, могут иметь широкий спектр применения как в спорте, так и в повседневной жизни.

Ни одно, ни другое не должно главенствовать.

Горин Но Се

В отношении происхождения *джиу-джитсу* существует несколько точек зрения. Наиболее распространенная заключается в том, что этот японский вид борьбы произошел от древнего китайского боевого искусства. Известно и имя китайского «отца» *джиу-джитсу* — Чжан Юаньбин, который ввел в систему *джиу-джитсу* удары, следующие после броска противника, что, несомненно, повысило эффективность в схватке против нескольких человек.

Противники китайского происхождения *джиу-джитсу* утверждают, что основы борьбы



Фото 33. Экзамены в Центральной школе джиу-джитсу и кобудо. Москва

создал японец Хисамото Такэноуси в 60-х годах XVI столетия, задолго до прибытия в Японию Юаньбина.

Сторонники третьей теории считают, что авторство *джиу-джитсу* принадлежит японскому врачу Сиробэю Акайме. Во время длительного путешествия по Китаю он научился некоторым приемам борьбы, которая носила название *хакудо* и основывалась на нанесении противнику точно

рассчитанных ударов руками и ногами. В современном *джиу-джитсу* существует четыре базовых направления:

1. Системы, созданные по заказу специальных групп и общественных организаций;
2. Системы, являющиеся продолжением традиций, модернизированные с целью обогащения или приспособляемые к требованиям современной спортивной дисциплины;
3. Подсистемы, выполняющие частные задачи, например самооборона женщин;
4. Системы, являющиеся испытанием оригинальной творческой деятельности, по сути, экспериментальные.

В настоящее время *джиу-джитсу* не утратило своего прикладного значения. Например, такие системы, как «С.С.В» или *комбат-джитсу*, создаваемые для нужд полиции, включают приемы, парализующие противников. В этих системах используются не только агрессивные приемы без оружия, но и в случае необходимости применяется оружие.

Есть еще одна характерная черта — упрощенность системы для возможности подготовки большего числа солдат в короткое время. В связи с этим в последнее время наблюдается постепенное вытеснение элементов *джиу-джитсу* приемами *каратэ* как более простыми.

Некоторые современные системы *джиу-джитсу* сориентированы на узкую специализацию



Фото 34. И. Грядунов демонстрирует технику из прикладного раздела *джиу-джитсу*

и адресованы отдельным профессиональным и возрастным группам. Сюда можно отнести, например, самозащиту женщин, работников банков, инкассаторов, почтальонов, продавцов магазинов, школьников и пенсионеров. Можно сказать, что богатый и разнообразный технический арсенал *джиу-джитсу* разделили между собой три более молодых вида единоборств: *дзюдо*, *каратэ* и *айкидо*. В этом утверждении есть определенная доля условности, но то, что истоки трех систем следует искать именно в системе *джиу-джитсу* или в ее

менее известных модификациях, на наш взгляд, не подлежит сомнению. Ведь сам великий основатель *айкидо* Морихей Уесиба прошел не только через школу *джиу-джитсу*, прежде чем трансформировал одно из красиво стилизованных боевых искусств.

Обычно люди умирают тогда, когда ничего не могут с этим поделать.

Дзюго-рю/тойдэ — боевое искусство, представляющее собой комплекс, состоящий из различных разделов, не только предназначенных для использования специальными подразделениями, но и доступных обычным гражданам. Различные формы и методы тренировочных занятий — *кихон-но-рюги* — используются в качестве физического и духовного воспитания, выражающегося в виде атлетической, спортивной и оздоровительной деятельности и в виде методов самообороны. Цель занятий — совершенствование и укрепление духовных и физических сил человека, чтобы тем самым привести его жизненные установки в согласие с окружающим миром.

Упорный труд рождает мастера.

Человек, вставший на путь воина — *бусидо*, проходит три этапа познания:

Сад камней

1. Тело — приоритет силы.
2. Техника — приоритет связующих биомеханических элементов.
3. Дух — приоритет гармонизованного разума.

Сложность состоит в том, что прохождение каждого нового этапа связывается с отрицанием



Фото 35. Организаторы и победительницы в женской группе чемпионата России 2004 г. по всестилевым ката. Пенза, Россия

предыдущего, с психологической неспособностью отказа от уже достигнутых высот. Прохождение этих этапов познания становится возможным благодаря трем основным методам:

- *тайсо-кокю* — дыхательная гимнастика;
- *дзюбин-тайсе* — специальные физические упражнения;
- *ин-е-тай*, или *го-ге* — овладение пятью первоэлементами через практику уникальных тренировочных упражнений, известных как *ката*.

Пять первоэлементов:

1. *Кин / канэ / хэн* — металл;
2. *Ки / моку / кйхэн* — дерево;
3. *Суй / мидзу* — вода;
4. *Ка / хи / хйхэн* — огонь;
5. *Цути / дзи / до* — почва, земля.



Фото 36. И. Линдер с учениками. Камакура. Япония

Пять первоэлементов создают пять основных стихий:

1. Стихия земли (устойчивость, непоколебимость, постоянство) — *дзи-но-ката*;
2. Стихия воды (текучесть, изменчивость, податливость) — *суй-но-ката*;
3. Стихия огня (неукротимость, агрессивность, проникновение) — *ка-но-ката*;

4. Стихия ветра (подвижность, мощь, всеобщность) — *фу-но-ката*;

5. Стихия пустоты (созидательность, протяженность, пространство) — *ку-но-ката*.

При обучении данным формам используют смесь интуитивных и рациональных методов тренировки.

Особенности технических вариаций выражены в следующей схематической последовательности, состоящей из пяти уровней:

I — безоружный воин против безоружного нападающего;

II — безоружный воин против вооруженного нападающего;

III — вооруженный воин против вооруженного нападающего;

IV — вооруженный воин против безоружного нападающего;

V — защита и нападение при большом числе противников.

Психологические принципы боя

Как отполированная поверхность зеркала отражает все, что стоит перед ней, а тихое ушелье удерживает внутри даже шорохи, так занимающийся должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить все, с чем бы он ни столкнулся.

1. *Митцу-но-кохоро* — сознание чистое, как вода. Успокоение ума перед лицом неожиданности или опасности. Спокойный ум, подобно неподвижной воде, в точности отражает происходящее вокруг. Достигший будет психологически и физически готов к любому повороту судьбы.

Буддизм считает, что все в конечном счете создается сознанием. Уровни сознания разные, и самый тонкий из них вечен.

Далай-Лама

2. *Цуки-но-кохоро* — сознание ясное, как луна. Ум подобен луне, где отражается необходимость сохранять постоянную бдительность. Как не затененная тучами луна освещает своим светом все вокруг на земле, так и ум должен высвечивать все, что окружает тело.

3. *Кан-кэн-футацу-но-кото* — восприятие посредством глаз и интуиции.



Фото 37. И. Линдер с учениками. Йокогама, Япония

4. *Хэн-о* — «великое соответствие» — гармония с партнером.

5. *Мю-син* — «отсутствие ума». Самурай учится успокаивать сознание, чтобы быть в состоянии без колебаний применять свои стратегии.

6. *Мю-нэн* — отсутствие суетных мыслей.

7. *Дза-син* — состояние постоянной боевой готовности.

8. *Кон-дзэ* — воля, выдержка, терпение, характер.

9. *Инсин-тонкей* — минимальными усилиями максимальный результат.

Основные технические принципы ведения поединка татакай-но-йотэй

1. *Кентай-ити-ио* — оружие и тело одно и то же.

2. *Дзбана-вадза* — техника на опережение.

3. *Мусо-вадза* — невидимая техника.

4. *Уке-цуки-вадза* — техника «блок — удар».

5. *Какаэ-тэ-вадза* — техника «блок — ловушка».

6. *Тцуками-вадза* — техника «блок — захват».

7. *Коми-вадза* — толкающая проникающая техника.

8. *Фуми-коми-вадза* — наступающая техника.

9. *Фури-вадза* — размашистая техника.

10. *Каги-вадза* — техника «малого круга».

11. *Рюсё/кэн-вадза* — техника боя открытыми и закрытыми руками.

12. *Кэса-вадза* — техника боя скрещенными руками.
13. *Дзюдзи-вадза* — крестообразная техника.
14. *Яма-вадза* — разноуровневая техника.
15. *Авазэ-вадза* — комбинированная техника.
16. *Хазами-вадза* — техника «ножницы».
17. *Кики-вакэ-вадза* — раздвигающая техника.
18. *Моротэ-вадза* — сдвоенная техника рук.
19. *Моротэ-ни-вадза* — сдвоенная техника движений руками в противоположные стороны.
20. *Сёку-цуки-утиукэ-вадза* — техника ударов выставленной вперед рукой на месте из стойки.
21. *Кири-вадза* — режущая техника.
22. *Осаэ-вадза* — давящая техника.
23. *Сёдо-вадза* — секущая техника.
24. *Барай-вадза* — сметающая техника.
25. *Сури-вадза* — проводящая техника.
26. *Ауро-вадза* — скользящая техника.
27. *Нагаси-вадза* — техника боя «вразрез», «плавающая» техника.
28. *Сукуи/какэ-вадза* — техника «блок — подхват».
29. *Соз-тэ-вадза* — техника подстраховки кистью.
30. *Иккен-хисатцу-вадза* — техника одного удара.
31. *Рэн-дзэку-вадза* — техника комбинаций.
32. *Хедзе-тэкина-вадза* — вспомогательная техника.
33. *Маай-дзютсу* — искусство сохранения дистанции.
34. *Кихон-ароку-вадза* — основные приемы передвижений.

35. *Таисабаки-вадза* — основные приемы ухода от ударов.
36. *Дзиго / фудзэги-вадза* — оборонительные действия.
37. *Вадза-о-хедокосо-коки* — выбор момента для атаки.
38. *Кийо-вадза* — умение использовать дыхание противника.
39. *Кимэ-вадза* — физическая и волевая концентрация.
40. *Ити-бъеси* — умение выполнять техническое действие на один концентрированный выдох.
41. Основные ката
 - *Саннин* — «три поединка»/«три битвы» (фото 38—125).
 - *Ситэрю-но-ката* — «школа четырех разрушающих рук» (фото 126—166).
 - *Сисаги-аси-вадза-но-ката* — «четыре стороны света» (фото 167—198).
 - *Таисабаки-но-ката* — «уклоняясь от ударов» (фото 199—255).
 - *Сокуби-ни-но-ката* — «парные удары ногами».
 - *Барай-хагитай-кэри-но-ката* — «сметающие движения ног».
 - *Камаэтэ-будати-но-ката* — «ката боевых стоек».
 - *Дзюхачь-укэ-но-ката* — «ката блоков» (18 движений Архатов).
 - *Тисайки-но-ката* — «ката маленькой энергии».
 - *Оокийки-но-ката* — «ката большой энергии».

- *Кодэгаэси-но-ката* — «перехват руки»/ «освобождение от пут».
- *Айсацу-нирэй-орэ-но-ката* — «приветствие с чистыми помыслами» (фото 256—447).
- *Госиндзин-кुकэндэ-но-ката* — «сокрушающая защита пустыми руками».
- *Нагарэ-мидзу-но-ката* — «поток воды».
- *Рэито-таки-но-ката* — «замерзший водопад».
- *Кузитай-тиндэи-дзэ-но-ката* — «девять священных превращений дзэ».
- *Шигорю-но-ката* — «четыре пути»/ «четыре кратких мгновения (явара)».
- *Боситай-тэсэй-но-яри-ката* — «стальной шест» (*бо*).
- *Ундэ-танто-но-ката* — базовое *ката* с ножом.
- *Мазни-танто-но-ката* — базовое *ката* с ножом в движении вперед.
- *Сэйдза-танто-но-ката* — базовое *ката* с ножом с передвижением на коленях.
- *Кухэ-танто-но-ката* — «трехмерность».
- *Тантотэ-дзэси-но-ката* — «рассекающая рука» (*танто*).
- *Ходзюкай-оби-но-ката* — «покорение гибкости» (*ходзю*).

42. *Кобу-вадза* — техника с использованием традиционного оружия.

43. *Сандомэ-вадза* — контроль технических действий.

44. *Миру-сандомэ-вадза* — визуальный контроль технических действий.

Санчин



Фото 38



Фото 39



Фото 40



Фото 41



Фото 42



Фото 43



Фото 44



Фото 45



Фото 46



Фото 47



Фото 48



Фото 49



Фото 50



Фото 51



Фото 52



Фото 53



Фото 54



Фото 55



Фото 56



Фото 57



Фото 58



Фото 59



Фото 60



Фото 61



Фото 62



Фото 63



Фото 64



Фото 65



Фото 66. Вид сбоку



Фото 67. Вид сбоку



Фото 68. Вид сбоку



Фото 69. Вид сбоку



Фото 70. Вид сбоку



Фото 71. Вид сбоку



Фото 72. Вид сбоку



Фото 73



Фото 74. Вид сбоку



Фото 75



Фото 76. Вид сбоку



Фото 77



Фото 78



Фото 79



Фото 80



Фото 81



Фото 82



Фото 83



Фото 84



Фото 85



Фото 86



Фото 87



Фото 88



Фото 89



Фото 90



Фото 91



Фото 92



Фото 93



Фото 94



Фото 95



Фото 96



Фото 97



Фото 98



Фото 99



Фото 100



Фото 101



Фото 102



Фото 103



Фото 104



Фото 105



Фото 106



Фото 107



Фото 108



Фото 109



Фото 110



Фото 111



Фото 112



Фото 113



Фото 114



Фото 115



Фото 116



Фото 117



Фото 118



Фото 119



Фото 120



Фото 121



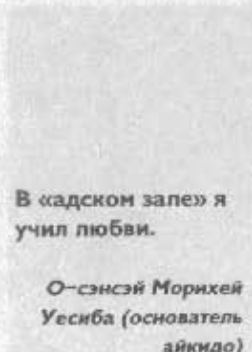
Фото 122



Фото 123



Фото 124



В «кадском зале» я
учил любви.

О-сэнсэй Морихей
Уесиба (основатель
айкидо)



Фото 125

Ситэрю-но-ката



Фото 126



Фото 127



Фото 128



Фото 129



Фото 130



Фото 131



Фото 132



Фото 133



Фото 134



Фото 135



Фото 136



Фото 137



Фото 138



Фото 139



Фото 140



Фото 141



Фото 142



Фото 143



Фото 144



Фото 145



Фото 146



Фото 147



Фото 148



Фото 149



Фото 150



Фото 151



Фото 152



Фото 153



Фото 154



Фото 155



Фото 156



Фото 157



Фото 158



Фото 159



Фото 160



Фото 161



Фото 162



Фото 163



Фото 164



Фото 165



Фото 166

Бесконечные превращения пустоты — глубинная основа всего. Глубинная основа — корень Неба и Земли. Бытие длится подобно бесконечной нити и проходит себя в неисчерпаемом разнообразии. Пространство между Небом и Землей — словно кузнечный мех или флейта. Внутри совершенно пусто. Чем больше пустоты, тем свободнее движение, тем они пригоднее для своего назначения. Тридцать спиц входят в одну ступицу, но не будь она пуста посередине, не было бы колеса. Кувшины лепят из глины, но не будь оп пуст внутри, на что был бы пригоден? В доме делают окна, двери и стены, но не будь пустоты между ними — где тогда жить? Во всем главное — внутренняя пустота... Пустота это все и ничто. Пустота творит единое. Единое разделяется надвое. Два порождают три. Три порождают множество. Два противоположных начала и множество элементов образуют гармонию. Приниженное возвышается. Возвышенное принижается. Высшее совершенство кажется ущербностью, но неотразимо. Высшая полнота кажется пустотой, но неисчерпаема. Великая прямота кажется кривизной. Великое остроумие кажется глупостью. Великий оратор кажется заикой. Холод побеждают ходьбой, жару неподвижностью. Покой — основа порядка в мире. Разнообразие явлений бесконечно, но все они возвращаются к своему началу. Вернувшись к началу, обретают покой. Покой — это возвращение к сути. Вернувшись к своей сути, обретают подлинность. Звонкие подлинности приводят к тишине, незнание — к беспорядку и хаосу. Познавший подлинность — совершенен, достигший совершенства — справедлив... Человек при рождении нежен и слаб. Перед смертью тверд и крепок. Существа и растения, рождаясь, нежны и слабы. Погибая, сухи и тверды. Твердое и крепкое — то, что гибнет. Нежное и слабое — то, что начинает жить. Мощное войско не победит. Крепкое дерево не выстоит. Сильное и мощное уступает нежному и слабому. Вода — самое мягкое и слабое, что есть в мире, но в одолении твердого и крепкого непобедима. И нет ей равных. Слабые побеждают сильных, мягкое одолевает твердое. ВСЕ это знают, только жить так не решаются, слова истины похожи на глупую шутку.

Ляо Цзы. «Дао Дэ Дзин»

Сисаги-аси-вадза-но-ката



Фото 167



Фото 168



Фото 169



Фото 170



Фото 171



Фото 172



Фото 173



Фото 174



Фото 175



Фото 176



Фото 177



Фото 178



Фото 179



Фото 180



Фото 181



Фото 182



Фото 183



Фото 184



Фото 185



Фото 186



Фото 187



Фото 188



Фото 189



Фото 190



Фото 191



Фото 192



Фото 193



Фото 194



Фото 195



Фото 196



Фото 197



Фото 198

Услышишь — забудь. Увидишь — запомни. Делай и поймешь.

*Старинная поговорка, которую
можно услышать в додзё*

Таисабаки-но-ката



Фото 199



Фото 200



Фото 201



Фото 202



Фото 203



Фото 204



Фото 205



Фото 206



Фото 207



Фото 208



Фото 209



Фото 210



Фото 211



Фото 212



Фото 213



Фото 214



Фото 215



Фото 216



Фото 217



Фото 218



Фото 219



Фото 220



Фото 221



Фото 222



Фото 223



Фото 224



Фото 225



Фото 226



Фото 227



Фото 228



Фото 229



Фото 230



Фото 231



Фото 232



Фото 233



Фото 234



Фото 235



Фото 236



Фото 237



Фото 238



Фото 239



Фото 240



Фото 241



Фото 242



Фото 243



Фото 244



Фото 245



Фото 246



Фото 247



Фото 248



Фото 249



Фото 250



Фото 251



Фото 252



Фото 253



Фото 254



Фото 255

Только изучение Ξ реки, можно приступать к строительству плотины.

Из Ξ высказываний Хуа То (старца с лицом юноши)

Айсацу-нирэй-орэ-но-ката



Фото 256



Фото 257



Фото 258



Фото 259



Фото 260



Фото 261



Фото 262



Фото 263



Фото 264



Фото 265



Фото 266



Фото 267



Фото 268



Фото 269



Фото 270



Фото 271



Фото 272



Фото 273



Фото 274



Фото 275



Фото 276



Фото 277



Фото 278



Фото 279



Фото 280



Фото 281



Фото 282



Фото 283



Фото 284



Фото 285



Фото 286



Фото 287



Фото 288



Фото 289



Фото 290



Фото 291



Фото 292



Фото 293



Фото 294



Фото 295



Фото 296



Фото 297



Фото 298



Фото 299



Фото 300



Фото 301



Фото 302



Фото 303



Фото 304



Фото 305



Фото 306



Фото 307



Фото 308



Фото 309



Фото 310



Фото 311



Фото 312



Фото 313



Фото 314



Фото 315



Фото 316



Фото 317



Фото 318



Фото 319



Фото 320



Фото 321



Фото 322



Фото 323



Фото 324



Фото 325



Фото 326



Фото 327



Фото 328



Фото 329



Фото 330



Фото 331



Фото 332



Фото 333



Фото 334



Фото 335



Фото 336



Фото 337



Фото 338



Фото 339



Фото 340



Фото 341



Фото 342



Фото 343



Фото 344



Фото 345



Фото 346



Фото 347



Фото 348



Фото 349



Фото 350



Фото 351



Фото 352



Фото 353



Фото 354



Фото 355



Фото 356



Фото 357



Фото 358



Фото 359



Фото 360



Фото 361



Фото 362



Фото 363



Фото 364

Фото 365

Фото 366



Фото 367

Фото 368

Фото 369

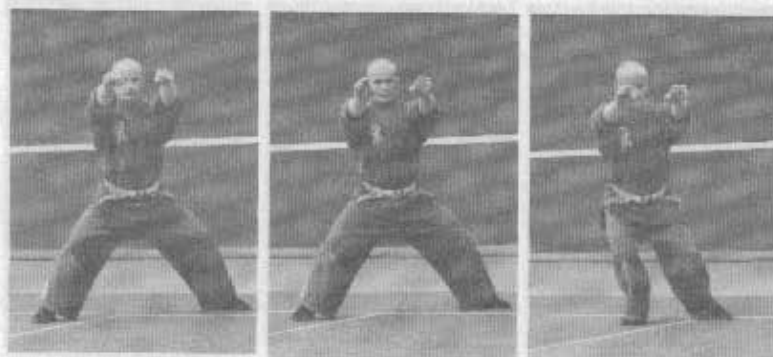


Фото 370

Фото 371

Фото 372



Фото 373

Фото 374

Фото 375



Фото 376

Фото 377

Фото 378



Фото 379

Фото 380

Фото 381

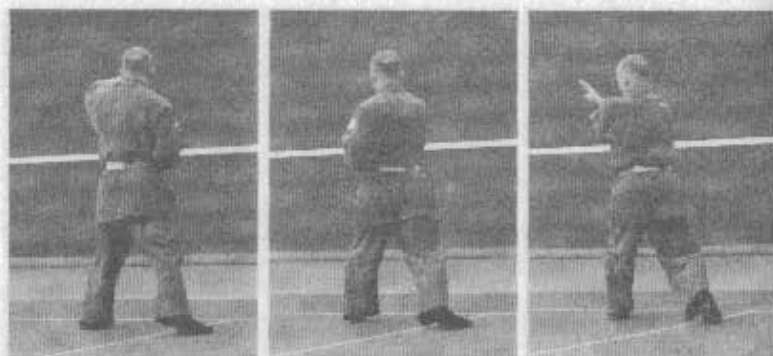


Фото 382

Фото 383

Фото 384



Фото 385

Фото 386

Фото 387



Фото 388

Фото 389

Фото 390

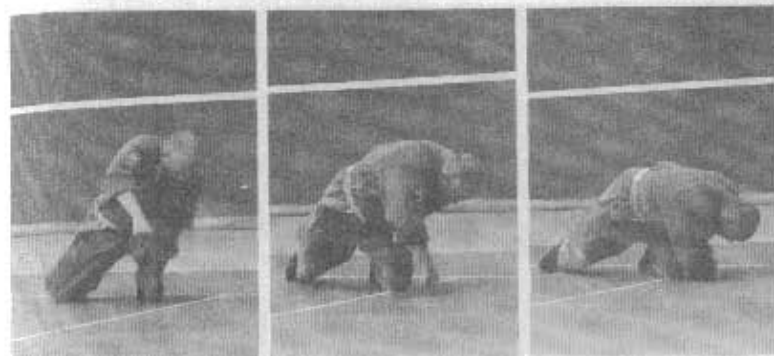


Фото 391

Фото 392

Фото 393



Фото 394

Фото 395

Фото 396



Фото 397

Фото 398

Фото 399



Фото 400

Фото 401

Фото 402



Фото 403

Фото 404

Фото 405



Фото 406

Фото 407

Фото 408



Фото 409

Фото 410

Фото 411



Фото 412

Фото 413

Фото 414



Фото 415

Фото 416

Фото 417



Фото 418



Фото 419



Фото 420



Фото 421



Фото 422



Фото 423



Фото 424



Фото 425



Фото 426



Фото 427



Фото 428



Фото 429



Фото 430



Фото 431



Фото 432



Фото 433



Фото 434



Фото 435



Фото 436

Фото 437

Фото 438

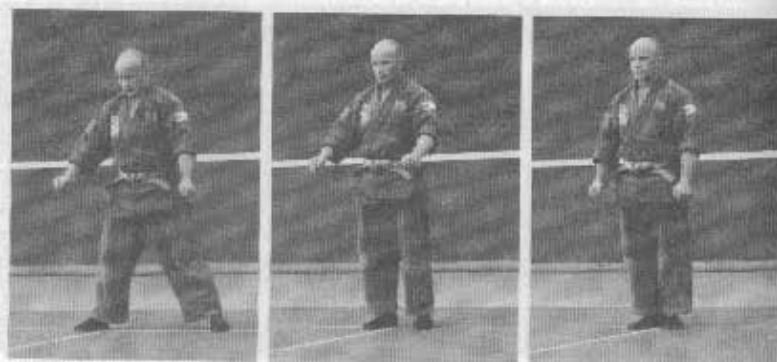


Фото 439

Фото 440

Фото 441



Фото 442

Фото 443

Фото 444



Фото 445

Фото 446

Фото 447

Главный принцип боевых искусств состоит в том, чтобы сражаться, не думая о жизни и смерти. Тогда исход поединка решают сила духа и судьба.

Янамото Цунэтомо Хатакурэ

Освобождение от захватов

Основные тактические принципы боя сэн-но-йотэй

1. *Хэн-о-ри* — реакция на грозящую опасность.

2. *Сэн-ри* — опережение, характеристика действия во времени.

3. *Сэн-но-сэн-ри* — перехват инициативы, опережение в момент начала атаки — высшая форма проявления наступательной инициативы.

4. *Тэй-но-сэн-ри* — опережение в момент развития атаки.

5. *Го-но-сэн-ри* — захват инициативы, опережение в последний момент атаки — низшая форма проявления наступательной инициативы в зависимости от обстоятельств.

6. *Мачи-но-сэн-ри* — перехват инициативы после выполнения захвата.

Три стадии развития в японском традиционном обучении:

- *су* — «хранить, защищать» — стадия полного следования указаниям учителя, — «зеркальная, отражающая гладь»;

- *ха* — «разрушение» — стадия развития техники школы под девизом «Разрушая — преумножим»;

- *ри* — «отделение» — стадия основания собственного стиля в рамках школы.

Техника 1



Фото 448



Фото 449



Фото 450



Фото 451



Фото 452



Фото 453



Фото 454



Фото 455



Фото 456



Фото 457



Фото 458



Фото 459

Тренируйся так, чтобы ты мог принять каждый удар; бей так, чтобы ответа не последовало.

Гогеи Ямагучи

Техника 2



Фото 460



Фото 461



Фото 462



Фото 463



Фото 464



Фото 465



Фото 466



Фото 467



Фото 468



Фото 469



Фото 470

Совершенствовать свое боевое искусство надо не потому, что ты находишься на государственной службе и это входит в круг твоих обязанностей. Если ты умелый боец, ты убьешь врага, а не он тебя. Поэтому не повышает боевое мастерство только тот, кому надоело жить.

Полководец Ци Цигуан «Наставление о подготовке солдат» (XV в.)

Техника 3



Фото 471



Фото 472



Фото 473



Фото 474



Фото 475



Фото 476



Фото 477



Фото 478



Фото 479



Фото 480



Фото 481



Фото 482



Фото 483



Фото 484



Фото 485



Фото 486



Фото 487

Как в повседневной жизни, так и в поединке дух должен оставаться неизменным. Никогда нельзя ослаблять внимание, а стойку принимать опрометчиво. Следует держать дух открытым и судить без предубеждения. Следите за тем, чтобы ваш дух не останавливался на чем-то одном, а плавно перемещался от одного предмета к другому. Когда тело спокойно, дух не должен быть в покое, когда тело движется энергично, дух должен находиться в покое. Тело не должно влачиться за духом, а дух за телом. Всегда, даже занимая положение осторожно, двигайтесь решительно.

Обогащая дух, не оставляйте в нем пустых мыслей. Оставаясь внешне мягким, в глубине души оставайтесь сильным. Никогда не допускайте других проникать в ваши реальные намерения.

Миамото Мусаси

Техника 4



Фото 488



Фото 489



Фото 490



Фото 491



Фото 492



Фото 493



Фото 494



Фото 495



Фото 496



Фото 497



Фото 498



Фото 499



Фото 500



Фото 501



Фото 502



Фото 503



Фото 504



Фото 505



Фото 506



Фото 507



Фото 508



Фото 509



Фото 510



Фото 511



Фото 512

Независимо от обстоятельств необходимо сохранять достоинство. Готовиться к встрече с противником нужно спокойно и смело. Не поддаваться его движениям называется достоинством. Противник может быть взят под контроль без единого движения. Одоление противника с помощью собственных движений — это сила. Внутри спокойного достоинства прячутся тысячи перемел. По существу, достоинство и сила это одно и то же.

Котода Яхей

Техника 5



Фото 513



Фото 514



Фото 515



Фото 516



Фото 517



Фото 518



Фото 519



Фото 520



Фото 521



Фото 522



Фото 523



Фото 524



Фото 525



Фото 526

Сделайте приемы и тактику, которые пытается применять противник, вашими собственными. Сила против силы, гибкость против гибкости. Если он бьет — блокируйте, если он блокирует — отходите. Говорят, что в ответах на действия противника существует бесконечное множество вариантов. Отвечайте на обычные атакующие тактические действия подобными, на неожиданную атаку — неожиданной атакой. Даже если у вас есть возможность сражаться с помощью обычной тактики, применяйте неожиданные действия. Или, притворившись, что готовите неожиданную атаку, перейдите к обычной тактике. Это совершенно противоположно тому, что описано как обычный способ ведения поединка: если методы соперника обычны, применяйте необычные; если он применит неожиданность — отвечайте обычными методами. Секрет неожиданности по сравнению с обычными методами и их взаимосвязь являются, вероятно, одной из тонкостей поединка.

Котода Яхеи

Защита от ударов руками

Техника 1



Фото 527



Фото 528



Фото 529



Фото 530



Фото 531



Фото 532



Фото 533



Фото 534



Фото 535



Фото 536



Фото 537



Фото 538



Фото 539



Фото 540



Фото 541



Фото 542



Фото 543



Фото 544



Фото 545



Фото 546



Фото 547

Говорят, что секрет искусства ведения боя заключается в совершенстве чудан-камаэ. Или, что самое лучшее, занять одно из пяти положений — дзедан, чудан, гедан, миги-ваки, хидари-ваки — в зависимости от момента и противника. В то время как стойки можно разделить на пять видов, цель остается одна. Какой бы ни была стойка, она не является целью сама по себе; цель — поразить соперника. Блокирование меча противника, нанесение ему ударов — это все средства для достижения цели. Нельзя смешивать средства и цель.

Миямото Мусаси

Техника 2



Фото 548



Фото 549



Фото 550



Фото 551



Фото 552



Фото 553



Фото 554



Фото 555



Фото 556

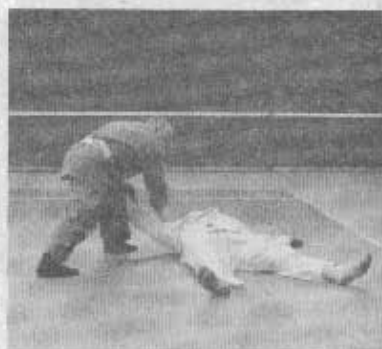


Фото 557



Фото 558

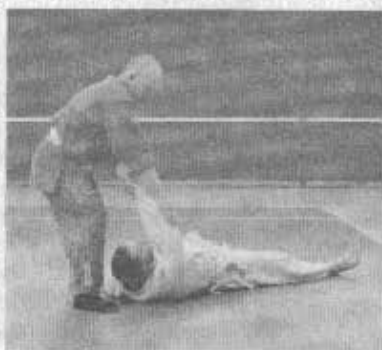


Фото 559



Фото 560



Фото 561



Фото 562



Фото 563



Фото 564



Фото 565

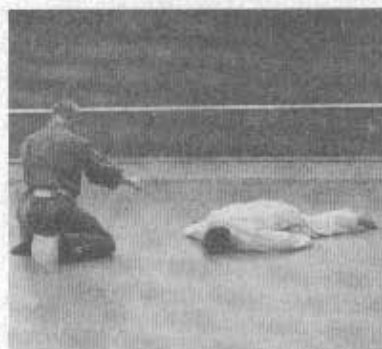


Фото 566



Фото 567

Снизьте слегка дзёдан-камаэ, и он перейдет в чудан. Поднимите слегка чудан при необходимости, и он перейдет в дзёдан. Поднимите немного гедан в соответствии с обстоятельствами, и он перейдет в чудан. Если того требует ситуация, то легкий поворот к центру изменит миги-ваки или хидари-ваки на чудан или гедан.

Миямото Мусаси

Техника 3



Фото 568



Фото 569



Фото 570



Фото 571



Фото 572



Фото 573



Фото 574



Фото 575



Фото 576



Фото 577



Фото 578



Фото 579



Фото 580



Фото 581



Фото 582

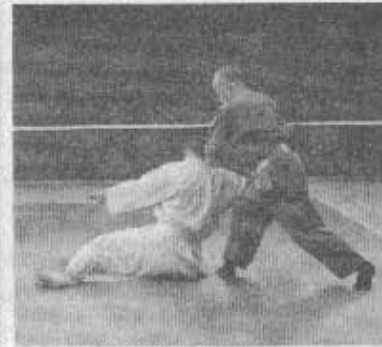


Фото 583



Фото 584



Фото 585



Фото 586



Фото 587



Фото 588



Фото 589



Фото 590



Фото 591

Важно охватывать глазами все сразу, глядя широко и глубоко. В видении вещей присутствуют кан и кэн. Проникновение в суть вещей — это кан; видение поверхностных феноменов — кэн. Точно оценить удаленные условия и верно ухватить природу ближайших феноменов является секретным принципом искусства боя. Секрет успеха заключается в том, чтобы знать о мече врага, не глядя на него, конкретно оценить его характер и не поддаваться на его движения. Жизненно важно действовать в обе стороны (влево и вправо), не вращая глазами. Овладеть этим непросто.

Миямото Мусаси

Техника 4



Фото 592



Фото 593



Фото 594



Фото 595



Фото 596



Фото 597



Фото 598



Фото 599



Фото 600



Фото 601



Фото 602



Фото 603



Фото 604



Фото 605



Фото 606

Ма — дистанция, это ключ к победе. Однако, если вы вступаете в поединок на короткой дистанции, естественно, что и ваш противник поступит так же. В нашем стиле ведения боя расчет ма — это не просто аспекты дистанции и расположения, но извлечение выгоды из связи энергии и мощи с ритмом изменений дистанции. Не обращая внимания на грозящие опасности, используйте любое раскрытие соперника без колебаний и вырывайте инициативу в смертельной схватке. Если ваши мысли заняты ма, свобода движений невозможна. Если ваши мысли не заняты ма, то правильный выбор дистанции будет вам обеспечен. Когда ни ма, ни ваш дух, т. е. мысли, не мешают друг другу, то все изменения в вашем положении происходят естественно и достигается их бессознательное выполнение. Ма — это не просто разница между близко и далеко; видеть все последствия изменения дистанции, не позволять сопернику овладеть инициативой, всегда владеть преимуществом и вести бой — вот кардинальные моменты ма в реальности.

Котода Яхеи

Техника 5



Фото 607



Фото 608



Фото 609



Фото 610



Фото 611



Фото 612



Фото 613



Фото 614



Фото 615



Фото 616



Фото 617



Фото 618



Фото 619



Фото 620



Фото 621



Фото 622



Фото 623



Фото 624



Фото 625

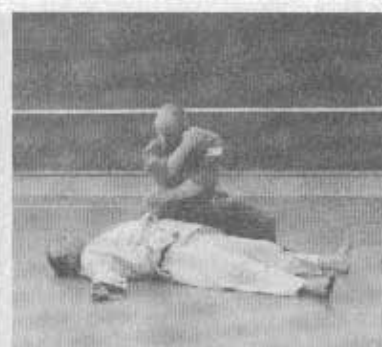


Фото 626

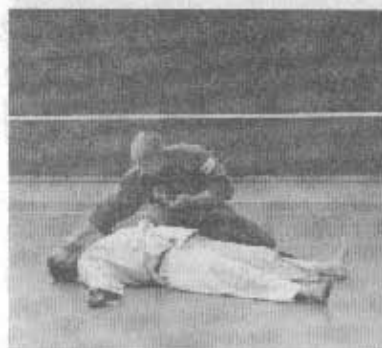


Фото 627



Фото 628

Не вдаваясь в размышления о том, возможно или нет сразить соперника одним ударом, наступайте безостановочно, не давая ему поднять голову. Случаи, представляющиеся для победы, редки. Чтобы не упустить свой шанс, чтобы победить наверняка, непрерывно наносите удары, пока соперник не будет разбит и физически, и морально.

Ягю Муненори

Защита от ударов ногами

Техника 1



Фото 629



Фото 630



Фото 631



Фото 632



Фото 633



Фото 634



Фото 635



Фото 636



Фото 637



Фото 638



Фото 639



Фото 640



Фото 641



Фото 642



Фото 643



Фото 644



Фото 645



Фото 646



Фото 647



Фото 648



Фото 649

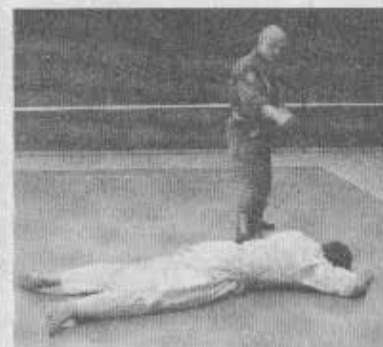


Фото 650

Противник готовится нанести удар. Вы готовы нанести удар. Ваше тело приводится в состояние удара. Ваши мысли концентрируются на ударе. Ваша рука находится в самом естественном положении. С ускорением, огромной силой, скоростью делается удар. Это самый важный, нунэн-нусо — свободный от всех идей и мыслей, удар. Для достижения этого надо тренироваться до изнеможения.

Миямото Мусаси

Техника 2



Фото 651



Фото 652



Фото 653



Фото 654



Фото 655



Фото 656



Фото 657



Фото 658



Фото 659



Фото 660



Фото 661



Фото 662



Фото 663



Фото 664



Фото 665



Фото 666



Фото 667

Удар «молния» заключается в следующем. Когда меч врага и ваш меч вот-вот коснутся друг друга, не поднимая свой меч ни на йоту, выступайте вперед с максимальной силой. Сильные ноги, сильное тело, сильные руки — эти три силы должны быть объединены и удар проведен с быстротой. Этого невозможно достичь без настойчивой тренировки.

Миямото Мусаси

Техника 3



Фото 668



Фото 669



Фото 670



Фото 671



Фото 672



Фото 673



Фото 674



Фото 675



Фото 676



Фото 677



Фото 678



Фото 679



Фото 680



Фото 681



Фото 682



Фото 683



Фото 684



Фото 685



Фото 686

В Поднебесной есть путь к постоянным победам и путь к постоянным поражениям. Путь к постоянным победам называют слабостью, путь к постоянным поражениям называется силой. Оба эти пути легко познать, однако люди их не знают. Поэтому в древности и говорили: «Сильный старается опередить тех, кто слабее его; слабый — тех, кто сильнее его». Идущему впереди тех, кто слабее его, грозит опасность от равного ему; идущему впереди тех, кто сильнее его, не грозит опасность. Так побеждают собственное тело, будто раба...

Лао Цзы

Техника 4



Фото 687



Фото 688



Фото 689



Фото 690



Фото 691



Фото 692



Фото 693



Фото 694



Фото 695



Фото 696



Фото 697



Фото 698



Фото 699



Фото 700



Фото 701



Фото 702



Фото 703



Фото 704

Ритм присутствует во всем. Музыка и танец имеют свои гармоничные и мягкие ритмы. В боевых искусствах, в стрельбе из лука, в верховой езде — во всем есть ритм и синхронность. Нельзя игнорировать ритм искусств и техники, и особенно нужно овладевать ритмом через тренировку в боевых искусствах. Ритмы боевых искусств разнообразны. Прежде всего необходимо делать различие между приемлемыми ритмами и теми, которые подходят в данный момент. Необходимо также научиться распознавать среди больших и малых, быстрых и медленных ритмов те, что отвечают вашим целям. Самый важный момент — знать ритмы выбора дистанции и своего соперника. Особенно если вы еще не овладели обратным ритмом. Значит, вы еще на полпути в своих тренировках. В бою узнайте ритм соперника, применяйте ритм, который он не может принять, нарушайте его ритм и побеждайте.

Миямото Мусаси

Техника 5



Фото 705



Фото 706



Фото 707



Фото 708



Фото 709



Фото 710



Фото 711



Фото 712



Фото 713



Фото 714



Фото 715



Фото 716

Хочешь быть твердым, сохраняй твердость с помощью мягкости;
хочешь быть сильным, береги силу с помощью слабости.

Лао Цзы



Фото 717



Фото 718



Фото 719



Фото 720



Фото 721



Фото 722



Фото 723



Фото 724

Великое совершенство похоже на несовершенное, но его действие не может быть нарушено; великая пустота похожа на полноту, но ее действие неисчерпаемо.

Лао Цзы

Практическая медитация

Хидэн — секреты, тайная передача, тайная традиция, нечто, передаваемое в тайне. Относительно боевых искусств понятие *хидэн* необходимо подразделять на две основные группы: техническую, в которую входят разнообразные засекреченные приемы с оружием и без оружия, и паранормальную (сверхъестественную), обусловленную проявлением необычных способностей, таких как умение вести бой вслепую, различать «полноту» и «пустоту», левитацию, способность исчезать в одном месте и появляться в другом, поражение противника на значительном расстоянии без оружия и т. д. и т. п.

У каждого человека бывают встречи с Учителями, которые помогают познать и освоить многочисленные грани науки под названием «Жизнь». Они своего рода носители *хидэн*. При помощи таких людей можно в кратчайшие сроки, естественно, при желании самого ученика, быстро и эффективно освоить секреты того или иного направления деятельности.

Понятие *хидэн* появилось в японской культуре в I тысячелетии н. э. Оно получило широкое распространение в школах *бу-джитсу* феодального периода, носителями которых были в основном представители военного сословия самураев. В школах *бу-джитсу-хидэн* — неотъемлемая часть программы обучения. Особенность *бу-джитсу* состоит в том, что в них программа разбита на ряд ступеней. Их может быть 3, 10 или больше,

и изучаются они последовательно. Ученику не только не позволяют перепрыгивать через ступени, но и вообще не показывают ему технику более высокого уровня. Кроме того, он переходит с уровня на уровень не по мере овладения мастерством и сдачи технических экзаменов, а только с разрешения наставника, который принимает во внимание не столько степень усвоения приемов, сколько степень трансформированности личности, морально-этический облик и особенности характера ученика. Верхний этаж такого здания знаний школы *бу-джитсу* и занимает «тайная передача» — *хидэн*. Эта ступень известна также как *окудэн* — глубинная сокровенная передача, или *гокуидэн* — передача высшего, сокровенного секрета. У каждой школы имелись свои *хидэн*. В теории эта высшая ступень знания школы, завещанная мастерами прошлого, доступна лишь лучшим и наиболее совершенным в физическом, техническом и морально-этическом отношении ученикам, прошедшим через все горнила экзаменов и иных проверок.



Фото 725. И. Линдер на Всемирном будо-конгрессе. Испания

Секретов нет, их просто не способны увидеть.

Мантры в боевых искусствах

Предназначение *мантр* состоит в том, чтобы помочь человеку в бесконечном процессе самопознания и самосовершенствования. Данная практика существует с древних времен, и отношение к ней у последователей боевых искусств неоднозначно. Значение и эффект от прочтения *мантр* возрастает из-за сочетания произносимых слов с ритуальными физическими действиями — *мудрами*, и мыследействием — *сичо*.

Мантра (дзю-мон) в переводе с санскрита — «священное слово», имеющее строго определенное значение и скрытую тайную силу. Кодовые *мантры* оказывают активное влияние на пробуждение разума и укрепление духа индивидуума. *Мудра* — ритуальное физическое действие (*кэцу-ин*), специальные положения пальцев рук и положения тела — *дзэн*, способствующие вхождению медитирующего в особое психоэмоциональное состояние путем замыкания энергетических центров. *Хидаритэ* — «левая рука» — олицетворяет материальный мир, *мигитэ* — «правая рука» — духовный мир. Мудры помогают сосредоточиться и своим специфическим физическим действием способствуют зарождению и фокусировке новых видов энергии *ки* в теле человека. А это, в свою очередь, аккумулирует психофизическое состояние медитирующего.

Мысль — *омои*, мысленная форма — *нэнрики*, сила воли, веры — *сичо* являются наиболее важными, так как концентрация внимания на строго определенном действии или на конкретной ситуации делала желаемое реальным. Человек в процессе медитации выходил за пределы обычного,

а подсознание выдавало единственно верный путь для решения сложной задачи.

В рамках многих школ существуют три основных медитативных раздела:

1. 9 заклинаний — магическая словесная мантра — *дзю-мон*.
2. 9 способов переплетения пальцев — *кудзи-ин*.
3. 9 этапов концентрации сознания — *ку-сичо*.

У обычного человека, как правило, развито пять основных чувств — *го-кан*. У воина-профессионала девять чувств — *коконоцукан*.

1. Обоняние (нос).
2. Осязание (тело).
3. Зрение (глаза).
4. Слух (уши).
5. Вкус (рот).
6. Предчувствие опасности — экстремальный разум — *гоку-и*.
7. Интуиция — подсознание — *тёккан*.
8. Ориентация в пространстве — надсознание — *синкан*.
9. Рационализм поступка — сознание — *каку*.



Фото 726. Победители и призеры чемпионата России 2004 г. по вестилевым ката, Пенза, Россия

Аттестационная ранговая таблица дзюго-рю /

Степень	Ранг	Цвет пояса
10 кю	Дзюкю	Белый, нашивка желтая
9 кю	Кюкю	Белый, нашивка оранжевая
8 кю	Хатзю	Белый, нашивка зеленая
7 кю	Ситзю	Белый будо-паспорт, нашивка синяя
6 кю	Року	Белый или белый с коричневой нашивкой
5 кю	Гоку	Белый с одной зеленой нашивкой или желтый
4 кю	Энзю	Зеленый (оранжевый)
3 кю	Санзю	Коричневый с одной красной нашивкой или зеленый
2 кю	Никю	Коричневый с двумя красными нашивками или синий
1 кю	Икю	Коричневый с тремя красными нашивками или коричневый
1-й дан	Шодан	Черный с одной красной нашивкой
2-й дан	Нидан	Черный с двумя красными нашивками
3-й дан	Сандан	Черный с тремя красными нашивками
4-й дан	Ёдан	Черный с четырьмя красными нашивками
5-й дан	Годан	Красный — белый
6-й дан	Рокудан	Красный — белый
7-й дан	Сичидан	Красный — белый — черный
8-й дан	Хачидан	Красный — белый — черный
9-й дан	Кудан	Красный
10-й дан	Дзудан	Красный
	Сюке-дай	Красный с белой серединой
	Сюке	Красный с золотой серединой



И. В. Грядунюв,
ханши, мастер
7-го дана



Д. Б. Кребс,
ханши, мастер
7-го дана

школ джиу-джитсу нихон-рю

Формальное звание	Система	Примечание
Шодэн	Закрытая	Экзамен
Шодэн	Закрытая	Экзамен
Шодэн	Закрытая	Экзамен
Шодэн	Закрытая	Экзамен
Шодэн	Открытая	Экзамен
Шодэн	Открытая	Ученик, Экзамен
Чудэн	Открытая	Ученик, Экзамен
Чудэн	Открытая	Старший ученик, Экзамен
Джодэн	Открытая	Старший ученик
Джодэн	Открытая	Помощник наставника, Экзамен
Окудэн	Открытая	Мастер-наставник, Экзамен
Сэнсэй-дай	Открытая	Мастер-наставник, Экзамен
Кэши	Открытая	Мастер-наставник, Экзамен
Шюкан-дай	Закрытая	Старший мастер-наставник, Специальный экзамен
Шюкан	Закрытая	Старший мастер-наставник, Специальный экзамен
О-шюкан	Закрытая	Старший мастер-наставник, Специальный экзамен
Дай-шюкан	Закрытая	Старший мастер-наставник, Специальный экзамен
Ханши	Закрытая	Глава школы, Специальный экзамен
Дай-ханши	Закрытая	Старший глава школы
Кайдэн-шюкан	Закрытая	Продолжатель стиля на высшем уровне членов семьи последователей
Последователь	Закрытая	Последователь главы семьи в первом поколении
Глава семьи	Закрытая	Создатель школы



Т. А. Романова,
сэнсэй, мастер
3-го дана



Е. В. Лактионова,
сэнсэй, мастер
3-го дана

Литература

1. Материалы из архива автора.
2. Материалы из архива «Нихон Будокана». Токио, Япония.
3. Материалы Ассоциации традиционного японского иайдо и кобудо. Токио, Япония.
4. Материалы из архива школы мусо-дзики-дэн-эйси-рю. Токио, Япония.
5. Фомин В. П., Линдер И. Б. Диалог о боевых искусствах Востока.— М.: Молодая гвардия, 1990.
6. Восточная гимнастика/Сост. Г. П. Сидоровин.— Саратов: Приволжское книжное издательство, 1990.
7. Линдер И. Б., Оранский И. В. Останови оружие: Книга для учащихся старших классов.— М.: Просвещение, 1991.
8. Линдер И. Б., Оранский И. В. Боевые искусства Востока. Маленькие секреты больших школ.— М.: «Каисса», 1992.
9. Линдер И. Б., Нечипоренко О. М., Титков С. А. По ту сторону зеркала.— М.: Издательская фирма «Кумир», 1995.
10. Линдер И. Б., Абин Н. Н., Чуркин С. А. «Несостоявшаяся» командировка.— М.: «Витязь-Братишка», 2000.
11. Коичи Тохеи. Джиу-джитсу, 1908.
12. Абаев Н. В. Даосские истоки китайских ушу // Дао и даосизм в Китае.— М., 1982.
13. Абаев Н. В. О некоторых философско-психологических основах чаньских (дзэнских)

военно-прикладных искусств // Общество и государство в Китае.— М., 1981.

14. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии.— М., 1986.
15. Minick F. The Kung-Fu Exercise Book.— New York, 1974.
16. Cheng Man-ching, Smith R. W. T'ai Chi Ch'uan.— Rutland, 1967.
17. Draeger D., Smith R. Asian Fighting Arts.— Tokyo — New York — San-Francisco, 1973.
18. Maisel E. T'ai Chi for Health.— New Jersey, 1963.
19. Medeiros E. The Complete History and Philosophy of Kung-Fu, 1975.
20. Starles Michael P. White Crane Kung-Fu.— California: Ohara Publications, 1976.
21. Long B. Ho E. H. Hung Gar Kung-Fu.— California: Ohara Publications, 1974.
22. Fong L. T. Chinese Art of Self-defence.— California: Ohara Publications, 1973.
23. Fong L. T. Sil Lum Kung-Fu.— California: Ohara Publications, 1976.
24. Scott W. D. Chinese Kung-Fu.— California: Ohara Publications, 1976.
25. Tackett Tim. Hsing-i Kung-Fu.— California: Ohara Publications, 1979.
26. Lee J. Yimm Lee. Wing Chum Kung-Fu.— California: Ohara Publications, 1972.
27. Lim Willy. T'ien Shan P'ai Kung-Fu.— California: Ohara Publications, 1976.
28. Fong Leo T. Choy Lay Fut Kung-Fu.— California: Ohara Publications, 1972.
29. China Sports Magazine. Beijing, 1962—1989.

Оглавление

Вступление	3
Глава 1. Жизнеспособность традиций	15
Глава 2. Лики эстетического	51
Глава 3. Дзэн в боевых искусствах	95
Глава 4. Послушное тело	137
Глава 5. Истоки и принципы школы дзюго-рю/тойдэ	153
Глава 6. Секреты мастерства дзюго-рю/тойдэ	179
Литература	316

Иосиф Линдер, 10-й дан джиу-джитсу, кобудо Международный союз боевых искусств

Иосиф Борисович Линдер, основоположник джиу-джитсу и кобудо в СССР, практикует джиу-джитсу и кобудо с 6-летнего возраста. Центральная школа джиу-джитсу и кобудо создана и возглавлена им в 1978 г. С апреля 1979 г. ежегодно проводятся официальные соревнования по традиционной школе, традиционным полноконтakтным поединкам без доспехов — иригумиго и по прикладным разделам для специальных служб. И. Б. Линдер до 1993 г. бессменно возглавлял в качестве президента Федерацию джиу-джитсу и кобудо в СССР (распоряжение Госкомспорта СССР № 10-1/1665) и являлся вице-президентом Федерации боевых искусств СССР (постановление Госкомспорта СССР № 4/3а).

С 1990 г. И. Б. Линдер назначен европейским директором Международного окинавского союза боевых искусств (ИОМАУ), представительство которого было аккредитовано в Москве (распоряжение Исполкома Моссовета № 4-33-17281/0 и Госкомспорта СССР № 1-10/-37). В 1991 г. Всемирной мандатной комиссией Иосифу Линдеру присвоена степень мастера 8-го дана по джиу-джитсу, кобудо и традиционному (неспортивному) дзюдо и даны полномочия представлять федерации этих видов по принципам, утвержденным международной штаб-квартирой.

После распада СССР и прекращения деятельности советских спортивных организаций И. Линдер в 1992 г. возглавил Международный союз боевых искусств, представительство которого было аккредитовано в России в 1993 г. (распоряжение Правительства № 149-РЗП, свидетельство об аккредитации № 0002). В 2001 г. решением руководства официального японского института по изучению и развитию традиционных боевых искусств «Нихон Будокан» и Всеяпонской организации традиционного будо и иайдо И. Б. Линдеру присвоена квалификация мастера 10-го дана по джиу-джитсу, кобудо. В 2004 г. за многолетнюю международную деятельность И. Б. Линдер номинирован Всемирной галереей славы боевых искусств в качестве грандмастера года.

A black and white portrait of a man, Josef Linder, with a shaved head, wearing a dark jacket and a light-colored shirt. He is resting his chin on his hand, looking directly at the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus.

Josef Linder

Иосиф Линдер – ведущий отечественный специалист в области восточных единоборств, мастер 10-го дана, основоположник джиу-джитсу и кобудо в России – в своей книге рассказывает об одном из самых загадочных боевых искусств, приемы которого до недавнего времени хранились в строжайшей тайне. И вот теперь у вас появилась уникальная возможность познакомиться с потрясающими воображение обрядами и обычаями, традиционным оружием, правилами тренировок и техниками боя джиу-джитсу.

- ♦ **Базовые позиции, приемы защиты и нанесения сокрушительных ударов**
- ♦ **Виртуозные комбинации приемов и внешне невидимой техники**
- ♦ **Психологические принципы боя: ясное сознание и полная победа над страхом**
- ♦ **Тайны боевых медитаций и принципы философии дзэн в джиу-джитсу**

«Главный принцип боевых искусств состоит в том, чтобы сражаться, не думая о жизни и смерти. Тогда исход поединка решают сила духа и судьба».

Ямамото Цунэтомо Хатакурэ. Кодекс чести самурая

ISBN 5-7905-3611-5



9 785790 536113