



Roland Habersetzer

Роланд Хаберзетцер

le guide marabout du  
ju-jitsu  
et du  
kiai

柔術

marabout 

## Путеводитель по Джиу-джитсу и Киай

Издательство Марабу

Брюссель, 1978.

Во всем мире нет ничего более мягкого и податливого, чем вода, но она точит твердое и крепкое. Никто не может ее одолеть, хотя любой может ее потеснить.

Податливое побеждает крепкое, мягкое одолевает твердое, - все это знают, но никто не осмеливается действовать так.

Человек, появляясь на свет, мягок и податлив, а когда умирает - негибок и тверд.

Все живые твари, деревья и травы, когда рождаются, податливы и нежны, а когда умирают, становятся сухими и ломкими.

И потому тот, кто мягок и податлив, идет дорогой жизни, тот, кто негибок и тверд, идет дорогой смерти.

Лао Цзы цитаты из «Дао дэ цзин».

Когда слон падает, не пытайтесь подпереть его снизу. Но, когда он упадет, можно помочь ему подняться.  
Сиамская поговорка.

### ВОЗВРАЩЕНИЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ

В последние годы возрастает интерес к практике дисциплин БУДО (совокупность классических японских боевых искусств, таких как дзюдо, айкидо, каратэ). В то время как существует потребность в мастерстве практической техники боя, это, фактически, небольшие изыскания в технике единоборств средневековой Японии, где изобретательность самураев в бою не имела равных, так как они совершенствовались до мельчайших деталей. Это говорит также и о том, что очень мало было и между ними сторонников БУДО, которые

соглашались принять БУДО как пути мира и мастерства себя, главенствующее над «внешней» техникой, много говорят о «духе» БУДО, но применяют мало. Можно с печалью констатировать, что всё это: нетерпение, неудовлетворение и желание набить цену, поддерживаемое ловкой публикацией, приводит человека, как дитя, беспрестанно к поискам новых и эфемерных «игрушек», которые не слишком надоедают и льстят тщеславию.

Дзюдоист возвращается к источникам, айкидока ищет систему более быстрой эффективности, каратист с удовольствием находит формы ответных действий, ключей и бросков, которые не знакомы ему по основному стилю. Что касается того, кто пришел впервые изучать боевые искусства дальнего Востока, он склонен видеть в джиу-джитсу (джиу, дзю) - мягкость, гибкость, податливость; джитсу (дзицу, дзюцу) - техника; джиу-джитсу - европейское произношение, на японском языке это произносится «дзю-дзицу» или «дзю-дзюцу») «технику гибкости», применяемую в науке боя без оружия в ситуации «все на одного». Теряет время тот, кто колеблется в выборе между множеством методов боя (японского, китайского, корейского, вьетнамского) которые ему сегодня предлагают. Это неверное положение вещей, так как все это части древнего джиу-джитсу «материнской» формы искусства боя голыми руками в Японии, в конце концов разбросанного под действием разных влияний, превратности истории. Техника этих методов походит друг на друга, но тенденции с некоторого времени свои. Круг, кажется, теперь замкнулся, так как каждый будока (человек, занимающийся дисциплинами БУДО) готов вновь идти до происхождения своего искусства. Начиная с джиу-джитсу, он к нему возвращается. Это движение ещё подчеркивается тем, что каратэ, которое одно время имело монополию самозащиты и может практиковаться как боевое искусство, часто разочаровывает своей эволюцией в спорт, как перед ним дзюдо. Между тем джиу-джитсу это основа дзюдо, тогда как каратэ - техника «иностранная», привезённая в Японию с Окинавы.

Итак, оставляя западное каратэ вредное для здоровья, дзюдо возвращается на первый план, как «благородное искусство» из всех искусств эффективных и превосходных, при условии поддержки от своего немного забытого предка - джиу-джитсу, красивый реванш.

С тех пор ищут и изучают старую технику, которая давно исчезла. Встала проблема сохраниться особенно старые техники, и до каких пор это, возможно, вводить в современную технику без искажения джиу-джитсу. Каждый отвечает за свой фасон и пытается реализовать свой метод. Сверяясь по источникам, мы удовлетворились, что мы имеем стили традиционного джиу-джитсу, откуда можно почерпнуть способы очень удовлетворительные.

Японские боевые искусства – физическое выражение огромной культуры, покоящейся на увлекательных духовных концепциях. Они могут дать очень много человеку технологической, цивилизации. Мы почитаем великое единство, которое выражается по-разному, так как это очень истинно для джиу-джитсу. «Внешние» элементы (ваза, техника) могут быть группой очень различных способов, «поверхностное» происхождение которых можно очень легко доказать, но элементы «внутренние» (син: дух) одно и то же во всех стилях как и во всем БУДО. Между тем, это то, что сделало истинную эффективность в бою. Поддаваться с легкостью это трудность, которую надо преодолеть, скоблить поверхность для проникновения к сердцу боевого искусства, которое щедро вознаграждает. Джиу-джитсу принимает во внимание податливость, как средство достижения победы, внушает уважение к другим системам не имеющим ничего лучшего в «путях» (ДО: в дзю-до, айкидо и т.д). Это то, что мы пытаемся показать, представляя на последующих страницах всё изобилие техники и духа.

Р. Хаберзетцер.

## **ПОДДАТЬСЯ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОБЕДИТЬ**

Каждый народ получает в наследство от прошлого зарождения приемы боя в ситуации войны в групповом масштабе или в результате индивидуального опыта в неизбежных столкновениях с людьми или зверями, речь идет о выживании, рассчитывая только на себя. Корни боевых искусств ведут происхождение от рождения человечества на планете и,

несомненно, ещё практикуются в наши дни многочисленные техники, которые создавались скорее инстинктами дикаря, чем творением ума и продолжались поисками имитации движений животных, за которыми они наблюдали во время борьбы за жизнь. «Гомо сапиенс» - человек разумный окончательно вышел из мира животных, но эти движения оставались «языком» его тела, который забылся в цивилизации. В современных боевых искусствах в любой точке земного шара, удар это проявление телесного опыта предков, видимо общего для всех народов, род общего ствола с которого начинаются местные единоборства, теория которых частично забыта нами, но параллельность очевидна. И это ещё более истинно, когда речь идет о технике боя без оружия, то есть, кто допускает индивидуальное противоборство с голыми руками и с большим шансом на успех, с противником вооруженным или безоружным. Разумеется, некоторые методы покажутся устаревшими, более эмпирическими (в стадии опыта) или напротив более продуманными, более конструктивными, чем другие. Ещё ценится то, что может выдать более высокие результаты, это персональные вкусы каждого чему имеются реальные доказательства, показывающие их эффективность в кровавых схватках.

Каждый народ имеет свои боевые традиции, когда-то основанные победой сознания и его выживаемостью; расцвет и утверждение одной цивилизации по отношению к другой всегда покоится на военном превосходстве, о чем говорит Античная история. Но, по большей части случаи этих традиций, это потерянные в 20-м веке технологические мысли. Кто ещё помнит хорошо этику западных кавалеров средних веков, и кто интересуется ещё техникой боя? Это не касается японского народа, который унаследовал направления боя, возрожденные через БУДО, и, спустя 30 лет, ставшие известными миру.

Это феномен уникальный, но достаточно объяснимый. Сначала боевые традиции занимали особенно важное место в истории и развитии японской культуры и имели на неё значительное влияние. Между ними шел непрерывный обмен, в результате которого получилось ЯМАТО ДАМАСИИ (японский дух) «боевой дух». Война и общие манеры военной науки и этики всегда занимали центральное место в прежнем японском обществе. Затем воинская забота в своей сущности ушла на второй план, осталось простое использование концентрации на совокупности духовных и моральных ценностей аристократической касты. Постепенно расцветала оригинальная концепция, которая отделяла японский народ от других. Его склонность в военной атрибутике быстро проникла в технику боя, возникали новые метафизические понятия, новый успешный сплав техники (часто придуманной другими народами в поисках эффективности на поле боя) и философских понятий пустивших корни в Китае великом инициаторе во многих сферах, как «инь», «ян», «дао», Дзен-буддизм. Япония, как впрочем, Китай и другие народы Юго-Восточной Азии дали особую жизнь боевым системам, их духовные направления сделали искусства полными и превышающими все, что могло тогда существовать в мире.

Япония развила в Средние века оригинальную цивилизацию, возводящую воинские элементы в ранг института. Это великая эпоха самураев «чистых» воинов и суровых людей, которые жизнью и смертью были примером для человека общества, потому что их манеры в ежедневной жизни выражали «путь» (мичи или до), который искал весь народ. Но что объясняет ещё больше «силу» будо в современном мире – это историческая сохранность техники и духовных ценностей Японии, которые имели взлет в 1868 году. В это время, когда Запад был охвачен индустриальной революцией, не оставив более реликвий своих средних веков, самурайская Япония развивалась в том же контексте, что и 5 веков назад. Новый император Мицу Хита выразил желание модернизировать, наконец, свою страну и открыл Эру Мейдзи («век света», - эпоху просвещения). Это был трудный период для Будо, когда его сильно критиковали. Но оно пережило этот период, благодаря мастерам, которые продолжали верить, несмотря ни на что, в своё благородное дело воспитания. Дисциплины будо дошли до нас, практически не изменившись, правда некоторое количество этих боевых искусств развилось в спорт, их разложение ускорили их традиционные базы. За 30 лет цивилизация и люди изменили технику и дух японского будо больше, чем 5 предыдущих веков.

Samourai  
terrassant un brigand  
par une prise de ju-jitsu.



## ПЯТИ ВЕКОВАЯ ИСТОРИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ

История японского боевого искусства; имеет три периода:

**Период БУДЖИТСУ:** в начале эпохи техника боя была более или менее примитивной (джитсу: техника, бу: всё, что имеет отношение к боевому мастерству), эксперименты властителей привели к жестоким гражданским войнам продолжавшимся с 12 по 13 век. Начиная с 7-го века, в Японии адаптируется китайская система централизованной политики (самодержавие), начинается подъём нескончаемой вооруженной классовой борьбы. Это была безжалостная борьба за власть между феодальными кланами. Индивидуальная техника боя совершенствовалась и систематизировалась.

**Период БУГЕЙ:** Самураи использовали более тонкую технику и строили систему обучения (ГЕЙ – метод, исполнение). Мало-помалу манера рукопашного боя включила в себя часто технические действия (см. главу – 2). Это период конкуренции школ и мастеров.

**Период БУДО:** в 1603 году князь Токугава Иэейасу захватил в свои руки власть в провинции Эдо (бакуфу); его наследник положил конец бесконечной гражданской войне и установил мир до 1868 года. Древняя техника боевых искусств выполнила своё истинное назначение. Под властью правителей Эдо воинственный дух самураев стал мало-помалу утихомириваться, высокое искусство боя стало удерживаться в рамках и принципах тренировки тела. Если БУГЕЙ ставит высшей целью физическое и духовное совершенство, то в дальнейшем развитии техники по пути (ДО), стала преобладать духовность над физической силой.

**Начало эпохи КО-БУДО** («древних» БУДО, не смешивайте с ко-будо родившимся на Окинаве и превратившим в оружие боя сельскохозяйственные орудия, такие как нунчаку, сай тонфа, кама). С окончанием владычества династии Токугава (1868) БУДО затаилось, так как интерес к нему прошел. Может благодаря усилиям некоторых мастеров, оно снова приобрело популярность в конце века.

Японские боевые искусства крайне разнообразны. Запад знаком практически только с джиу-джитсу, дзюдо, каратэ, айкидо, кендо. «Бугей-дзю-хаппан» - выражение начала эры Эдо означает: «18 воинских искусств», но если присмотреться внимательнее, то классификация гораздо сложнее: в Буддизме, в самом деле, число в восемнадцати сочетании с другими, ассоциируется с бесконечностью. Следовательно, трактовка будет; «множество

воинских искусств». Труд по самообороне 1843 г да «Боджитсу риусороку» перечисляет как минимум 159 школ воинских (боевых) искусств» разделенных на 8 больших групп, одна из которых и есть джиу-джитсу; другие источники указывают истинную школу джиу-джитсу в конце правления династии Токугава, которую консервировали высшие школы.

## **ПРЕДВЕСТНИКИ СТАРОЙ КЛАССИКИ (1603 – 1868)**

В середине 19 века положение джиу-джитсу для нас неясно, нет никакой надежды определить правильно различия между школами (РЮ), столько изменений стали очевидными что мы склоняемся перед этой проблемой, слишком часто одинаковые технические действия называются по-разному, и все имеют свои доводы.

Джиу-джитсу, в наши дни, термин, охватывающий всю технику боя голыми руками (так как каратэ пришло в Японию в начале нашего века). В действительности множество других названий имели то же самое понятие. Таким образом, то же значение имели такие названия как: шогусоку, генкоцу, гусоку, шикаракурабе, пакуси, когусоку, кемпо, ториде, йавара, ваджитсу, сикаку, кумиучи, коси но мавари, айкиджитсу, тайджитсу, хакуда.

Очень часто все эти технические системы рассматривались как равноценные системы боя с оружием (особенно с мечом), отсюда сближение техники сходство тактики и часто идентичный результат, переход от боя оружием (особенно с мечом) к бою без оружия очевиден.

Изолированная география, недостаток контактов из-за больших расстояний, беспрестанные войны были часто причиной параллельных изысканий и разработки техник похожих и совершенно разных. Каждый основатель школы был убежден в её оригинальности.

Яростные схватки на поле битвы имели все естественные последствия «обмена» внешней техникой, которую победитель часто использовал для совершенствования собственных методов. Имел место также шпионаж между мастерами соперничающих школ, всегда проворно присваивающих себе заслуги по достижению новых высот в технике. Это объясняет особенную секретность, которую предписывают инструкции в ДОДЗЕ (зал для занятий боевыми искусствами дословно: «место, где ищут путь»).

Наконец, значительная часть техники скрывалась во множестве тайных школ – семейных и клановых, которыми руководили мастера низкого происхождения, или в установке принципов практики передовых стилей новая школа могла устраиваться просто, потому, что её основатель, подлинный хозяин или «ронин», ничем другим не занимался (самураи без дела).

Основные школы джиу-джитсу конца династии Токугава носят следующие названия: Дайто, Хакуцу, Дзюкисин, Дзюки, Кито, Кисин, Миура, Сёкуши, Шibuкава. Син-но-синдо, Йосин, Тендзин-синьо, Такеноучи, Сошуишицу, Генкай, Цуцуми-хозан, Ягиу-синган. Эти три последние школы принадлежат к Йорой-куми-учи, методу ближнего боя, где два противника встречается вооруженными, все их другие виды оружия, наступательного и оборонительного – это предугадать ошибки противника (цель схватки - обеспечить неподвижность противника или постараться пробить его оборону коротко и эффективно, «йорой-доши»).

Следует дополнить этот список многочисленными школами бу-джитсу, особенно кен-джитсу, йай-джитсу (меч), которые включают в своё обучение приёмы ближнего боя. Борец непрерывно уклоняется от ударов оружием и наносит удары голыми руками, это знаменитая «ТЕНСИН-СЕДЭН-КАТОРИ-СИНТО-РЮ», боевая школа, которая существует в наши дни и которую возглавляют очень, большие мастера катана (меч) или нагината (копье, пика). Видно, что комплексы элементов, с которыми знакомили публику под названием джиу-джитсу были очень разнообразны: очевидно, что надо говорить не в единственном числе, но джиу-джитсу во множественном числе.

Первые упоминания о школах джиу-джитсу, все элементы которых были созданы в эту эпоху, происходят из записей, которые находят историки, изучающие древнюю Японию (особенно в хронике войн) или в архивах основоположников. Часто макимоно - свитки

пергамента рассказывают историю школы со времен её основания, положения основных принципов, иллюстрирующие специфическую технику школы. Но почти невозможно найти один достоверный источник т.к. устное творчество искажает, приукрашивает и вводит в заблуждение все серьёзные исследования.

Найдено, однако, три версии объясняющие происхождение джиу-джитсу:

- родилось, начиная с элементов строго местных (японских)
- основана на технике завезённой извне (Китай)
- комбинация двух первых версий.

Конечно, национальное японское объяснение искусства джиу-джитсу эта исключительно самурайская легенда. При более подробном рассмотрении видно, что в джиу-джитсу есть ярко выраженное влияние Китая в тот или иной момент эволюции. Это не помешало профессору Сумитомо Арима, современнику Дзигоро Кано основателя Дзюдо, написать в своей книге в 1908 году: «Следовательно, нет никаких сомнений, что джиу-джитсу чисто японский продукт...», опираясь на высказывание 24 года назад императора Суинин, судившего поединок между двумя борцами Номи но Сукуне и Таима но Кехайа. Поединок был боевой, один наносил удары ребрами ладоней, а второй использовал удары ногами. Но, делая это замечание, профессор действовал в националистском духе своего времени.

Разумеется, не всё импортировалось, Япония имела собственные боевые искусства, уходящие корнями в далекое прошлое: сумо (борьба) и шикаракурабе (испытание чистой силы), но третья версия наиболее близка к истине: купцы и путешественники из Китая, часто посещали Японию и привезли основы рукопашного боя на остров.

Однако невозможно установить точную нить. Вероятно, впервые это произошло в 12 веке во время проникновения Буддизма из Китая в Японию. Вероятно, просвещенные китайские монахи завезли элементы кунг-фу (особенно знаменитую ШАОЛИНЬ-ЗУ-КЕМПО, развитую в монастыре Шаолинь после смерти Бодхидхармы). Воинственные увлечения шли у них в совокупности с философией и метафизикой. Нашелся, впрочем, обратный исторический сюжет, буддийский монах японец, Еннин, который путешествовал по Китаю в 838-847 годах и который жил долгое время в городах Ло Йанг и Кай Фенг, оба находятся очень близко от Шаолиня.

Впрочем, в 12 веке, согласно с трудом «Гуканшо», некий Минамото но Варитомо, основатель правительства Камакура, практиковал ловкое джиу-джитсу, называвшееся тогда Гекиги или Тедори («ловкая рука» или искусство работы рук в рукопашном бою). Нуждаясь в сильных людях, для укрепления своего авторитета, Минамото убедил самураев в необходимости занятий боевыми искусствами. Другой серьёзный след, точка отсчета японского истинного пути рождения джиу-джитсу – наследство 16 века Хисамори Такеноучи, основателя одного из великих стилей (см. дальше).

Наконец два других предвестника появились в 17 веке. Первый был китаец, живший с 1587 по 1670 и принявший японское подданство в 1659 году. Он привез ГО-ТИ и СИН-НА китайские формы кунг-фу (по-японски КАКУ-ТЕЙ-ДЖИТСУ). В храме Кокусёдзи (или Сиококу) в Йедо (совр. Токио) он преподавал своё искусство трем ученикам: Фукуно Масакацу (или Хишироэмон), Миура Йоситацу (или Йодзиэмон) и Исогэй Дзирозаэмон. Каждый из них основал впоследствии свою школу, которые были приняты как родоначальники джиу-джитсу. Если само джиу-джитсу и существовало до этого, то эти последователи китайца сделали широкое распространение искусства. Имя китайца было Чанг Юань Пин (или ЧИН ГЕМПИН по-японски) и уверенно заявлял, что его искусство – продукт монахов Шаолиня.

Другой важной персоной, соперником первого в изысканиях авторства джиу-джитсу, был Широэи Акийама, который обучался в Китае трем методам Хакуда и 26 способам каппо (или куацу) приёмам реанимации. Вернувшись на родину, он разочаровался в поверхностном учении и уединился для размышлений в храме. После 100 дней внутреннего созерцания (всю зиму), он внезапно ярко увидел, как ветка ивы гнется под снегом и освобождается, сбросив его. Эта природная защита, вся гибкость дерева и его хрупкость произвела на него большое впечатление, он назвал свой метод, Джиу-джитсу ЙОСИН РЮ («школа сердца ивы»).

Происхождение джиу-джитсу говорит само за себя, создано умно и дает неплохие результаты, имеется в виду период между 1600 и 1650 гг, когда были Чин Гемпин, и Широbei Акияма или другие, сердцевину создали на заре эры Токугава. С той поры многие школы ведут самостоятельные поиски на протяжении двух веков. Мы показываем на своих страницах историю наиболее интересных из них.

## ТАКЕНОУЧИ РЮ

Происхождение этого стиля (Такеноучи рю или Хисамори рю) имеет странную историю, значение которой прослеживается в создании других видов боя с оружием или без. История гласит, что в 1532 году буси (воин) высшего ранга Хисамори, сын даймё (губернатора), удалился в храм Саиномия, в провинции Окаяма, для уединения и чтобы предаться там интенсивному изучению искусства БОККЕН (деревянный меч) и ДЗЁ (палка). В течение 7 дней и 7 ночей он подвергся бесчеловечной тренировке: ему наносили удары деревянными БОККЕН пока можно было терпеть; потом он проваливался в глубокий сон, упав на эти же самые БОККЕН. Ему привиделся призрак: ЯМАБУСИ (воин-монах, живущий в горах), он укоротил длинные боккен наполовину и демонстрировал ему чудесную технику боя голыми руками, где податливость легко побеждала грубую силу. На рассвете он исчез.

Силу этой тайны, как и необычайную силу рук, он получил в награду за это испытание. Хисамори уже незадолго до смерти основал свою школу (умер в возрасте 51 года), но успел обучить много самураев своего клана. Его сын Тоичиро Такеноучи получил возможность продемонстрировать Такеноучи риу перед императором Гомидзуно, который получил сильное впечатление и назвал систему ХИНОСИТО ТОРИДЕ КАЙЗАН (высшее искусство, неравного боя) и разрешил этому практику носить пояс красного цвета, цвета императоров. Для техники обездвиживания (ХОДЗЁ-ДЖИТСУ) эта школа практиковала приёмы джиу-джитсу с нагината и цукабукуро (короткий меч). Младший сын основателя создал совместно с Миямото Мусаси, знаменитым фехтовальщиком в истории Японии, 630 приёмов передающихся по наследству от отца к сыну в течение 13 поколений, пока старшая дочь не предала секрет гласности, но преподавание идет и в наши дни, сократившись до 150 приёмов.

## ЙОСИН РЮ

Существует две версии возникновения этой школы, читатель знает первую, когда врач Широbei Акияма увидел ветку ивы под снегом, что объясняет само название стиля («Школа сердца ивы»).

Вторая версия менее известна, вероятно, потому что более прозаична: Йосин Миура, тоже врач, создал 70 приёмов для тренировки тела, так как полагал, что все болезни происходят от расстройства равновесия между телом и умом, у него было 2 ученика, которые после его смерти основали: первый – Йосин риу, второй – Миура риу. Оказывается, однако, что речь идет об одном и том же человеке, врач из Нагасаки, он сам дал две версии создания своей школы. Одно достоверно, что он создал свою школу на основе китайских видов, после 100-дневной медитации. Он создал манеру боя на принципе гибкости и взрывной силы, которую через два века повторил Дзигоро Кано в своём Кодокан дзюдо.

## КИТО РЮ

Школа такая же известная, как ЙОСИН РЮ. Она происходит от Фукуно Масакацу, одного из трех самураев учеников китайца Чень Юань Бина, который в первой половине 17 века оставил после себя ФУКУНО РЮ. Эта школа угадывается в РИАЙ-СИНТО-СИНТОРЮ-ВАДЖИТСУ, созданной Хиезаемон Терада, учеником Фукуно. В дальнейшем искусство было ещё изменено последователями, пока не стало КИТО РЮ. Очень рано эта школа пребывала в поисках «внутренних» элементов и их телесного выражения в форме бросков, она близка к древним формам айки-джитсу, в особенности это наличием понятия

ВА (гармония), то есть стремлением приспособиться к окружающей среде и противнику. Найдены также в КИТО РЮ особые методы ближнего боя. Эта стилизованная форма боя (ката) была повторена в дзю-до (косики но ката), 5-е ката дзю-до, ката древней формы, которое Дзигоро Кано любил во всех исполнениях.

Два наиболее известных представителя КИТО РЮ в 19 веке: Цунетоши Ликубо и Тозава Токусабуро. Первый преподавал своё искусство Дзигоро Кано, второй - Уешибе, чем объясняется, что наиболее важные элементы кито риу оказали прямое влияние на дзюдо, затем на айкидо.

## **ТЕНДЗИН-СИНЬЁ-РЮ**

Это синтез ЙОСИН РЮ и другого современного стиля СИН-НО-СИНДО, преподаваемого Ямамото Тамизаэмон в Осаке. Автор этого синтеза удивительная фигура 18 века, который был главным составителем хроники своей эпохи, Исо Матаэмон из провинции Исё. В 15 лет юный Исо учился в Йедо (современном Токио) Йосин риу под руководством Ориде Хитоцуо-Наги. Через 6 или 7 лет, после смерти старого учителя его ученик приехал к Дзёэмон Хомма, мастеру СИН-НО-СИНДО-РЮ, для того чтобы восполнить недостающие знания. На исходе этого нового периода (через 6 лет), Исо Матаэмон решил пересечь страну. В этот период бродячей жизни он посещал много школ, бросая многочисленные вызовы их чемпионам, и он никогда не проигрывал бои. Это период становления основных элементов этого стиля джиу-джитсу.

Однажды, когда он путешествовал по провинции Оми, он был окружен разбойниками, но с помощью единственного своего ученика Нисимура он победил их всех. Он действовал, используя важную технику АТЕМИ (удары как в кемпо китайского происхождения), необходимую в бою с несколькими противниками. Он концентрировался на одновременном нанесении ударов и избегении их.

Он закончил систему, содержащую 124 приёма, и назвал свою школу отныне «Тендзин-синьё-риу». Он обучил за свою жизнь 5000 учеников и умер в Йедо в 1862 году. До конца жизни Исо Матаэмон утверждал свой аскетический взгляд, на боевое искусство. Его школа была известна своей наукой атеми и обездвиживания.

## **СОСУИШИТСУ-РЮ**

Эта школа основана в 1660 году самураем Фугатами Мизанори Ханносукэ, учеником Такеноучи-риу. Она имела также таинственное происхождение, потому что её основатель прозрел после долгого периода размышлений и очищения на горе. Искусство было передано Ситама Матаичи, который был его последователем и начал преподавание искусства.

## **СЕКИГУЧИ-РЮ**

Этот стиль создан самураем Дзюсин Секигучи из могущественной семьи дворян Суруга, который комбинировал технику боя голыми руками и мастерства владения мечом. Школа стала очень почитаемой в Йедо.

## **ШИБУКАВА-РЮ**

Эта школа вытекает из предыдущей и основана Хаширозаэмон Секигучи (сыном Дзюсин Секигучи). Искусство передано Бангоро Шибукава и преподавалось им в Йедо.

## **КУИСИН-РЮ**

После занятий КИТО-РИУ, около 1720 года под руководством Такино, Инугами Нагаясу (или Гумбей) основал КУИСИН-РИУ в Йедо. Искусство было передано в семье по наследству, особенно младшему сыну Инуге Нагаясу.



## ДАЙТО-РЮ

Это школа АЙКИ-ДЖИТСУ (см. дальше).

Другие школы как ЯГИУ-СИНГАН-РЮ клана Дате, которая насчитывает около 2000 приёмов, ДЗЮКИ-РЮ основана Сава Доси и так далее.

Таким образом, присутствие джиу-джитсу около середины 19 века переживало расцвет мастерских стилей и, следовательно, много вариантов техники. При этом часто прослеживается китайское влияние. Сходство улавливается в достоверных изображениях известного Кацусита Хокусай, прославившегося своим «Манга» - сочинением в 13 томах о хрониках жизни в феодальной Японии, с очень древними рисунками китайского кемпо, повторенными в японском издании «Бубиси» (см. рисунок). Семья правителей Токугава сделала много для развития методов рукопашного боя. В 1588 году издание указа разоружить недворян и духовенство повлекло за собой волнения и смуту. Несомненно это рождало поиски и умножало способы самозащиты. Многочисленные путешественники, члены религиозных сект, становились тогда грозными бойцами благодаря своим тростям, трубкам, веерам или просто с помощью рук и ног.



**Гравюра Хокусая**



**Приемы китайского Кемпо  
из трактата "Бубиси"**

## ВКЛАД ШКОЛ АЙКИ-ДЖИТСУ (ДАЙТО-РЮ)

Как задолго до дзюдо существовало джиу-джитсу, так задолго до АЙКИДО существовало АЙКИ-ДЖИТСУ. Джиу-джитсу и айки-джитсу были когда-то взаимосвязаны, не так как сегодня дзюдо и айкидо. Поэтому занятия джиу-джитсу могут охватывать искусство айки-джитсу. Немного попрактиковавшись в боевых искусствах, можно ощутить вековую параллельность между джиу-джитсу и айки-джитсу. Остается впечатление, что айкидо это такое же порождение айки-джитсу, как дзюдо - джиу-джитсу. Более того, айки-джитсу дало начало высшему методу джиу-джитсу, как системе мировоззрения дворян по

отношению к мировоззрению простых людей. Вот к чему склоняются объяснения первых мастеров айки-джитсу, которые считают своё искусство родственным КЕН-ДЖИТСУ (фехтованию), следовательно, это искусство дворянской знати, в искусстве айки голые руки с раскрытыми ладонями символизируют лезвия катана (сабли). Согласно легенде происхождения, айки не было никогда иностранным (китайским), потому что оно существовало уже в эпоху Камакура (13 век). Созданное главным образом Минамото Йосимицу - более известным под именем Йосицуне, знаменитым самураем царского клана, братом по оружию не менее знаменитого монаха-воина Бенкеи. Айки это чисто элитарное искусство, в противоположность джиу-джитсу, где занимались люди общества, это мнение тщательно поддерживается в наши дни некоторыми мастерами, для лучшего понимания происхождения айки.

В самом деле, айки представляется как связь с центром окружающей среды и ситуацией, созданной противником: АЙ означает концентрацию, союз, гармонию, и КИ означает дух или внутреннюю энергию. Следовательно, АЙКИ это выражение гармоничного духа (или персональной энергии). Конечно, в своём понимании ДЖИУ в джиу-джитсу, вызывает в представлении тот же принцип гибкости и приспособляемости но может быть понятие АЙКИ ещё более глубокое, одновременно ментальное и философское, отдаленно напоминающее китайскую доктрину гармонии ИНЬ и ЯН. Айки уделяет меньше внимания тренировке тела, делаю упор на понятие КИ. Это трудновыразимый, но (все японские боевые искусства соглашались с этим) это истинный источник эффективности, который первым доказал мастер Уешиба и который потом доказывали другие мастера айкидо.

Но в какой-то мере древняя концепция айки была столь же эффективной в эпоху джитсу, как в своей форме современное айкидо. Об этом говорится во множестве легенд, которые рассказывают о старых мастерах айки-джитсу. Наше представление уточняется элементами иностранного происхождения, с которых начинается эта ветвь практики джиу-джитсу (в следующей главе).

Если отклонить версию, которая отражает Минамотэ Йосицуне как единственного основателя айки-джитсу, получается, что первыми школами айки-джитсу были современные им школы джиу-джитсу. Два имени всплывают в эту далекую эпоху:

- первый это Гото Таманемон Тадайоши (1644 – 1736) основал предположительно, школу ДАЙТО-РЮ, которую преподавал наравне с остальными методами джиу-джитсу самураям клана Айзу, начиная с 1671 года

- второй это Такеда Текуми но Камисоемон (1758 – 1803), который преподавал боевое искусство в том же клане Айзу. Техника Такеды называлась тогда ТАКЕДА-РЮ и имела духовное учение под названием АЙКИ-ИН-ЙО-ХО (учение духовной гармонии на основании ИНЬ и ЯН негативных и позитивных элементов, содержащихся в любой вещи в мире). Этот оригинальный синтез из частей ТАКЕДА-РЮ, ДАЙТО-РЮ и понятия АЙКИ называлось тогда обобщающим термином ОСИКИУЧИ, которая преподавалась самураям высшего ранга (этот термин считался ещё понятием элиты) и который превозносил клан Айзу. Преданные традициям, уважающие правила БУСИДО (кодекс чести самурая), эти люди с особой закалкой сражались без неестественной ярости и теряли меньше воинов, чем другие самураи периода Эдо и продолжали страстно тренироваться, так как от этого зависела их жизнь. Но в 1871 году, революция Мейдзи распустила кланы. Храбрые воины Айзу рассыпались. Айки-джитсу пришло в упадок.

Отголосок техники ОСИКИУЧИ, который культивировал Сайго Таномо Чикамаса (1829 – 1905), член распавшегося клана был приравнен к священному СИНТО. Это привлекло любопытство имперской полиции, мечтавшей передать искусство в руки надежного человека. В 1877 году это было сделано. Сидо Сиро, тогда 9-летний мальчик учился без отдыха. Начиная с 1881 года, он обучался технике ТЕНДЗИН-СИНЬО-РЮ – школе, в которой он был отмечен Дзигоро Кано, и который сделал его позже ассистентом в своем Кодокане. В 1884 году Сидо Сиро женился на дочери своего мастера Сайго Таномо, приняв имя Сайго Сиро, имя, под которым он проходил в истории дзюдо. Его подвиги были запечатлены в знаменитой истории, где героя зовут Сугата Сансиро. Однако в более поздние годы он метался между айки-джитсу и новым тогда дзюдо, потом бросил всё, чтобы не выбирать

между двумя мастерами Сайго Таномо и Дзигбро Кано. Он окончательно покинул Токио в 1891 году, чтобы посвятить остаток жизни профессиональным занятиям в учебе КЮДО (стрельбе из лука) – дисциплине, в которой он добился высшего ранга ХАНСИ. Сайго Таномо начал тотчас искать себе другого человека, чтобы передать ему секреты айки-джитсу. Он нашел Такеда Сокаку (1858 -1944) потомка распавшегося клана Айзу, и на этот раз счастье улыбнулось ему. Такеда Сокаку был исключительным человеком. Гениальный кендока (фехтовальщик), он был очень силен в своем искусстве, которое уже назвал «Младшее Тенгу из Айзу» (Тенгу, это имя, данное мифическому животному получеловеку-полуптице, живущему в горах, гению кен-джитсу и буджитсу). Но ношение меча было запрещено в 1876 году для того чтобы избежать столь частых столкновений между модернистами и приверженцами старых традиции. После этого Такеда Сокаку согласился, наконец, учиться древнему искусству ОСИКИУЧИ под руководством старого Сайго, который просил понять, что кен-джитсу не передовое искусство. Но всё пошло очень быстро, воинские познания Такеды позволили ему очень быстро приспособиться к мастерской технике айки-джитсу. Перед смертью Сайго просил его продолжить вместо него преподавание и распространение. Такеда обосновался на Хоккайдо, где преподавал свое искусство силам полиции до 1908 года. Чтобы повысить престиж Такеда стал называть своё искусство ДАЙТО-РЮ, но эта техника не имела уже ничего общего с древним ДАЙТО-РЮ клана Айзу, однако оно, в противоположность старому вошло в историю японского БУДО. Также верно и то, что новое ДАЙТО-РЮ содержит в себе всё айки-джитсу и является более совершенной системой, чем древняя самурайская система клана Айзу, но влияния других элементов больше. Такеда Сокаку имел много учеников, но наиболее известными стали Татасуто Йосида и особенно Морихей Уешиба, который дал в форме АЙКИДО новую жизнь технике, завещанной далекими предками (см. дальше).

## **ОТ ТЕХНИКИ (ДЖИТСУ) К ПУТИ (ДО)**

### **ОТ ДЖИУ-ДЖИТСУ К ДЗЮДО: синтез Кано**

Если Дзигоро Кано не был первым, кто обратил своё внимание на синтез древних техник, то он стал первым, кто ввёл в университетское воспитание древнюю технику БУДО в качестве одной из основных дисциплин.

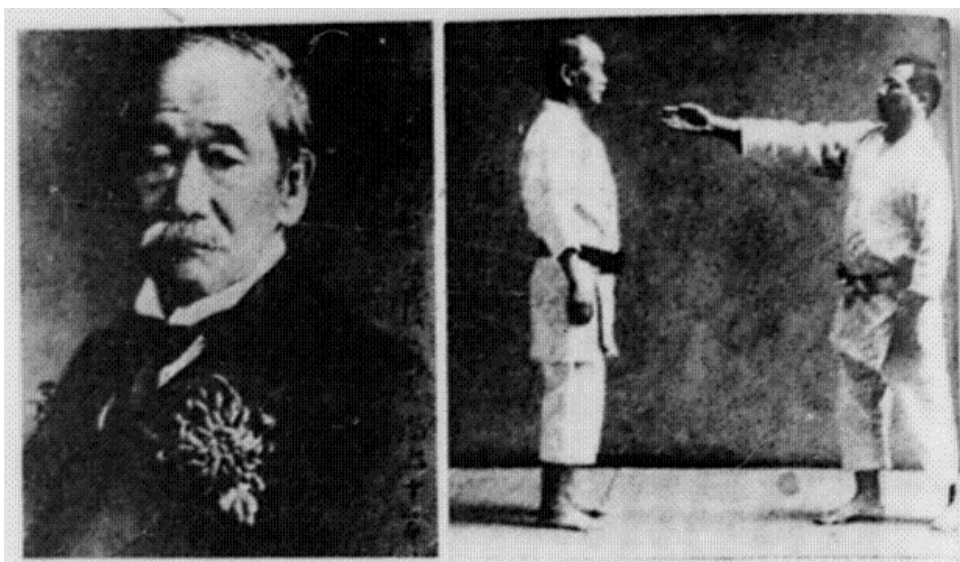
В юности имея хрупкое здоровье, Кано (1860 – 1938) решил посвятить себя занятиям спортом, занявшись сначала гимнастикой и бейсболом, спортом привезённым, с Запада волной модернизма (знаете ли вы, что родоначальник дзюдо основал в 1878 году первый клуб бейсбола в Японии). Но водоворот жизни привел его к джиу-джитсу. В начале 1877 года в Токийском университете он начал заниматься ТЕНДЗИН-СИНЬЁ-РЮ под руководством Фукуда Хачиносуке, старым учеником Исо Матамон, основателя школы. Фукуда передал ему АТЕ-ВАЗА (технику поражающих ударов) и КАТАМЕ ВАЗА (технику обездвиживания), бывших основными направлениями этой школы. В это время его сестра передала Кано ИВАГИ - предшественник современного КЕЙКОГИ (одежда для тренировок неправильно называемая КИМОНО) бережно хранимое в семье. В 1879 году мастер Фукуда умер в возрасте 82 лет, школа перешла к его сыну Исо Масатомо уже пожилому человеку (он умер вскоре после отца). Кано, покинув эту школу, отправился на поиски другого мастера джиу-джитсу.

В 1881 году, получив диплом, он поступил в школу КИТО-РЮ Иикубо Цунеточи, где он познакомился с НАГЕ-ВАЗА (техника бросков) и открыл разные состояния духа доселе ему неизвестные. Иикубо преподавал принцип непротивления: минимум энергии, максимум эффекта. Жажда знаний поглощала всё свободное время юного мастера, который посещал букинистов, покупал старые манускрипты, которые никому тогда не были нужны. Таким образом, он смог достать документы происхождения других школ, а именно СЕКИГУЧИ-РЮ и СЕЙГО-РЮ.

Он учился технике СУМО и тактике, обнаружил древнее КУМИУЧИ (искусство захватов). В 1882 году его синтез принял определённую форму и он обосновался в

собственном ДОДЗЁ в малом храме Будды Эйсё-дзи, в пригороде Токио. У него было 9 учеников занимавшихся на 12-ти татами (одна циновка площадью примерно метр на два в каждом татами). Его стиль был почти завершен в 1885 году. К этому времени его ученики стали называть его систему Дзюдо Кодокан. Признавая, что термин ДЗЮ-ДО уже принимался более века назад школой ДЗЮ КИСИН-РЮ, он был взят вновь Кано, но дополнен словом Кодокан, что означает «место, где постигают путь» (КО – постижение, учеба; ДО – путь; КАН – место), желая показать что новое дзюдо отличалось от прошлого к открывало что-то новое, отличное от джиу-джитсу.

В начале века, когда высшее общество не интересовалось старыми вещами (большинство мастеров джиу-джитсу тогда делали платные демонстрации, чтобы обеспечить свою жизнь), открывалось будущее, потому что новая система ставила перед собой «ПУТЬ» искусство жизни, учение, могущее выковать новую юную в Японии форму полноценного человека. Дзюдо Кано предлагалось как средство персональной самозащиты, средство наилучшего использования человеческой энергии во всех областях (в общем виде классического БУДО) и в то же время, как спорт могло заинтересовать молодых, могло, таким образом, воспитать тело и дух японской молодежи, поднимая на более высокий уровень их моральные качества.



**Дзигоро Кано (1860-1938), основатель Кодокан Дзюдо**  
**Справа - Кано выполняет ката Дзюдо**

Ошибочно считать, что Кано добивался внедрения дзюдо в массы, в первой половине своей жизни. По крайней мере, он просто не хотел сделать своё искусство достоянием элиты, как это было с Айки-джитсу.

Постепенно дзюдо догнало другие многочисленные школы джиу-джитсу, так как Кано включал прошлые техники по двум необходимым принципам:

- приемы, обоснованные научно,
- приемы, не представляющие опасности для жизни и здоровья.

Вот почему он ввёл технику УКЕМИ, технику безопасных падений, тогда как в классическом джиу-джитсу бросая партнера, не заботятся о том, как он упадёт. В 1886 году был организован большой турнир между Дзюдо Кодокан и Йосин-риу Джиу-джитсу, руководимую тогда Тотосука Хикосуке. Каждая школа выставила 15 борцов. Кодокан одержал блистательную победу, которая усилила его позицию. Героем встречи стал Сиро Сайго, который, боролся со своими противниками специальными движениями ЯМА АРАСИ (горный вихрь), техникой содержащейся в старой школе айки-джитсу. Кано упорно утверждал, что его дзюдо единственная лучшая школа не только в джиу-джитсу, но и во всём БУДО. Он мечтал до конца своей жизни добиться синтеза древнего будо, чтобы предохранить максимум технических действий от исчезновения.

Он был восхищен демонстрацией каратэ данной в 1922 году Гичином Фунакоши, с которым поддерживал хорошие отношения, и раньше Морихеи Уешиба развивавшего своё айкидо, Кано послал своих лучших учеников учиться новой технике. Но начиная с 1920 года, ни один новый синтез не имел таких больших возможностей. Техника айки-джитсу преподавалась в Кодокане, но она развивалась помимо дзюдо. Параллельное существование джиу-джитсу и айки-джитсу приводило к конкуренции.

### **ОТ АЙКИ-ДЖИТСУ К АЙКИДО: синтез Уешиба.**

Второе большой исследователь древних техник развивавшихся в Японии в прошлые века, но более специализирующийся на айки-джитсу, был Морихеи Уешиба (1883 – 1969). Хилого телосложения, как и Кано, он окунулся в источник старого джиу-джитсу. В 1901 году он приехал в Токио и там продолжил помимо своей работы, занятия КИТО-РЮ у Тозава Такусабуро. Два года спустя он предпринял обучение ЯГЮ-СИНКАГЕ-РЮ под руководством Накае Масакацу, который преподавал одновременно джиу-джитсу и кен-джитсу. Тесная связь между айкидо и кендо установилась в это время. В 1905 году во время русско-японской войны он служил солдатом в Маньчжурии и воевал на севере Китая, где нашел контакт с другими местными системами рукопашного боя. Мало-помалу он пополнил свои знания. В 1910 году, находясь на Хоккайдо, земле ещё малонаселенной и походящей на «Дикий Запад», которая управлялась Японией, Уешиба обосновался среди колонистов. Здесь, около 1915 года он случайно встретился с Сокаку Такеда (Дайто-рю) – неслыханная удача, которую Уешиба обратил себе на пользу, потому что понял, что это новый контакт, открывающий перед ним возможности получить ответ на свои беспрестанные поиски. В ДАЙТО-РЮ Уешиба увидел впервые рождение своего собственного метода, погружающего свои корни в глубокое прошлое. Он прогрессировал очень быстро. В 1917 году Такеда присудил ему диплом мастера своей школы (Менкё Кайдэн), а в 1922 году он начал собственное преподавание искусства под общим названием АЙКИ-ДЖИТСУ. Прогрессивный ученик угадал своего учителя: продолжить поиски техники, но основанной на глубоких мистических чувствах.

Уешиба встретил два больших духовных потока: Буддизм и Омотокио выходили из синтеза учрежденного Ванисабуро Дегучи - из Буддизма, Синтоизма и Шаманизма. Цель этой новой религии, которой Уешиба отдал свою душу - объединить мир любовью к ближним и добротой по отношению ко всем существам. Уешиба применил это правило в своём искусстве. Техника разрушения его боевого искусства становилась источником жизни гармонии и любви.

В 1925 году опыт персональной мистики претворился в этой идее и с тех пор, все загадки для него прояснились. Он посвятил остаток своей жизни передаче идей мира через искусство войны.

Много в технике рукопашного боя нового «пути» открыл Уешиба. Гениальный техник и мистик вел религиозным путем это телесное выражение союза личности (своего эго – Я) с управляемой вселенной. В высшей ступени АЙКИДО мастера Уешиба есть «отождествление с Великой Природой» практикующее размышления и концентрацию, душевный подъём и техника вроде «протяженной космической волны». Следовательно, преподавание Морихеи Уешиба это принятие очень долгого путешествия в область духа, и все его ученики, хотя и одаренные технически, не последовали этому пути. Среди наиболее известных – его сын Кисомару Уешиба, Тохеи Коичи, Сиода Гозо, Мошизуки Минору, Томики Кендзи, Мусасиге Юсо, Иное Йоиширо, Хираи Минору. После смерти мастера понятие АЙКИДО вернулось к реальной действительности, следуя персональным убеждениям каждого ученика: это не столько владение техникой, как своя духовная установка, что показывалось тогда различными направлениями АЙКИДО.

Между тем, результатом этого труда явилось, что создатель техники Морихеи Уешиба извлек из забвения и сохранил от исчезновения методы АЙКИ-ДЖИТСУ.

### **ОТ ВА-ДЖИТСУ К ВАДО-РЮ: синтез Оцуки.**

Хотя свободно освоив в первое время учебы технику АТЕ-ВАЗА (или АТЕМИ: технику ударов) ни Кано, ни Уешиба не сделали их центральными элементами своих уважаемых методов. Первый – потому что они не могут применяться безопасно в, главным образом, воспитательной установке дзю-до, второй – потому что они есть формальное противоречие глубокому миролюбию айкидо.

Между тем, считается, что искусство ударов было влиянием Китая, имевшем большое место в древней Японии. Но существует разница между Китаем и тем, что было создано, начиная с 17 века, на Окинаве.

Искусство АТЕ-ВАЗА не стало систематизироваться в четко ограниченную группу, оно существовало как неотъемлемая часть классического джиу-джитсу и преподавалось как дополнительное средство для завязывания боя или для завершения боя, когда бойцы ведут охватку без оружия. Но противоположность этому преподавало КАРАТЭ, где атеми никогда не было только концом боя как в джиу-джитсу. Когда Япония обнаружила каратэ Окинавы, неизвестное до начала нашего века, обнаружилась новая ориентация техники индивидуального боя. Приёмы АТЕМИ там были шире и выше развиты, чем в японских системах. Человек, широко практикующий удары был способен обновить древнее японское джиу-джитсу.

Этот человек Оцука Хиронори (род. 1892 г.) создал свой собственный синтез. Он учился джиу-джитсу в школе СИНДО-ЙОСИН-РЮ в течение 6 лет (искусство в котором он стал мастером в 1921 году). А в следующем году Гичин Фунакоши, приглашенный с Окинавы, сделал ослепительную демонстрацию каратэ в Токио. Оцука был среди его первых учеников. Но, делая успехи в учебе в шотокан-риу, Оцука мечтает в равной мере послужить и джиу-джитсу, и в 1939 году, по совету своего наставника, он основал собственный стиль каратэ – ВАДО-РЮ, где возродил идею ВА (гармония), которая существовала уже в древнем названии джиу-джитсу. Его карате более «японское», которое продолжало развитие других стилей, включало разносторонние технические действия, контролирующие захваты и броски.

Для развития ВАДО-РЮ, как другого стиля каратэ, а занимающиеся вадориу обретали главные стремления своего искусства, Оцука ввел в систему обучения 10 оригинальных кихон-гумитэ (10 серий основных защит от нападения, контрольных захватов и бросков старого джиу-джитсу). Однако тенденция развития по направлению к новому виду спорта все более приводит его к прискорбному обезличиванию техники, а 10 кихон-кумитэ, к несчастью всё менее и менее известны каратистам.

## **СОВРЕМЕННОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ В ЯПОНИИ**

### **ВЫЖИВШИЕ ТРАДИЦИИ**

После 1895 года в Токио был основан ДАЙ НИППОН БУТОКУКАЙ – национальный орган для обеспечения в новой Японии сохранения воинских дисциплин классической эпохи. Это было своевременно. В каждом искусстве назначались лучшие мастера для преподавания, главным образом имеющие отношение к благородным дисциплинам (т.е. употребляющие оружие), но равно дзюдо и айкидо. Создание этого органа это признак перемены отношения, более благоприятного отныне к возрождению древних традиций в частности джиу-джитсу. Это объясняет, что до признания дзюдо и айкидо, двумя «великими» системами, другие древние системы шли до возрождения более или менее одинаково. Многие мастера пытались, впрочем, определиться по отношению к ДО. Как теперь придается значение боевой эффективности древнего ДЖИТСУ. Другие подчеркивали те или иные аспекты по моде и запросам...

Япония сегодня видит возрождение множества маленьких додзэ в кварталах, часто неизвестных, где некоторые мастера преподают те или иные традиционные техники. Иногда это истинные школы джиу-джитсу, но часто трудно узнать, в самом деле, действительные ли это технические действия, персональный синтез или шарлатанство. Каждый имеет собственное мнение, но додзэ продолжали множиться, и это было неизбежно – каждый



мастер быстро продвигался в разработке собственной школы. Время бесспорных и господствующих мастеров безвозвратно прошлое. Перед смертью Морихеи Уешиба, его ученики разделились. Сегодня для многих из них айкидо «должник» айки-джитсу

## **ВОТ ОСНОВНЫЕ ТЕЧЕНИЯ:**

– Кисомару Уешиба, сын основателя, как и Коичи Тохеи продолжали линию покойного мэтра Уешиба

– Кендзи Томики, приравненный к высшей степени дзюдо, преподавал в Кодокане метод айкидо, как лучший метод самообороны и систему физвоспитания в общей практике (основные аспекты оставленные на пути мэтра Уешиба)

– Гозо Сиода, который основал Йосинкан, преподавал Йосин-айкидо, технику очень близкую к айки-джитсу, с большим реалистическим подходом к рукопашному бою, оставив духовный подход довольно близкий к айки Уешиба.

– Минору Мошизуки преподавал в своём Йосейкане айки, приравненное к древним формам боя.

– другие старые ученики Уешиба пропагандировали современнее айки, стремящееся к жесткости, далее видим мы все полезные формы самозащиты и все выжившие направления древних форм айки-джитсу такие как:

- Хираи: КОРИНДО-АЙКИДО;
- Инуе: СИНВА-ТАЙДО;
- Оцуки Ютака: ОЦУКИ-РЮ;
- Хоси Тецуоми: КОБУ-ДЖИТСУ;
- Тананка Сетару: СИН-РИАКУ-ХЕЙКО;
- Ногуши Хенриукен: СИНДО-РОКУГО-РЮ.

Наконец продолжение жизни других форм более или менее синтезирующих древнее джиу-джитсу изменившееся под действием модернизма в начале этого века:

– ДАЙТО-РЮ-АЙКИ-ДЖИУ-ДЖИТСУ все ещё преподается сегодня под руководством Такеда Токимуне, уже создало великих мастеров, таких как Хорикава Котаро, Согава Юкиоси, Мацуда Хосаку.

– ХАККО-РЮ-ДЖИУ-ДЖИТСУ развивается всё более и более не только в Японии но и в США, Канаде, Европе, создатель Риухо Окуяма, который преподавал синтез техник айки-джитсу и передавший её по наследству своему сыну Тосио, а также Хисамицу Мимурадо и Козан Тerasава. Этот стиль джиу-джитсу развивался также впоследствии во Франции и Бельгии привезенный впервые в Европу в 1973 году Роландом Марото.

– СЁРИНЗДИ-КЕМПО другой синтез, созданный Накано Мишиоми, более известной под прозвищем Со Досин, который пытался сгруппировать технику бросков вывихов (переломов), контролирующих захватов и поражающих ударов взятых из китайского ШАОЛИНЬ-ЗУ-КЕМПО. Его стиль довольно зрелищный произвел в Японии сотни лучших практиков. Центральный додзё находится в Тодацу на острове Сикоку.

## **СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ**

ТАЙХО-ДЖИТСУ. Эта система нападения и защиты обычно используется силами полиции. В 1924 году Учебная Комиссия сделала установку создать школу в Токио, где обосновались высшие мастера разных направлений будо, особенно кен-джитсу и дзюдо (такие как Нагаока, Мифуне, Накано и Сато), позже туда приехал Оцука основатель Вадориу и Йоригучи мастер стрельбы из пистолета, занимавшийся до этого английским боксом, включенным в его систему. Всё это приняло название ТАЙХО-ДЗЮЦУ в 1947 г и стало руководством для полиции. Так как силы полиции довольно часто и довольно жестко сталкивались с агитаторами всего крайнего (как правыми, так и левыми, часто это были те же самые мастера боевых искусств), они понимали реальную необходимость ТАЙХО-ДЖИТСУ. К тому же эта система видоизменялась, дополнялась и совершенствовалась непрерывно (последняя официальная модификация была принята в 1968 году) и

предвидела все возможные ситуации также предполагающие, что полицейский загроможден каской, жилетом, кобурой с пистолетом и перчатками и т.д. Основной принцип остался, однако причинять каждый раз как можно меньший ущерб агрессору, который должен быть арестован.

КЕЙБО-СОХО - метод, дополняющий тайхо-джитсу, где использовалась дубинка, официально принятая в японской полиции с 1946 года, она использовала понятие палки из джиу-джитсу и древнего джиу-джитсу ИКАКУ-РЮ, и была узаконена Симидзу Такага мастером СИНДО-МУСО-РЮ.

ТОКУСУ-КЕЙБО-СОХО, наконец, тот же прикладной метод дубинки нового типа, появившейся в 1961 году. Это грозное оружие было сделано из металла и широко распространено. Она была удлиненной и удесятворяла силу удара, она стала частью экипировки полицейского.

ТОСЮ-КАКУТО. Иногда её смешивают с Тайхо-джитсу. Многочисленные методы были, в общем, эффективны, но ТОСЮ-КАКУТО это метод закрытого боя введенного в армии после её восстановления в 1964 году. Он стал использоваться под руководством майора Шибасаки Саноу, мастера многих боевых искусств, которые он использовал в своем синтезе. Всё основано на реальности не надо строго придерживаться техники, что годится в любых обстоятельствах. Особенно отмечались удары вертикально постеленным, кулаком (тата цуки) и без вращения кулаками, которое принято в каратэ. Удары ногой наносятся только пяткой или каблуком.

ГОСИН-ДЖИТСУ мастера Тецу Танака. Он учился ЯГИУ-СИНГАН РЮ с 1926 года под руководством Исуми Сето, Мало-помалу Тецу Танака реализовал свой собственный сплав. В 1952 году он открыл додзё в районе киме Сендзи на севере Токио и назвал свой синтез ГОСИН-ДЖИТСУ. В нём было 150 основных приемов, но удары ногами были исключены. Много позже Тецу Танака оставил свой стиль своему сыну Акио и своему лучшему ученику Риухеи Хасмота

ГОСИН-ДЖИТСУ Кодокана. Определенно более известный он не может быть спутан с предыдущим. Речь идет о технике самозащиты преподаваемой в недрах Кодокана в форме ката. Все ката дзю-до применимы с минимальной адаптацией в реальной защите, особенно НАГЕ-НО-КАТА (форма бросков), КИМЕ-НО-КАТА (форма решительности, заключается в самозащите в стойке и на коленях) и СЕЙРОКУ-ЗЕНЬЁ- КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА (ката, исполняющаяся в одиночку и заключающаяся в поражающих ударах). Однако необходимость большего реализма отработки современных ситуаций криминального нападения (особенно при необходимости быстро реагировать при угрозе револьвером) была создана в 1956 году оригинальная ката называемая СИН-КИМЕ-НО-КАТА (новая форма решительности) ГОСИН-ДЖИТСУ, которая предусматривает 21 основную ситуацию нападения.

ЙОСИ-ДЗЮДО-ГОСИНХО - это забота мастеров Кодокана о создании кате самозащиты для женщин. Первая часть серии делала акцент на освобождения от попытки захватов (ридацухо) вторая часть выводила технику контратак в чистом виде (сейгохо).

## ЕВРОПЕЙСКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Джиу-джитсу имеет в Европе довольно давнюю историю. Можно вспомнить трех авторов Старого Света, которые оставили нам в наследство свои знания. Так график Альбрехт Дюрер издал в 1512 году труд посвященный фехтованию и иллюстрированный серией рисунков, где он объяснял, как побеждать голыми руками вооруженного человека. Фабион Фон Ауэрсвальд опубликовал, в 1539 году свой труд «Искусство борьбы». Так, особенно голландец Николас Деттер, который сделал в своей книге опубликованной в Амстердаме в 1674 году 71 набросок приёмов борьбы известной тогда на Западе. Следует отметить значительное сходство этих набросков с теми, что японцы преподавали нам впоследствии... Надо ли считать это оригинальной европейской разработкой или допустить, что имел место обмен в контактах первых мореплавателей с империей Восходящего Солнца? Не столь важно. Как бы то ни было, искусство джиу-джитсу в Европе не имело таких проблем, как в



это же время в Японии.

В начале 20-го столетия были проведены первые демонстрации. В Англии, затем во Франции в известной встрече Рени (так же Гуи де Монтильярд) – Дюбуа, состоявшейся 6 октября 1905 года, победил первый (сторонник джиу-джитсу) над вторым (поклонником борьбы и бокса). Но интерес к джиу-джитсу не увеличился. В 1906 году создана первая школа немецкого джиу-джитсу в Берлине под руководством Эриха Рахна, который обучался у Кацукема Хигаси (автор книги «Джиу-джитсу Дзигоро Кано», изданной в США в 1905 году). Потом было новое период угасания интереса. Джиу-джитсу стало восприниматься как слишком грубый, продукт для «Прекрасной эпохи» (Ренессанс).



**Джиу-джитсу в Средние века. Слева - рисунок из руководства Альбрехта Дюрера**

В это время джиу-джитсу возникло в Америке (в Январе 1916 года капитан Аллан Смит достиг черного пояса в Кодокане и опубликовал в следующем году книгу «Секреты джиу-джитсу» в семи брошюрах). В 1924 году всколыхнулся интерес к джиу-джитсу с приездом во Францию и демонстрацией Кеисичи Исигуро из Кодокана. Затем новое забвение до 1933 года, когда Дзигоро Кано и Хидеичи Нагаока проезжали через Париж, путешествуя по Европе. Отец дзюдо встретился с Фельденкрайсом другим пионером французского дзюдо и согласился сделать предисловие к его «Руководству по джиу-джитсу». В 1936 году Фельденкрайс основал «Французский клуб джиу-джитсу».

Новый толчок развитию джиу-джитсу в Европе дал Микиносукэ Каваиси, который прибыл во Францию впервые в 1935 году. Его талант, его работа, его сила дали настоящий старт джиу-джитсу во Франции. В 1946 году основалась Французская федерация дзюдо и джиу-джитсу. Немного после эти два термина перестали смешиваться. Для того, чтобы прояснить предмет Каваиси опубликовал серию руководств по дзю-до и знаменитый «Метод самозащиты». Этот труд в течение долгого времени был настольной книгой необходимой и достаточной для всех дзюдоистов, желавших пополнить, свои запас техники методами практической самозащиты. Мы не собираемся утверждать, что этот метод претендует на

оригинальное джиу-джитсу, однако многие мастера дзюдо, каратэ и айкидо создают свои собственные системы, в которых прослеживаются отголоски эффективности тридцатилетней системы мэтра Каваиси.

**АТЕМИ-ДЖИУ-ДЖИТСУ** Бернарда Паризет. Французский дзюдоист, чемпион, спортсмен Паризет добился официального признания своего метода джиу-джитсу. Этот метод преподавался в рамках Французской федерации дзюдо и требовал государственного диплома руководителя и профессора дзюдо. Этот метод приобрел популярность в додзё дзюдо, после того как был принят дзюдоистами, желающими возвратиться к истокам своего искусства и тем более, что основы этого искусства базировались на бросках, которые были для них родными.

**ТАЙ-ДЖИТСУ**. В противоположность своему названию и высказываниям сторонников, **ТАЙ-ДЖИТСУ** создано не во Франции. **ТАЙ-ДЖИТСУ** всегда было синонимом джиу-джитсу (**ТАЙ**: тело, здесь - искусство владения телом). Что касается техники, то она идентична элементам дзюдо, айкидо и каратэ. **ТАЙ-ДЖИТСУ** претендует на французскую «национальность». Этот синтез был осуществлен двумя французами Хернезом и Дюбуа и распространился в рамках федерации самостоятельно.

**ЙОСЕЙКАН-БУДО** – стиль создан Хироо Мошидзуки, привезен во Францию более 10 лет назад и теперь ставший французским. Сын Минору Мошизуки хорошо известный мастер разных дисциплин будо, особенно в каратэ и айкидо. Он основал свой собственный метод джиу-джитсу и преподавал его в рамках федерации как самостоятельную дисциплину. **ЙОСЕЙКАН-БУДО** синтез очень полный и динамичный, который требует серьезных познаний дзюдо, айкидо и каратэ.

Необходимо отметить работу в этом направлении в последние годы в рамках Немецкой федерации дзюдо, особенно Вернером Хаймом. Которые привели метод джиу-джитсу к расширению пределов в приёмах и принципах. Это новая школа, объемнее предыдущих, которые до этого разрабатывались во Франции, представляет собой синтез лучших древних техник джиу-джитсу, айки-джитсу и каратэ.

## **ПРЕПОДАВАНИЕ (ОБУЧЕНИЕ) И ПРОГРЕССИРОВАНИЕ**

### **ТРАДИЦИИ**

Когда джиу-джитсу стало ещё одним боевым искусством, оно имело свои определенные правила и свою этику, как и все боевые искусства **БУ-ДЖИТСУ**. В истоках школы находятся основатели (соке, содай и йосей) и, в большинстве случаев, сверх естественная помощь, божественный вклад (тенсин-со), мечта, призрак, внезапное вдохновение, после долгого уединения (отшельничества) в горах, периода суровой дисциплины (сугио). Эта связь между человеческим замыслом и внезапным божественным провидением, достигнутые нечеловеческими усилиями постоянны в японских боевых искусствах, вмешательство внешних сил это поручительство школе.

Основатель есть один истинный мастер (сихан, еще одно определение - мейдзин для гениального мастера, который в совершенстве владеет телом) и он не имеет ранга, потому что он свободен для своих учеников (мондзин). После его смерти другой профессор (сэнсей) берет в свои руки факел в общей семье сихана. Это может быть его сын, но, если он не имеет силы, то поручает свое искусство и все архивы лучшему ученику (дзюкугасира). Секрет приёмов держали всегда в тайне и ученики должны были пройти испытание.

Три термина часто встречающиеся в древней истории представляют фундамент школы – **ХИДЕН** (традиции), **ХИДЖИТСУ** (секреты искусства) и **ОКУГИ** (тайники). Меры предосторожности предпринимаются всеми мастерами. Чтобы предохранить как можно дольше сердце техники, мастера делают два периода: в течение 3-х или 4-х лет ученики (учи-дечи) имеют доступ к технике называемой «поверхностью» (омоте), т.е. та техника, которая видима, но освоение которой не может быть полным, без следующего этапа. Ученики второго этапа имеют право давать удовлетворение и, заслужив доверие мастера, могут делать акцент на изучение секретов (окуден), т.е. высшей техники настоящей

эффективности. Тогда ученик начинает реально прогрессировать. Он может подучить диплом, заверенный печатью школы (менкьё), реже мастер может пойти на встречу особенно одаренному и преданному ученику до менкьё кайдэн (дословно: «я всё отдал», другими словами – мастер не может дать ему ничего более совершенного и ученик может преподавать наравне с ним или открыть свою собственную школу).

## **СОВРЕМЕННОСТЬ**

Система менкьё исчезла с революцией Мейдзи. Новая форма прогрессирования смешанная, которая заметно искажает дух традиционных школ. Речь идет о системе данов (степеней), которые развились в системе иерархии дзюдо Кодокана. Первый дан обозначается черным поясом, но затем он может прогрессировать до 5-го или 10-го дана согласно школе. Здесь тоже есть конкуренция школ и персональное соперничество, как и в других современных искусствах будо.

В Японии некоторые школы джиу-джитсу частично возвращаются к системе менкьё, вводя эквивалент между даном и древним прогрессированием. Другие системы, особенно немецкие школы джиу-джитсу, возвратились к текущей лестнице перед последнем войной, единственным эталоном считается 5-й дан, с очень строгим развитием техники. Но прогрессирование и степени очень различно истолковываются в современных школах джиу-джитсу.

## **МАКСИМУМ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИ МИНИМУМЕ ЭНЕРГИИ**

Джиу-джитсу наряду с другими дисциплинами будо подразумевает, что надо систему воспринимать как айсберг: часть более интересная предполагается скрытой. Можно остановиться на видимой части – это комплекс приёмов удовлетворяющих простым любителям полезных рецептов в рукопашном бою или в самозащите. Но мы не останавливаемся на этом, настоящее джиу-джитсу глубже этого. Оно сплавляет воедино философию, метафизику, эфирные соображения. По ту сторону грубой техники находится благородное искусство, оно присоединяется к тем, же общим основам всего будо. Увлечение на определенном этапе занятиями этими аспектами определяет эффективность занятий. Но эти понятия очень трудно объяснить словами и старые мастера не могут телесно передать выражение, которое подсказано чисто интеллектуальной, духовной практикой или интуицией.

## **СИЛА ДУХА**

Мастера, которые по-настоящему непобедимы в бою, никогда не изучали только технику. Форма духовного состояния необходима, это может сформировать «мастера в себе». Надо понимать, что практик спокоен всё время, до момента, когда полностью раскрывает все свои силы перед лицом смертельной опасности. Надо владеть животными рефлексам своего тела, дисциплинировать ум, чтобы он оставался холодным. Тело не может быть действенным, если оно сковывается стабильными и сильными мыслями,

В 17 веке появилось новое течение в боевых искусствах, это Школа Интуиции (ЙОМЕЙ ГАККУ), вышедшая из китайской школы ВАНЬ-ЯН-МИН. Согласно с этой школой: «знание есть начало действия и действие есть исполнение знания». Эта новая философия, пронизано китайской утонченностью, быстро комбинируется с течением националистических мыслей очень развитых во времена царей Токугава. Отсюда эти формулы пришли в боевое искусство, где проявилась в идее скрытого обучения технике.

- сейсин: умственная энергия
- хейдзосин: спокойное состояние ума, и доверчивое выражение лица при атаке.
- мунен мусин: ум без идей, без мыслей, свободный от всех забот, полностью независимый, также поможет добиться единства в действии и реакции. Это учение Такуан, знаменитого мастера сабли, который говорил, что в бою дух не должен останавливаться ни

на чем, потому что маленькие мысли неожиданно появляются в этот миг и делают уязвимым, человека.

Это чувство эффективности «пустоты» в Дзен-Буддизме и в китайском У-ВЕЙ (действие посредством недеяния). К этому присоединяется, наконец, выражения хорошо известные каратистам: МИЦУ-НО-КОКОРО – ум (дух), как поверхность спящей воды и ЦУКИ-НО-КОКОРО – ум (дух) как свет луны.

Ученики, интересующиеся этим, могут подробно об этом прочитать на страницах нашей книги «Руководство по каратэ».

## **ПОДГОТОВКА ТЕЛА**

Сила внешняя и сила внутренняя. Два термина используются для обозначения силы тела: ШИКАРА и КИ.

ШИКАРА представляет собой мускульную силу тела, которую можно развить до некоторой степени физическими упражнениями приспособляемыми и легко придумываемыми.

Более интересное понятие КИ, которое можно выразить как «внутреннюю энергию» и «дыхание жизни» (НЕЙ-ГУН по-китайски), и которое находится в ХАРА «жизненном центре» человека. Все линии силы в будо обращаются к понятию КИ и ХАРА, где скапливается очень большая сила, не исчезающая с возрастом. Это сложная проблема. Мы попытались рассмотреть ее в третьей части этой книги.

## **ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ**

Принятие понятия ХАРА (также известного как САЙКА-ТАНДЕН или ТАНДЕН) только первый этап. Мастер джиу-джитсу не считает, что эта точка только нематериальное понятие. Исходя из чисто физической точки зрения, это центр тяжести человека. В процессе защитных действий эта точка перемещается и не нужно понимать движение рук или ног как функцию космического варианта этой точки. Она может двигаться вертикально, горизонтально или по диагонали.

**ВЕРТИКАЛЬНО:** известно, что у нормально стоящего человека эта точка находится высоко. Путем сгибания колен опускается центр тяжести вниз для лучшей устойчивости, этот же принцип используется для ударов атеми и бросков. В одном случае тело укореняют в земле, играющей роль массы (см. вторую часть). В другом случае выводят противника из равновесия, поворачивая его вокруг собственного центра тяжести, который находится выше вашего.

**ГОРИЗОНТАЛЬНО:** применяется при неизменном вертикальном уровне центра тяжести. Основной способ держать колени легко согнутыми, при этом центр тяжести не должен прыгать вверх-вниз. Этот способ применяется при боковых перемещениях по отношению к углу атаки.

**ДИАГОНАЛЬНО:** комбинированная форма перемещений центра тяжести из первых двух.

От умения использовать центр тяжести и его ловкого перемещения зависит уровень мастерства владения техникой.

## **ТЕОРИЯ АТАКИ И ЗАЩИТЫ**

### **ПОНЯТИЕ СВОЕВРЕМЕННОСТИ (КОБО УЧИ)**

Когда происходит рукопашная схватка нельзя допускать в управление телом предвзятые идеи. Надо решать технические задачи мгновенно согласно с данной ситуацией: не забывайте, что это происходит непрерывно. Все действия: атака, защита и контратака различны и ум не должен фиксироваться на чем-нибудь одном (ЗАНШИН), и тело не должно быть закрепощенным. Тело и ум не должны быть сосредоточенными около одной важной

цели, победа должна быть достигнута любыми средствами.

Это понятие своевременности и согласованности с действиями противника находится уже в РЮКО-НО-МАКИ, древней трактовке боевого искусства: «Куреба мукае, сареба окуру» (противник приходит - мы встречаем, он уходит - мы сопровождаем). «Го – го – дзю, ни – хаши – дзю» (5 и 5 будет 10, 2 и 8 будет 10). Эта формула напоминает, что если противник толкает с пятью единицами силы, то мы должны тянуть с пятью другими единицами силы, он свалится на землю с силой в десять единиц. Если он тянет с двумя единицами силы, то мы дополняем его движение толчком в восемь единиц, он падает ещё быстрее с десятью единицами силы. Это гармония с движением противника, и тот же результат может быть достигнут разными способами.

Подобная идея имеется в китайском Даосизме, который противопоставляет все вещи, как позитивные (ЯН) и негативные (ИНЬ). Достаточно подчеркнуть стремление к одному или другому из этих элементов, как грубая гипертрофия повлечет за собой роковой вывод личности из равновесия в физическом, умственном или физиологическом отношении. Известно, что акупунктура - традиционная китайская медицина - использует тот же принцип для повышения бодрости или расслабления и восстанавливает равновесие больного тела на основании избытка ИНЬ или ЯН.

## **ФОРМЫ ИНИЦИАТИВЫ**

Таким образом, свободный от всех ненужных идей ум остается в тревожном (настороженном) состоянии, текучем, готовым к действию или противодействию (ЗАНШИН) и он должен также быть в сердце действия. Когда выполняется атака надо сначала думать о защите, но ум не должен терять от этого инициативу. С начала и до конца действия противник должен направляться по намерению, и техника без этого намерения равнозначна приведению к проигрышу. Также не должно, быть никакого разрыва между действием и контратакой. Ограничение действий противника предупреждающими атаками тоже есть защитные действия. Это то, что объясняет Деншо в древней «Книге секретных принципов», приводящей инициативу в бою в трех основных формах:

СЕН (или сен-сен-но-саки): атаковать, первым, когда бой неизбежен. Это инициатива чисто атакующая, которую можно определить как предупреждающее действие, позволяет захватить преимущество в дальнейшем.

ГО-НО-СЕН (или ато-но-сен или ато-но-саки): отвечая на инициативу противника защитными действиями быстро выполняемыми по приспособленной технике это более классическая форма.

СЕН-НО-СЕН (или саки) это более тонкое понятие, где инициатива, атакующая и защитная, смешиваются и действия начинаются неожиданно для противника, начиная с момента, когда в уме остается желание атаковать. Эта «инициатива по инициативе» есть высшая форма, которая предполагается у тех, кто достиг высшей стадии духовного развития, к которой стремятся во всех БУДО.

На этих трех принципах сформулированы многочисленные стратегические теории, особенно старых мастеров. Можно атаковать самому, для того чтобы получить большую эффективность? Надо ли только быстро отвечать или довольствоваться нейтрализацией? Ответы зависят обстоятельств и уровня атакующего и защищаемого. Теории излагающиеся под этой темой в разных школах джиу-джитсу, разнообразны и соблазнительны, но все они настаивают на гибкости (податливости) смотря по обстоятельствам.

## **МАСТЕРСТВО ДИСТАНЦИИ (МААЙ)**

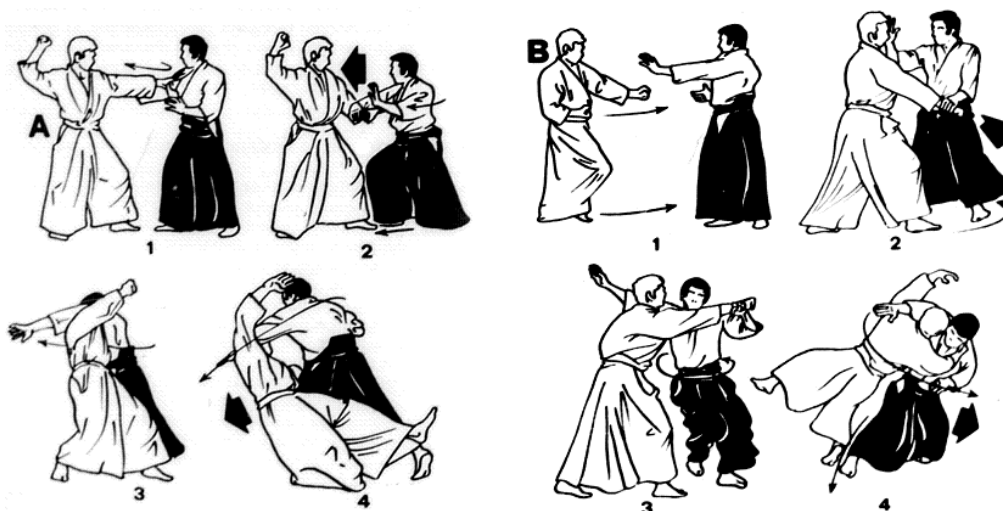
Согласно с тем, что атака выполняется с различных дистанций – большой (ТОМА), средней (МА) или очень короткой (ШИКА-МА), ответная реакция может быть разнообразной. Это зависит от ограничений времени для поисков ответных действий (время рефлекса) и возможного расположения тела по отношению к углу атаки (уклон широкий или короткий или невозможность уклона). Оценка дистанции необходима для выбора типа атаки:

длинная дистанция для атаки ногой или рукой атака рукой может удлиняться оружием и зависит от уровня техники противника. От этой, оценки зависит выбор типа защиты: наступая на противника, в то время как он заканчивает свой движение (ИРИМИ) или отступая и поворачиваясь (ТЕНКАН), увеличивая амплитуду движения, пока он не потеряет равновесия.

## ДЖИУ-ДЖИТСУ: СПОСОБЫ ПОБЕДЫ

Лучшее, что есть в сплаве оригинальной техники – общий принцип джиу-джитсу: способ умственной победы, в котором надо удержать идею гибкости в более широком смысле как физическом, так и умственном.

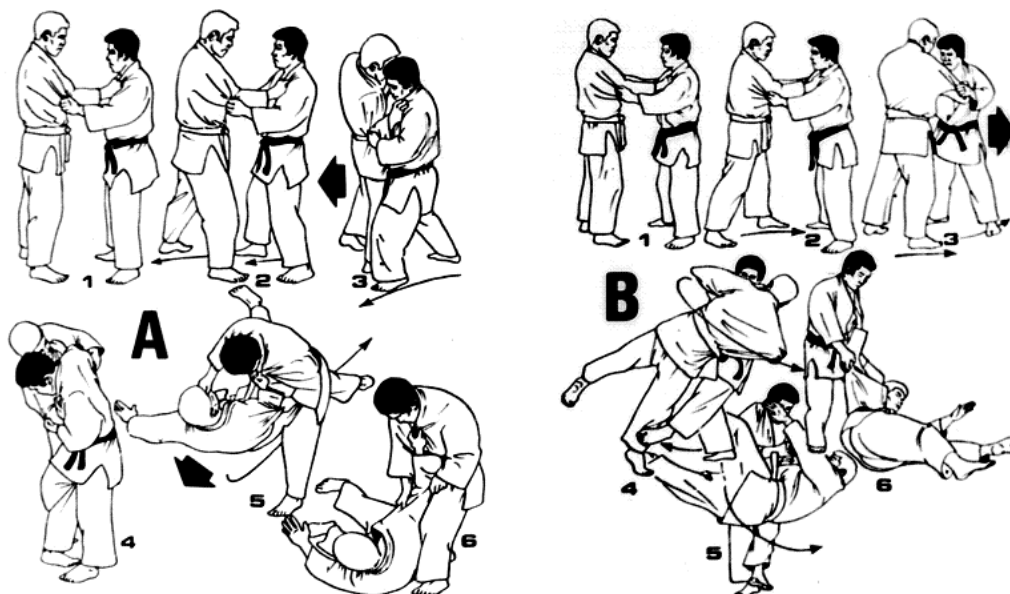
Термины ДЖИУ (гибкость), ВА (согласованность) или АЙ (гармония), которые встречаются так часто в названиях древних техник и в описании принципов, которые ими управляют. В этом нужно видеть не только некоторую физическую гибкость, но ещё «умственную ловкость», способную извлекать максимальную выгоду из текущего момента.



Принцип АЙ или ВА (гармония), согласно концепциям Айки-джитсу:

А: Двигайтесь навстречу, когда Вас тянут (техника ИРИМИ);

Б: Поворачивайтесь, когда Вас толкают (техника ТЕНКАН)



Принцип ДЗЮ (податливость, гибкость) согласно концепциям Джиу-джитсу:

А – толкайте, когда Вас тянут, Б – тяните, когда Вас толкают.

Эту мысль подчеркивал Дзигоро Кано, объясняя свое понимание «гибкого пути» -



СЕЙРИОКУ-ЗЕНЬЁ: «наилучшее употребление энергии» или «максимум эффективности при минимуме энергозатрат» формула, применяемая не только в бою, но и в любых жизненных обстоятельствах. Это соответствует известному понятию ДЗЮ-НО-РИ – принципу мягкости, податливости (ДЗЮ-ЙОКУ-ГО-О-СЕЙ-СУРУ: мягкость есть искусство жесткости). Но дзюдо получило эти аксиомы в наследство от старого джиу-джитсу. Так у Терада Какимон, мастера КИТО-РЮ одновременно, основателя ДЗЮКИСИН-РЮ имела формула: карада-о-шите-сейшин-ни-дзюдзюн-нарашимеру-джитсу (искусство тела послушного уму). Тот, кто тверд (неподвижен, находится в застое) в конце концов, ломается и умирает, кто гибок - гнется и выживает. Всякая сила имеет свою слабость, всякая слабость имеет свою силу. Это извечный принцип равновесия в природе, как и в джиу-джитсу. Теория ИНЬ и ЯН (ИН и ЙО по-японски) передана Лао Цзы в своём знаменитом. «ДАО ДЕ ДЗИН», имеет, глубокое влияние на джиу-джитсу. Прослеживается эта идея в КИТО-РЮ (Школе «подъема и ниспровержения»): КИ - подниматься, возвышаться – ЯН, позитивное; ТО - опускаться, ниспровергаться - представление ИНЬ, негатив.

Не надо колебаться, когда поддаешься для лучшей победы. Некоторые приемы служат для того, чтобы противник уносился за собственной атакой, не встречая сопротивления, а встречая пустоту или податливость, это уже победа. Грубая сила не всегда сопутствует мысли. Но только гибкий ум может достигнуть победы и только гибкое тело способно наказать грубую силу.

Доктрина джиу-джитсу это союз двух противоположностей (мягкости и жесткости), кажущихся несовместимыми, представлен так же в некоторых школах каратэ, Таких как ГОДЗЮ-РЮ (ГО – сила, ДЗЮ - гибкость, мягкость).

Превозносить какой-нибудь один из этих двух аспектов, это значит не видеть за одной частью целого. Традиционное джиу-джитсу настолько широко, что включает некоторые стили, основанные на персональных предпочтениях тем или иным отдельным аспектам. Это в по-своему полное искусство не ограниченное только приемами. Это техника владения телом и, в то же время – искусство, выходящее за рамки личностных и практических ограничений, искусство, где достижение умиротворённого духа исключает жестокость.



**Ju veut dire souplesse**

**Джиу (Дзю) - гибкость**



**Jitsu signifie technique**

**Джитсу (Дзюцу) - техника**

## ЧАСТЬ 2

### ТЕХНИКА ТРАДИЦИОННОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ

Все традиционные школы основывались на более или менее сформированной физической подготовленности занимающегося, его натренированном и закаленном теле. Их техника с веками эволюционировала: изменялась, порой истощалась (беднела), порой обогащалась, смотря по мировоззрениям их мастеров и последователей. Некоторые системы отдают предпочтение тому или иному типу техники, но большая часть из них употребляет комбинации. В результате все пришли к мнению, что успех в бою много меньше зависит от техники, чем от обстоятельств ее применения, что предполагает понятия гибкости, которые мы объясняли выше.

Из этого не следует, что для практиканта джиу-джитсу надо выбирать, трудные и исключительные приемы. Все они эффективны теоретически, а в практике, однако, необходимо учитывать следующие моменты:

- Вас, рассматриваемого как УКЕ – защищающегося;
- противника, рассматриваемого как ТОРИ – нападающего,
- окружающие условия, обстоятельства.

Приёмы варьируются, смотря по росту, расстоянию, силе, степени знания в науке ближнего боя двух борцов, а также от состояния места ведения боя (площадка) или обстоятельства (атака ногой рукой или с оружием, степень заггромождённости одеждой, число соперников). Можно сделать вывод, что все варианты формы ответных действий должны соответствовать форме атаки.

Мы не имеем возможности в этой книге дать все способы многочисленной техники джиу-джитсу, но мы обратились к различным традиционным источникам. Нам не хотелось бы сделать из этой книги персональный метод, но мы собираемся показать некоторые приемы, чтобы читатель сделал свой собственный выбор, по своему вкусу, планам и обстоятельствам. Чтобы помочь в этом, мы показываем степень трудности в применении для каждого приёма, смотря по обстоятельствам:

А – техника элементарная применима для всех. Защита использует инстинктивные действия, допускает возможность контролирующего захвата.

В – более сложная техника, применимая для тех, кто уже занимается джиу-джитсу или формами будо. Неискушенный читатель начинает проходить эту стадию по мере того как освоит основную технику.

С – техника могущая быть принята во внимание как тонкость в исполнении, требует совершенного уровня знаний всех других форм приёмов.

Мы избегаем головоломных приёмов требующих полного знания таких, боевых искусств, как айкидо, каратэ или дзюдо. Так что не удивляйтесь не находя на следующих страницах всех форм атеми карате, всех вариантов бросков дзюдо и всего, обилия ключей айкидо. Мы предполагаем, что в данном случае вредно разбрасывать внимание на неизвестное читателю. В противном случае он легко разочаруется. Джиу-джитсу улавливает все передовые поиски эффективности. Можно, хорошо понимая эту книгу, с партнером комбинировать бесчисленные приёмы, практиковать настоящую игру ума и полную тренировку тела. Но следует тогда не упускать из виду, что не всё осуществимо в реальных условиях. Можно делать всё, но необходимо соблюдать технику и осторожность.

## НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПРАКТИКИ

– Традиционное джиу-джитсу, искусство самураев, практикуется в ХАКАМА (юбка-штаны опускающаяся до лодыжек), которые являются знаком отличия в социальном положении. Так же в рукопашном бою позволяют скрывать свои перемещения или движения ног, готовящихся к перемещению, от чего зависит эффект внезапности. Однако мы отказались от этого на фотографиях, предпочитая позировать в кейкоги (одежда для тренировок классического дзюдо и каратэ).

В конце концов, не важно, в какой одежде вы занимаетесь, важно оставлять движения свободными. В конце прошлого века тренировки в додзе джиу-джитсу практиковались в кейкоги – в штанах и куртке с очень короткими рукавами. В наше время в додзе Японии и Европы, где преподают джиу-джитсу, борцы носят кейкоги дзюдо или каратэ (кейкоги дзюдо более прочное т.к. предвидится сопротивление при захватах и бросках, поэтому оно используется чаще).

– Когда защищаетесь – бросайтесь в действие, двигайте ваше тело как единое целое.

– Избегайте сопротивления сила на силу, даже если расположение в вашу пользу. Вы отказываетесь от принципа мягкости, что может служить на пользу противнику.

– Занимайтесь чаще. В джиу-джитсу обратная сторона видимой техники имеет свои маленькие секреты, которые делают или не делают действенной технику против реальной атаки.

– Избегайте искать случай, чтобы употребить ваши знания на практике. Это безрассудно, т.к. никогда нельзя переоценивать себя и ставить в обманчивое положение от имени практиканта джиу-джитсу, так как вы тем самым доказываете ваше глубокое игнорирование искусства.

– Параллельно с практикой, вы должны заниматься концентрацией, которая единственно развивает ваше КИ. Эта внутренняя сила необходима вам для развития вашего



мастерства.

– Наконец, последняя стадия, согласно с древним Будо: «После долгого изучения забудьте всё, и вспомните всё это в действии свободном и непринужденном». Тогда, почувствовав всё в совокупности ум, тело и технику, вы откроете, может быть, КИ и обретете абсолютную эффективность.

## СРЕДСТВА (ПРИЕМЫ)

Элементы ответных действий в СЕН-НО-СЕН или ГО-НО-СЕН (см. таблицу) представленные на следующих страницах проистекают из трёх принципиальных источников:

– школы джиу-джитсу, которые принципиально не используют силу против нападающего, и которые выводят его из равновесия, используя чистую технику. Целью их служат броски лишение противника точек опоры, затем, если возможно, контролирующий захват на земле.

– школы айки-джитсу, использующие принцип присоединения своих движений, к силе, которая вытекает из эффекта вращения (раскручивания) к таким же движениям ТОРИ. Целью этого является наиболее часто бросок, делающий упор на мгновенную потерю равновесия противником, затем, очевидно контролирование противника на земле средствами, очень близкими к тем, которые использует джиу-джитсу.

– школы кемпо, принцип которых добиться для ТОРИ эффекта шока, при концентрации тела УКЕ (атеми). Этот эффект может самостоятельно поразить ТОРИ или поставить его в нижнее положение (сбить с ног), что позволяет использовать другую технику, например бросок или контролирующий захват.

Одни и те же принципы используются порой по-разному в этих трёх высших теориях, эти принципы соседствуют друг с другом. Мы знакомимся с ними в первой главе. Однако, для того чтобы излишне не увеличить объём этого руководства, мы не обсуждаем здесь классификацию и общие принципы руководства средствами которые использует борец джиу-джитсу для быстрого и эффективного приёма.

Таблица элементов ответных действий в СЕН-НО-СЕН или ГО-НО-СЕН

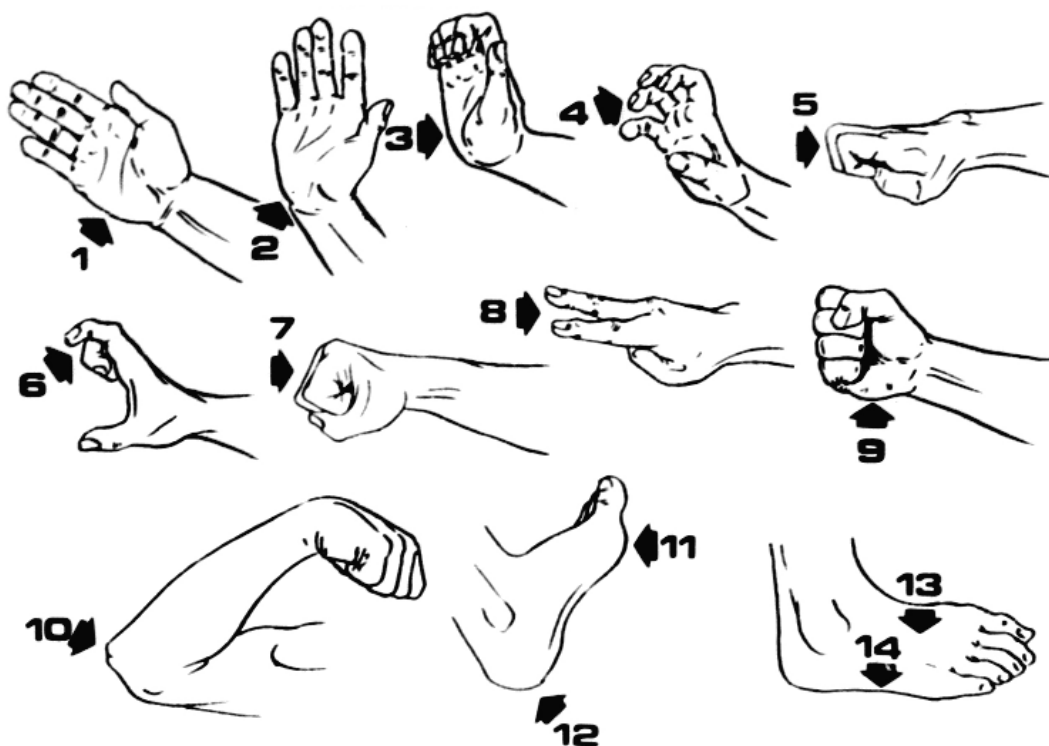
Основные реакции	Первая стадия	Вторая стадия	Третья стадия
Уклон без контакта	Ответ ударом	Конец боя	
Парирование	Ответ выведением из равновесия	Конечный контроль ключом, обездвиживание, угроза удара	
Уклон с блоком	Простой уход	Бросок	Конец боя
Техника, использующая три степени: <ul style="list-style-type: none"> <li>– отпор насилью без ранения агрессора,</li> <li>– отпор, ранив легко,</li> <li>– отпор насилью, не сдерживаясь.</li> </ul>		Возможность падения противника от его собственной потери равновесия	Конечное сковывание ключом, обездвиживание, угроза удара

## ТЕХНИКА ПОРАЖАЮЩИХ УДАРОВ (АТЕ ВАЗА)

### ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Аннулировать атаку захватившего Вас противника, нанеся ему сильный удар – это первый природный рефлекс, часто безусловный. Многие школы джиу-джитсу делают упор на АТЕМИ (АТЕ – удар, МИ – тело). Школы, известные своей техникой, используют АТЕМИ как необходимость для «подготовки почвы» к завершающему проведению броска или выведению из равновесия. Некоторые стили, такие как КЕМПО развивают учение ударов, отточенных и крайне рациональных (как созданное на Окинаве КАРАТЕ). Классические стили джиу-джитсу никогда не считают удар самоцелью. Можно начинать ударом и заканчивать, но мастерская часть защиты есть броски и контролирующие захваты, в этом и заключаются методы джиу-джитсу, как способа победы гибкостью, лучшего использования энергии противника.

Варианты ударов, использующихся в джиу-джитсу менее разнообразны, чем те, что использует каратэ, которое делает АТЕМИ мощным самостоятельным искусством. Но основные приемы ударов идентичны. Таблица, на предыдущей странице и рисунки на следующих, страницах иллюстрируют наиболее широко использующиеся АТЕМИ. Заметим, что они не требуют такого подхода к отработке как в каратэ (которое вводит особые формы ударов ногами, требующие высшей гибкости бедер и явной точности, такие как мавашигери, йокогери и т.д.). На рисунке ниже представлено «естественное оружие» джиу-джитсу.



**Естественное оружие джиу-джитсу**

### КИСТЬ

– КИСТЬ ОТКРЫТАЯ (кайшу-1), пальцы вытянуты без напряжения, пальцы сомкнуты, большой палец прижат. Это наиболее широко использующееся оружие. Удар наносят рубящим способом Тэ-гатана или тэ-катана: «рука-сабля» в бок или по шее противника (рис. 1а: атеми-финал после броска). Можно равноценно использовать этот приём для рарирования ударов, нанося удар наперерез руке или ноге для облегчения вхождения в ключ руки (рис. 26) или для выворачивания сустава, имеются также варианты этого приёма.

– ОСНОВАНИЕ РЕБРА ЛАДОНИ (сэйриуто – 2). Запястье, сильно напряжено и бьют

углом в одной и той же форме для блокирования и контратаки (рис. 1 б)

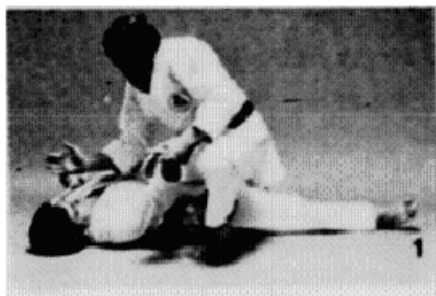


рис. 1 а

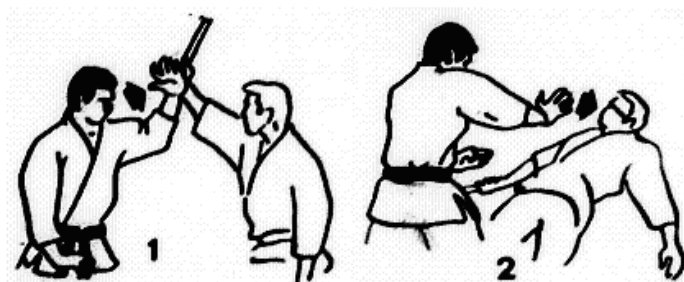


рис. 1 б

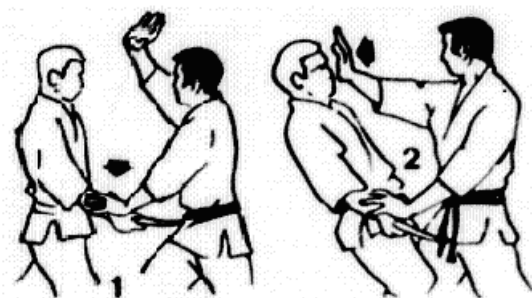


рис.1 в

– **ОСНОВАНИЕ ЛАДОНИ** (тейшо-3). Запястье напряжено и отогнуто до прямого угла назад. Удар наносится мясистой частью (основанием ладони) кисти в лицо противника. Ладонь служит равно для блокирования или отклонения угла атаки (рис. 1 в).

– **КИСТЬ КРЮЧКОМ** (4) Бьют ударом «когтями» жестким движением в лицо или в низ живота.

– **УКОЛ КИСТЬЮ** (хиракен-5) Бьют прямым ударом концами сжатых первых фаланг, пальцы прижаты к ладони. Можно также бить концами пальцев вытянутых и сжатых (нукитэ). Удар наносят в глаза, основание носа, солнечное сплетение.

– **КИСТЬ-ВИЛКОЙ** (хирабасами-6). Вилка, образованная углом между большим пальцем и согнутым указательным пальцем используется особенно для атаки в горло, чтобы вывести противника из равновесия толчком назад.

– **УКОЛ ПАЛЬЦАМИ** (нихон нукитэ-8). Бьют указательным и средним пальцами вытянутыми и широко раздвинутыми укол направлен в глаза или горло.

Эти удары раскрытой кистью оружие классического джиу-джитсу, так как для их применения требуется небольшое усилие зато точность удара выше и время применения приёма не увеличивается, эффективность же повышается.

Существуют другие варианты ударов – такие как плоскостью кисти (ладонью), тыльной стороной кисти, внутренней саблей, кисть «клюв орла».

## КУЛАК

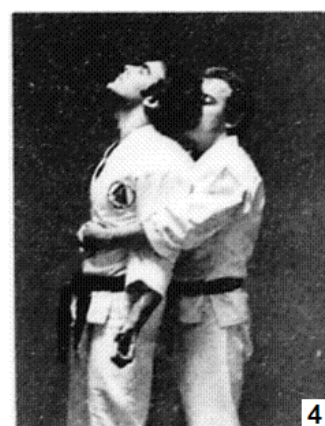
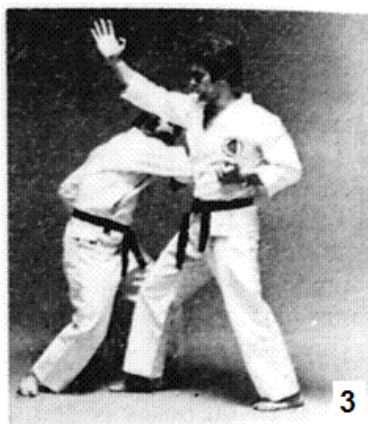
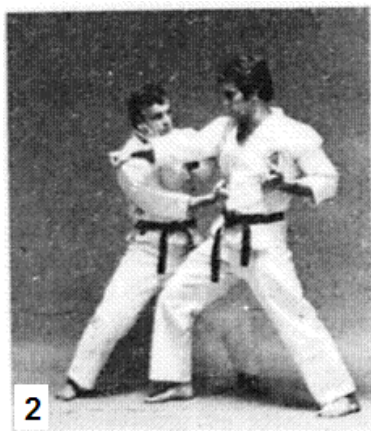
**СЖАТАЯ КИСТЬ** (сэйкен). Используется меньше чем кулак в каратэ, который требует специальной длительной тренировки на столбе для ударов (макивара). В джиу-джитсу кулак нормально сжат, и большой палец прижат ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев. Удар наносится в основном тремя способами:

– Прямой удар в цуки кулаком в пронации (ладонью вниз – 7), а также кулаком в супинации (ладонью вверх: рис. 2 - удар в бок после ухода в сторону от атаки). Первая форма годится главным образом на больших и средних дистанциях, вторая - когда находишься очень близко к противнику. Удар наносится резким движением вперед от бедра, кулак движется по прямой траектории.

– Удар основанием кулака (Тэтцуй-9). Это «кулак-молот». Удар наносится мясистой

частью кулака от мизинца, годится во всех видах атеми по любым частям тела противника, а так же для парирования.

– Удар наотмашь тыльной стороной кулака (уракен) наносится в лицо или бок. Этот удар особенно используется при уклонах, когда нет места или возможности нанести прямой удар.



### ЛОКОТЬ (емпи)

Удар точкой локтя является очень мощным приёмом в ближнем бою, не требующим никакой специальной тренировки. Можно равноценно бить круговым ударом, снаружи вовнутрь, как бы разделяя противника (рис 3: круговой удар локтем в правый бок противника). Удар локтем идеальный приём при освобождении от захватов руками за туловище, особенно в случае захвата сзади (см. рис. 65, 67 и т.д.).

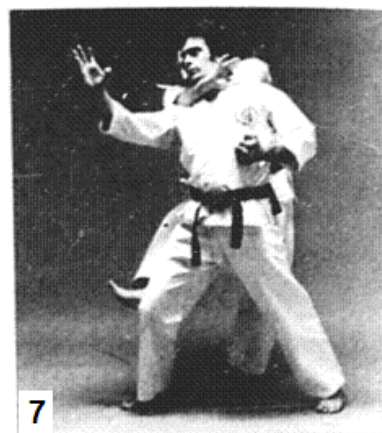
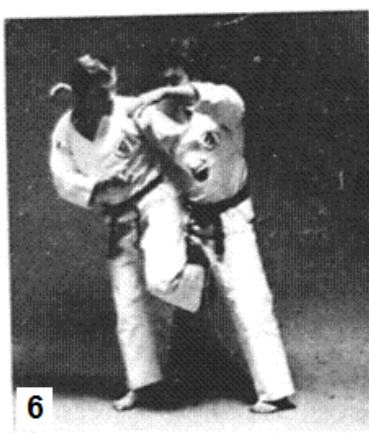
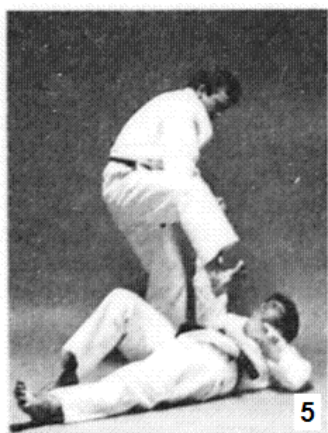
### ГОЛОВА (атама)

Можно бить эффективно вперед или назад (рис. 4), когда захватывают туловище с руками и руками невозможно двигать, этот приём всё же требует высокого мастерства, так как ударная поверхность очень уязвима и уже может сам получить серьёзную рану

### УДАРЫ НОГОЙ

Удары ногой (гери ваза) приёмы естественно более мощные, чем верхними конечностями, кроме того ноги длиннее рук.

– Удар «НОГА БЫЦАЯ ПО МЯЧУ» (коши – 11) оттянуть на себя пальцы ноги нанести удар мясистой, часты стопы за пальцами вперед (мае гери).



– Раздавливающий удар пяткой (какато – 12). Лодыжка сильно напряжена, бьют



главным образом вниз (рис. 5), когда противник находится за спиной, то бьют назад (рис. 6) для освобождения или удар наискось сверху вниз (рис. 7 – бьют раздав ливающим ударом в подколенную впадину, чтобы свалить противника).

– Во всех этих приёмах сначала следует поднимать колено как можно выше затем наносить удар.

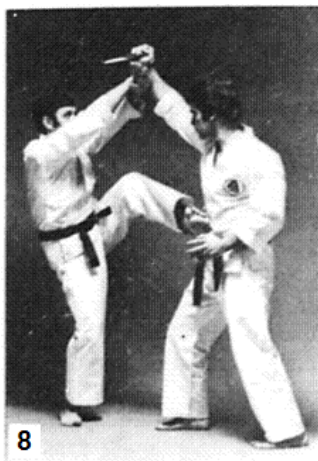
– Восходящий удар ногой снизу вверх (хайсоку – 13). Бьют подъёмом стопы, лодыжка и пальцы вытянуты, удар направлен снизу вверх (кин гери – удар в пах)

– Удар ребром стопы (сокуто – 14). Бьют внешним краем стопы от мизинца до пятки, удар в основном догоняющий, боковой (йоко гери). Эта техника типичная для каратэ мало используется в классическом джиу-джитсу, потому что его правильное исполнение очень сложно. Приспособление этого удара к применению вперед очень интересно и требует меньшей тренировки. Рисунок 8 показывает блокирование атаки сверху крестом рук и одновременно удар ребром стопы в бок противника, чтобы сбить дыхание, здесь тело уже остается развернутым фронтально, и возможен быстрый контролирующим захват с использованием других приёмов.

– Вышибающий удар плоскостью стопы (рис. 9). Это обычно техника удара ногой, когда уже недостаточно владеет сложными формами каратэ. Подобные удары часто имеют место в китайских школах кунг-фу. Жестким ударом в корпус противника как бы вбивать ногу, пальцы ноги слегка повернуты наружу. Удар наносится вперед или снизу вверх, когда противник очень близко. Этот удар очень быстр и является идеальной техникой для остановки противника.

### **КОЛЕНО (хитцуи или хидза)**

Это другое солидное оружие для ближнего боя. Нога в коленном суставе сгибается максимально. Удар наносят вверх (в низ живота или в голову нагнувшегося противника) или круговой удар вперед по корпусу (рис. 10: после уклона наружу от атаки противника).



Эти приёмы атеми используются в джиу-джитсу в соответствии с **основными принципами** каратэ. Вот простые напоминания:

– Жесткое освобождение энергии аккумулированной в точке контакта с противником. Мощность удара в атеми возрастает до максимума в момент соприкосновения ударной точки с целью. Время соприкосновения как можно более кратко и поверхность соприкосновения по возможности мала.

– Концентрация силы максимальна в момент удара (понятие КИМЕ), тело прямо, центр тяжести опущен, ноги твердо стоят на земле, участвуют в ударе бедра и брюшной пресс (ХАРА).

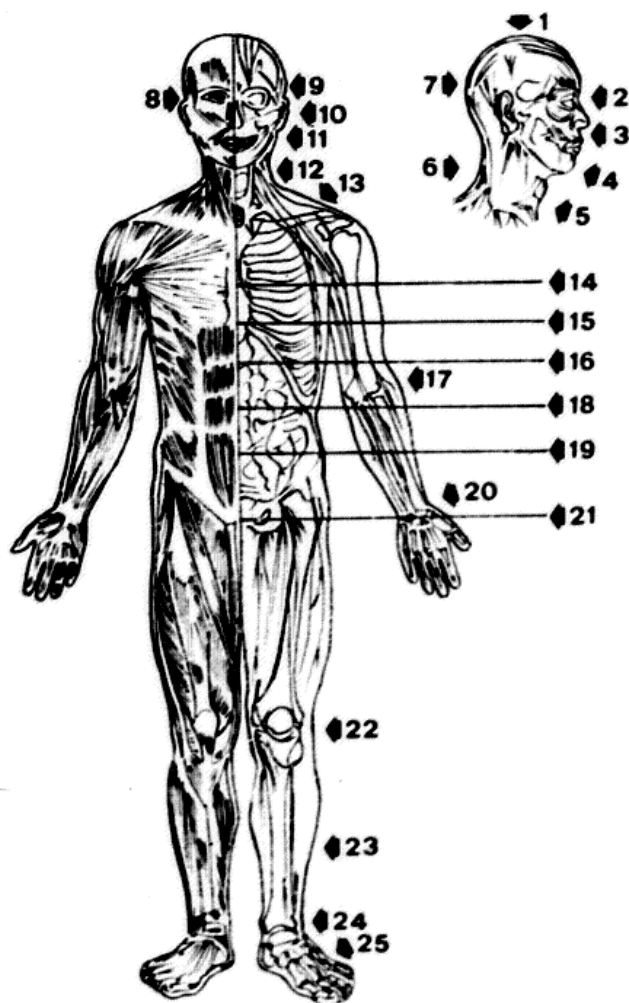
– Дух решителен (единство желания и действия) и покоряет противника

– Смена периодов концентрации и расслабления, которая позволяет эффективно экономить силы и оставаться совершенно свободным для быстрого движения в другую

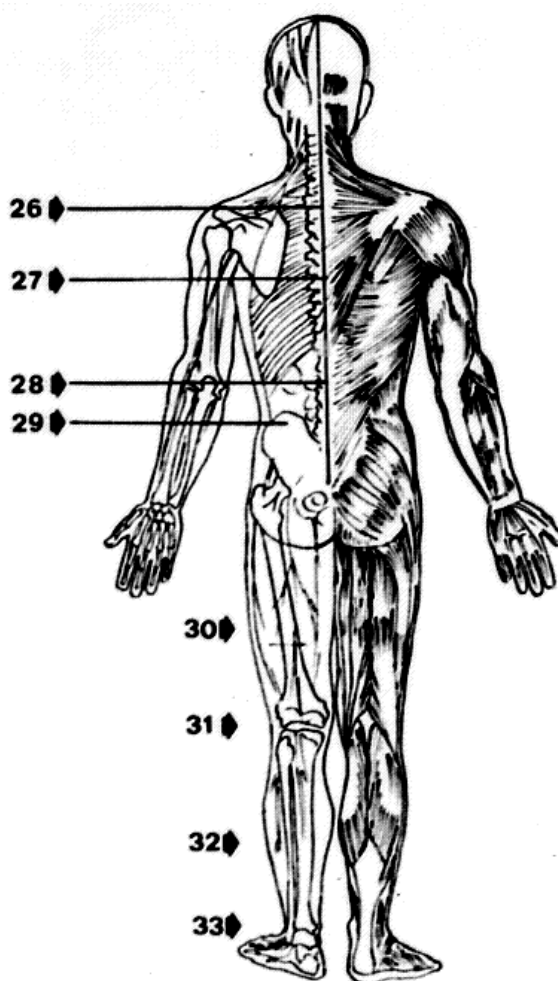
позицию.

– Сохранение духа (заншин) постоянно, для того чтобы оставаться способным мгновенно реагировать на все изменения вмешивающиеся в бой (кобо учи).

Удары атеми наносятся в уязвимые точки, которые усеивают человеческое тело. Удары по этим точкам часто вызывают более или менее сильную боль, обморок, перелом кости, а так же смерть. Эффективность удара определяется степенью мастерства специалиста. Такое знание может быть приобретено только в результате долгой тренировки и практики под управлением мастера джиу-джитсу. В тренировке удары никогда не должны наноситься, но следуя принципу каратэ останавливаться в нескольких сантиметрах от жизненной точки без уменьшения мощности ударов.



**Уязвимые места (вид спереди)**



**Уязвимые места (вид сзади)**

На рисунке приведены некоторые основные точки атеми:

1. ТЕНТО: макушка черепа.
2. ШОТО: переносила
3. ДЗИНШУ: основание носа
4. КАШИКАКЕ: подбородок
5. ХИШУ: адамово яблоко (кадык)
6. ПЕЙШИ: затылок
7. ТЕНДО: темя
8. МИМИ: ухо
9. КАСУМИ: висок
10. ДОККО: заушная впадина
11. МИКАДЗУКИ: угол челюсти

12. МУРАСАМЕ: сонная артерия
13. САКОЦУ: ключица
14. КИОТОЦУ: верхние дыхательные пути
15. ЧУДАН: нижние дыхательные пути
16. КЬОСЕН: солнечное сплетение
17. ШУКИЦУ: кровеносные сосуды руки
18. СУЙДЕЦУ: вход в желудок
19. МЬОДЗЁ: поджелудочная железа
20. САКУМЬЯКУ: запястье;
21. КИНТЕКИ: половой орган
22. ХИДЗА: колено
23. КОБОРЕ: голень
24. КОРИ: подъём ноги
25. СОИН: корни пальцев
26. СОДА: 7-й шейный позвонок
27. ЧЕ-ЛАНГ: 7-й спинной позвонок
28. КОДЕНКО: поясничные позвонки
29. ХИЗО: поясничная впадина (почка)
30. ФУКУТО: бедро
31. СИЦУ: подколенная впадина
32. СОБИ: икра
33. АКИРЕСУКЕН: ахиллово сухожилие.

Существует около 80 уязвимых точек, которые могут называться по-разному в разных школах. Заметим, что эти точки используются также в акупунктуре (традиционной китайской медицине) и находятся главным образом на линии медианов. Некоторые зоны атеми общие для всех школ, например: макушка черепа, лицо, солнечное сплетение, половой орган, голень, корни пальцев ног, суставы локтей и коленей.

## УДАРЫ ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ

**Отскакивающий удар.** В то время как атеми в каратэ наносится в глубину для поражения и разрушения, ате-ваза в джиу-джитсу в принципе употребляется более гибко, не утрачивая всё-таки понятия КИМЕ. Цель таких ударов – расслабить противника перед применением другого приёма. Этот атеми – удар, отвлекающий и останавливающий, он не уничтожает, но останавливает. Следовательно, как только удар сделает касание, он тотчас быстро отскакивает. Это превосходное средство моментально разбить концентрацию противника и самому остаться в готовности. Что касается возможной концовки, когда противник просит пощады – можно просто изобразить угрозу проникающего удара.

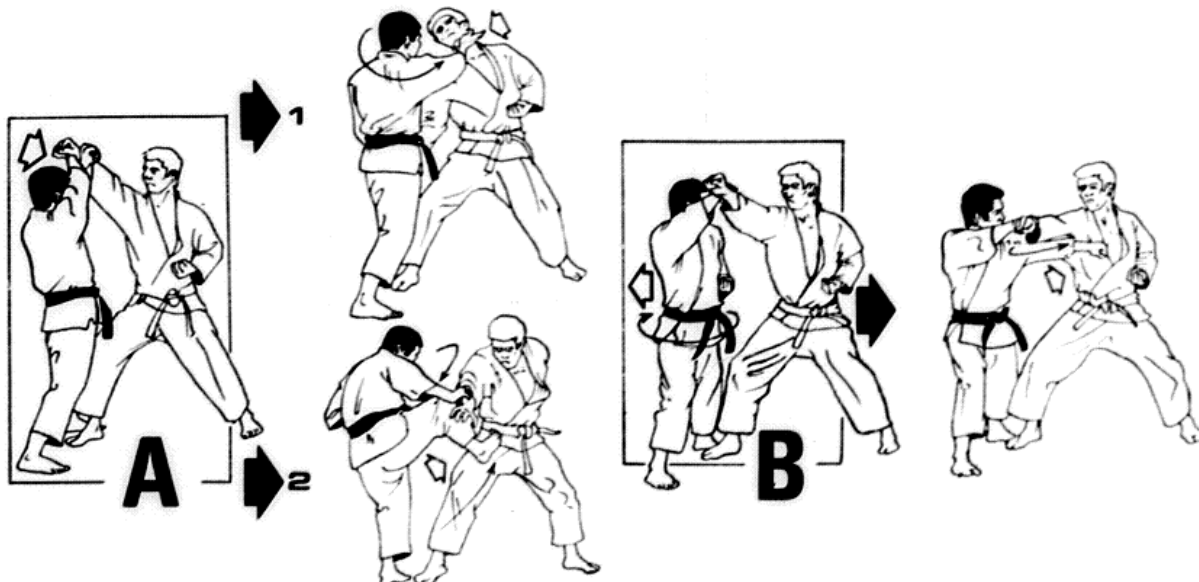
Атеми в джиу-джитсу в основном – средство для облегчения проведения последующих приёмов с минимальным усилием со стороны уке.

**Удар, выводящий из равновесия.** Для того, чтобы сделать эффективным этот тип атеми в условиях быстро разворачивающихся событий боя, нужно чтобы тори не мог принять сильную стойку, а значит восстановить равновесие. Также надо бить, когда атака Тори не достигла своей последней стадии или используя уклоны, уходы или парирования, которые способствуют потере равновесия Тори в его разрушительной концентрации силы (эффект боли или неожиданности, когда атака встречает пустоту). Это то, что Уке может противопоставить Тори, если он слабее его в бросках и контролирующих захватах. Этот принцип не использует силу против силы, но прибавляет свою силу к другой разумным способом. Удары джиу-джитсу будучи идентичными ударам каратэ, по форме все же отличаются по содержанию.

На рисунке изображены три способа ударов с выводением противника из равновесия, вторая часть должна продолжаться в атеми.

– Так в «А» фронтальное блокирование навстречу удару кулаком затем удар «рука-сабля» по сонной артерии с рывком правого кулака Тори вниз-наружу (1) или удар ногой по корпусу с выведением из равновесия рывком вперед (2).

– В «В» блокирование сопровождается уходом корпусом и мгновенной контратакой «кулак-молот» в Тори, резко и неожиданно сгибая его вперед рывком за руку. Атака противника тем же способом с позиции силы требует большего расхода силы и гарантирует меньший результат (за исключением ударов по типу каратэ для Уке).

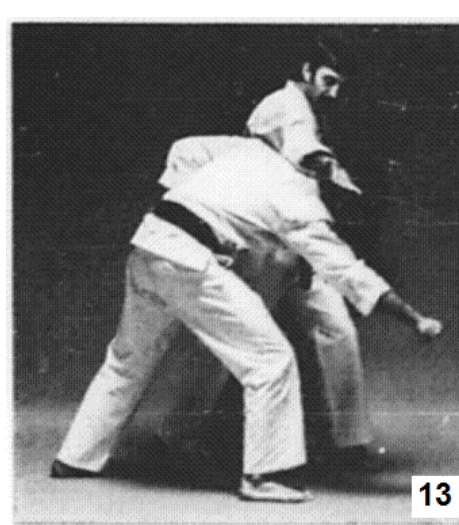
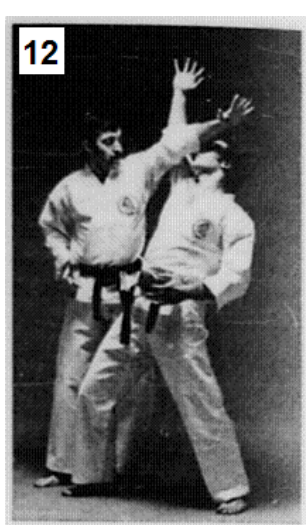
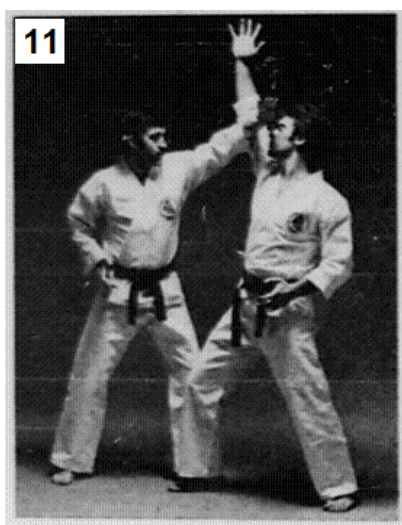


**Рис. Выведения из равновесия ударом**

Рис. 11 и 12 иллюстрирует принцип противостояния атаке с атеми выводящим из равновесия назад. Когда Тори бросается вперед, Уке устремляется ему навстречу и отражает атаку передней рукой вверх (11), затем продолжает свое движение сбоку Тори, делая быстрый шаг, и режущим движением наносит удар рука-сабля поперек его лица (12).

Рис. 13 демонстрирует принцип атеми для выведения Тори из равновесия вперед, после того как Уке уклоняется от его атаки: он уходит наружу и выводит Тори из равновесия неожиданным ударом сзади в голову.

Джиу-джитсу учит, что даже женщина и ребенок способны одним пальцем свалить агрессора, при условии точного занятия места и момента удара этим пальцем.



## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ (УКЕ ВАЗА)



## ПАРИРОВАНИЯ

Это приёмы с большей или меньшей силой преграждающие путь руке или ноге агрессора в намерении остановить или отклонить атаку: процесс идентичен как для атаки голой рукой, так и с оружием, не нужно никогда пытаться остановить оружие, но захватывать запястье или руку Тори. Уке должен следовать нескольким требованиям:

- Добиваться большего эффекта внезапности, поражая меньшую поверхность в более короткое время, согласно принципам, изложенным выше в ате-ваза, которая непосредственно связана с уке-ваза в том смысле, что передняя рука блокирует с жесткостью для Тори. Этот защитный удар может быть, впрочем единственным и последним в бою (принцип каратэ), травмируя атакующую конечность.

- Каждый раз, как это возможно, он должен блокировать способом разбивающим концентрацию противника, вызывая боль в точке контакта и благоприятствуя выводу из равновесия, которое тогда легко проводится.

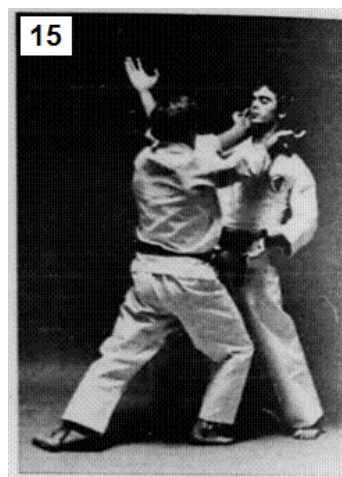
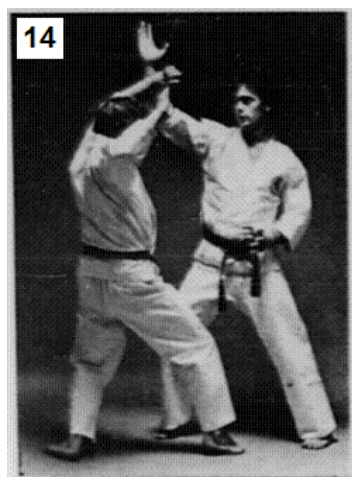
- Он должен использовать крепкие части своего тела против слабых зон противника, блокируя режущим ударом передней руки или ударом рука-сабля в запястье или локоть противника (те же уязвимые точки, что и в атеми).

- Нужно концентрировать свою энергию в блоке (КИМЕ), чтобы можно было переходить к следующей технике.

- Можно совмещать парирование и уклон (уход), этот приём не останавливает удар, а отклоняет его по отношению к защищающемуся или помещает его вне линии атаки. При вооруженной атаке такое смещение является единственно верным способом.

- Со временем по мере тренированности нужно прогрессировать, предпочитая уклоны блокам. Это освобождает Ваши руки для контратакующих действий.

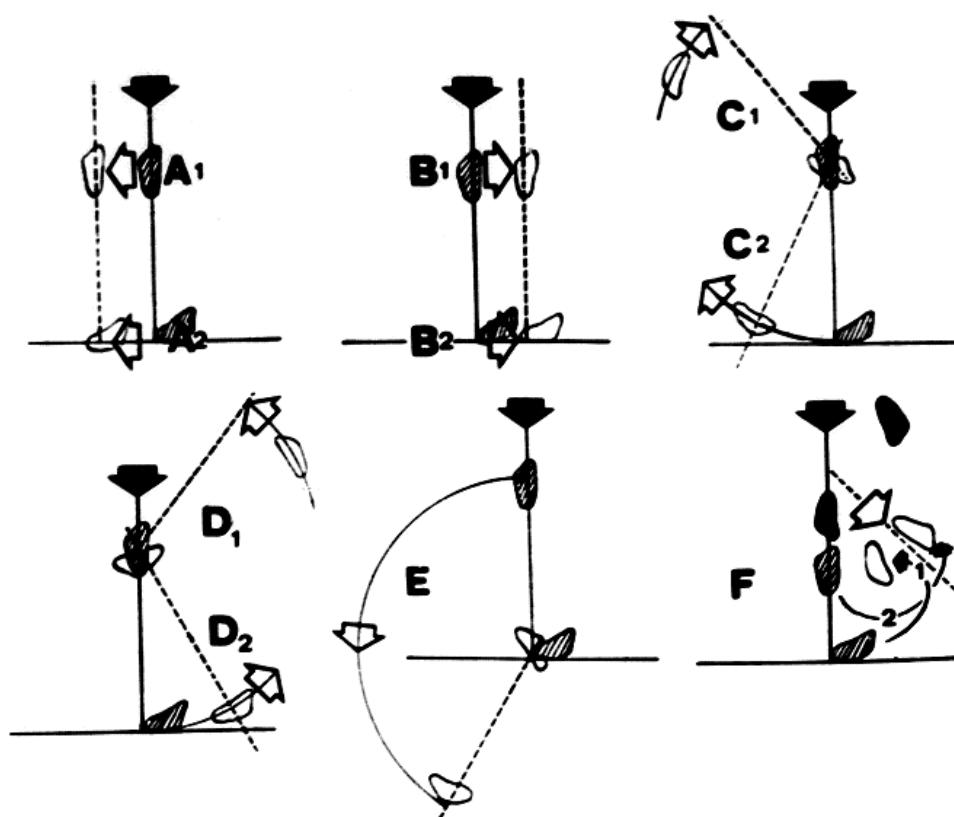
- Пауза между блоком и следующим движением должна быть как можно меньше и продолжение должно быть наилучшим (удар по уязвимому месту или выведение из равновесия). Рисунки 14 и 15 иллюстрируют этот принцип: блокирование удара рукой сверху слева и одновременно подготовка к следующему действию атеми (рис. 14), затем двумя саблями рук нанести удар и слегка толкнуть назад выводя из равновесия (рис. 15).



## УКЛОНЫ

Это высшая форма защиты (КАВАШИ ВАЗА) более сложная в исполнении, так как требует хладнокровия, мгновенной оценки дистанции, равновесия и мастерства. Их преимущество состоит в том, что они сохраняют максимум энергии Уке и благоприятствуют быстрой атаке в атеми или выведению Тори из равновесия, который атакуя, попадает в пустоту. Основное правило успешного уклона в том, что он должен производиться в последний момент (эффект неожиданности) и что он не должен посылать Уке далеко от Тори. Уклон это не бегство, а временное уклонение. Он прекрасно иллюстрирует правило

«минимум энергии и максимум эффекта».



**Рис. Схема движений Уке в уклонах**

Уклоны успешно удаются при подвижности тела вокруг точки ХАРА в тесной связи с умной постановкой и движением ног принимающихся во внимание как ось вращения. Совокупность этих согласованных действий называется ТАИ-САБАКИ. Вот на рисунках основные передвижения уке (ТАЙ-НО-ИДО). Начиная с начального положения слева, левая нога впереди, пятки на линии атаки (черная стрела). Заштрихованные отпечатки ног обозначают стартовую позицию; светлые отпечатки - позиция после уклона; черные стрелы - направление перемещений.

«А» - уклон параллельный боковой наружу от атаки. Можно сделать единственный шаг передней ногой для ухода от атаки, но оставаясь частично на линии (А1) или двумя ногами (А1 + А2) для полного ухода от атаки.

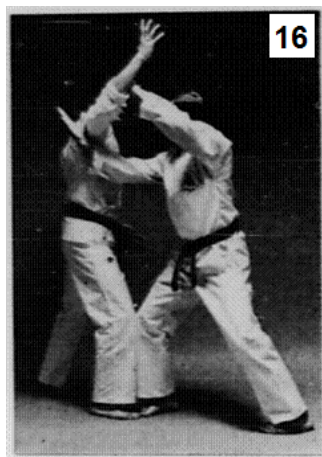
«В» - уклон параллельный боковой внутрь. Те же пояснения что и для предыдущего примера. В случаях «А» и «В» Уке сохраняет главное направление.

«С» - уклон поворотом вокруг передней ноги наружу от атаки. Задняя нога перемещается по дуге окружности более зал и менее широкой, увеличивая угол по отношению к линии атаки (от С2 до С1) и может привести Уке до контакта спина к спине Тори.

«D» - уклон поворотом на передней ноге внутрь атаки. Те же пояснения, что и для предыдущего случая (от D2 до D1), но здесь Уке может идти до контакта грудью с Тори. В случаях С и D Уке уклоняется приближаясь к противнику (движение ИРИМИ).

«Е» - уклон поворотом назад наружу от атаки, но отступая (движение ТЕНКАН). Новая позиция уже наискось к противнику, но атака не доходит до него или проходит мимо.

«F» - пример уклона поворотом вокруг двух точек, после второго поворота Уке имеет возможность бросить Тори движением бедра или плеча (рис. 16, 17). Задняя нога (правая) движется первой, затем левая. Движение с понижением центра тяжести и тягой Тори за руку. Этим движением выводят из равновесия вперед - влево.



Эти движения усложняются ещё за счёт функций:

- движение поворотом на передней ноге наружу или внутрь от линии атаки, совершается для сокращения дистанции,
- двойной поворот на обеих ногах на месте или после простого движения (на рис. «F» простой пример)
- преобладание веса Уке в новой позиции на одной или другой ноге.
- не перекрещивать ноги и двигаться скользящим шаром (цуги-аши).
- комбинировать эти элементы.

ТАИ САБАКИ допускает в заключение три разных способа:

- бить противника ставшего безобидным или моментально ослабевшим из-за силы и инерции его собственного движения.
- продолжать, комбинируя движения рук и тела вести противника по пути нейтрализации его атаки, делая упор на выведение его из равновесия, бросок или сохранение его состояние слабости.
- довольствоваться ускользанием от ударов.

## УХОДЫ

Это не оригинальная техника, но она относится к приемам уклонов, единственная цель которых: удержаться вне досягаемости атаки противника или избежать захвата без извлечения какой-либо выгоды. Идея уходов целиком защитная, потому что она не рассматривает, что Уке может завладеть инициативой. Тори может, впрочем, сам упасть под действием силы инерции, выводящей его из равновесия: джиу-джитсу присоединяется здесь к идеям айкидо мэтра Уешиба. Здесь требуется больше ловкости, чем в классических уклонах, но уходы не решают, к сожалению проблемы боя: Тори вновь неожиданно и яростно ятакует с большей осмотрительностью, тем самым усложняя ситуацию. Приемы будут эффективны, если Уке по уровню техники и ума стоит выше. Но это идеальная ситуация.

## ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЕ-ВАЗА)

В ходе боя движения тела Уке, иногда комбинированные с действием рук, приводят к броску противника на землю. Энергия Уке сочетается с энергией Тори и увеличиваясь выводит из равновесия второго в пользу первого. Следует различать два больших семейства техники.

## ПРИНЦИП РЫЧАГА (школы джиу-джитсу)

Это, в основном, техника дзюдо, созданного Дзигоро Кана на основе КИТО-РЮ.

Передача энергии от Тори к Уке, связь между двумя массами, получается тройное

комбинированное действие:

- перемещение стоп и положение ног (уклон и место приложения рычага, вокруг которого движется необходимая сила броска),
- действие бедер и положение центра тяжести (сила вращения и точка опоры, вокруг которой поворачивается тело Тори),
- действие рук и кистей (тяга или толчок сообщающие энергию телу Тори)

Одного из этих действий может быть достаточно для проведения броска но, если предполагается неустойчивая позиция или предварительное выведение из равновесия агрессора, то выполняются два или все три действия в необходимой комбинации. Смотря по целесообразности и принципу действия, различают 5 принципов проведения НАГЕ-ВАЗА:

- броски руками (ТЕ-ВАЗА),
- бедром (КОШИ-ВАЗА),
- ногами (АШИ-ВАЗА),
- с пожертвованным движением, где Уке сознательно теряет равновесие с целью увлечения за собой протиника и его броска (СУТЕМИ: различают МА-СУТЕМИ по направлению вперед и ЙОКО-СУТЕМИ в сторону).

Если рычаг установлен (ЦУКУРИ), то Тори уже выведен из равновесия в заданном направлении (КУЗУШИ), тогда достаточно последней фазы проведения технического действия (КАКЕ): увеличение первоначальной неустойчивости за счёт движения центра тяжести или лишения Тори точки опоры (подбивание или подсечка ног, опрокидывание его тела через ногу поставленную преградой).

Используя этот принцип, часть силы Уке применяется для направления тела Тори. Рис. 16 и 17 иллюстрируют бросок через плечо (СЕОИ-НАГЕ), используемый против атаки вверх. Уке перемещается внутрь атаки, подставляя согнутую руку под удар, затем выводит Тори из равновесия вперед и бросает его к своим ногам подбивая его бёдра своим тазом (17). Достаточно добиться тяги увеличив наклон, можно блокировать ногой его правую ногу для того чтобы сделать бросок через плечо.

## **ПРИНЦИП СФЕРЫ (школы айки-джитсу)**

Это основа техники айки-джитсу отобранные Морихеи Уешиба. Уке своим движением увлекает за собой Тори, который падает, вращаясь вокруг корпуса Уке, превращающегося в волчок, здесь захвата почти не существует или противник едва захвачен, в основном за запястья. При исполнении действий все части тела двигаются по дугообразным траекториям, хотя возможно в разных направлениях. Обще же движение тела Уке дает выраженные контуры сферы или спирали.

Уке не приближается вплотную к корпусу Тори, когда тот нападает - «сфера» Уке вступает в действие и комбнирует своё движение со «сферой» вращения Тори. Варианты комбинаций разнообразны. Она может наступать, отступать, вращаться вокруг своей оси, поворачиваться вокруг агрессора, сливаться со сферой Тори для проведения атаки вращением в плане вертикальном, горизонтальном, по диагонали, вперед, вбок или назад.



**Вращения:**  
**А - центростремительное**  
**В - центробежное**

Точки контакта между двумя сферами сочетаются бесконечно и влекут за собой изменения вращения. Наконец можно добавить, что Уке может в любое мгновение сократить или увеличить район своей сферы (от центра своего ХАРА до вытянутых рук), что позволяет передать агрессору центростремительную силу (см. рис.: А - движение по спирали внутрь

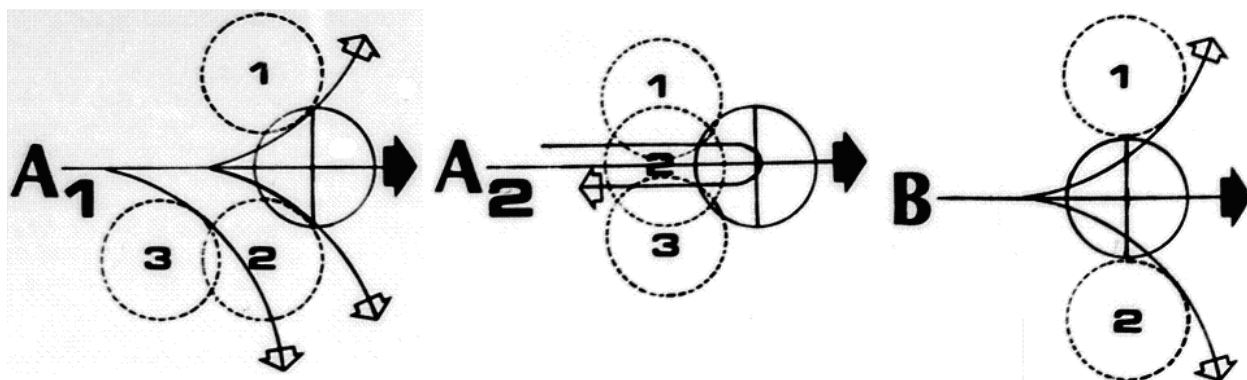
центростремительно концентрируя силу атаки, когда Уке сокращает свой район действия) или силу центробежную (В - движение по спирали наружу, рассеивая силу атаки, когда Уке увеличивает район действия своего вращения).

Окружности нейтрализации атаки могут комбинироваться бесконечно, своевременно изменяясь по ходу боя за счёт добавочных импульсов (вариант быстрого поворота в уклоне) или игры рук (вариант удлинения)

На рисунке представлены два основных принципа:

#### — технические действия в ИРИМИ

Уке входит в атаку не дав развиться максимальной силе противника. На рисунке его сфера изображена непрерывной линией в позиции на линии атаки (линия атаки – черная стрела). Вертикальная линия изображает в вертикальном плане его бёдра. Пунктирные окружности изображают некоторые варианты последующих позиций его сферы и кривые стрелы - окружности образованные его действиями. Уке имеет выбор между воздействием на силу Тори направляя траекторию (А1 смотря по позиции его корпуса в 1, 2 или 3 случае, он толкает Тори вокруг себя. Пример на рис. 92-95) или наоборот – возвращая свою точку в исходное положение (А2 игра действие-противодействие. Пример на рис. 60 и 61).

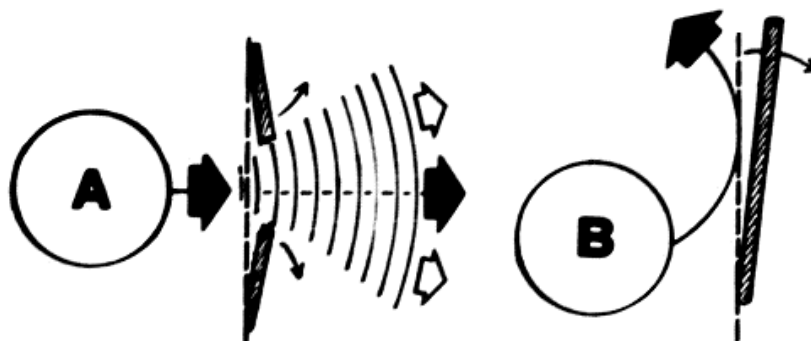


Принцип сферы в айки-джитсу: Иrimi и Tenkan

#### — Технические действия в ТЕНКАН

Уке вращается вокруг атаки в вынужденном отдалении для того, чтобы максимально реализовать силу противника (В: уклон на месте, пример рис. 96 и 97), которую затем увеличивает. Уке может в каждом из этих случаев, выбирать между приложением центростремительной силы примененной Тори против него (техника контролирующих захватов) или центробежное развитие силы направленной дальше (техника бросков). Здесь показано, что в действии ХАРА основное предпочтение отдается принципу качелей и рычага с точкой опоры (точки опоры), которое облегчает первый принцип.

Существует, впрочем, третья группа бросков айки-джитсу, где Уке бросает Тори без установления каких-либо контактов с ним, только за счёт силы своего КИ - (ИРИМИ-ХО или КОКЬЮ-НАГЕ) техника Мастеров.





Таким образом, можно сказать, что, следуя принципу джиу-джитсу, Уке делает бросок. Следуя принципу айки-джитсу, он больше заставляет Тори терять своё равновесие. В обоих этих случаях сила развита по кругу (рис. В), увлекая за собой потерю равновесия противником, в то время как в ате-ваза сила, порождаемая КИ, прямолинейна (рис. А) и образует местный прорыв в тело противника (КИМЕ).

## **ВЫНУЖДЕНИЕ К ПАДЕНИЮ**

Уке имеет в своём распоряжении некоторое количество приёмов, которые могут заставить Тори упасть, ускользая от болезненного захвата расположенного далеко от его центра тяжести (лодыжка или запястье, например). Уке может действовать также:

- угрожая ударом, (в поисках ускользания от удара Тори сам теряет равновесие, рис. 13)
- осуществляя болевое воздействие: угроза вывихом, удушением, болевым нажатием (см. дальше).

Годится всё, что решает задачу действий Уке – возможность падения Тори, то есть направлять противника до конца броска не заковывая его в излишне прочный захват, препятствующий продолжению его падения.

Бросок может поставить конец бою, если Тори не имеет привычки к падениям или если условия падения особенно травмоопасные, однако ничего нельзя предугадать и Уке должен быть готов сражаться, применяя другую технику, возможно новые удары или технику контролирующих захватов.

## **ТЕХНИКА КОНТРОЛИРУЮЩИХ ЗАХВАТОВ (КАТАМЕ-ВАЗА)**

Существует 5 основных способов удерживать Тори под контролем:

- начиная с начальной позиции (ТАЧИ-ВАЗА), когда Тори остается в начальной стойке или поднимается после броска,
- начиная с позиции на земле (НЕ-ВАЗА), те же условия, что и в предыдущем случае.

## **УГРОЗА УДАРОМ**

Это простой прием (рис. 1) Уке может заставить Тори не двигаться, сохраняя в поле действия атеми готовность нанести удар. Тори неподвижен и не может ускользнуть, поэтому эта техника не может быть рассмотрена как комбинация с другими.

## **УДУШЕНИЯ (СИМЕ-ВАЗА)**

### **Удушение спереди (ДЗЮДЗИ-ДЗИМЕ)**

Тори на спине лежит на земле, Уке сверху руки в контакте с шеей (рис.18). Надо завести руки за шею и захватить отвороты накрест, затем сжать кулаки и тянуть отвороты в стороны, разводя локти.

### **Удушение со спины (ХАДАКА-ДЗИМЕ)**

После уклона Уке выходит в спину Тори и захватывает под горло режущим движением предплечья правой руки. Эффект достигается запиранием шеи с помощью левой руки, которая проходит сзади головы (под затыком). Левая рука толкает его затылок вперед, тогда как правая рука блокирует движение шеи и тянет к левой. Для ослабления давления этих тисков, Тори немного отклоняется назад, чем увеличивает свою беспомощность (рис. 19).

## **УДЕРЖАНИЕ (КАТАМЕ-ВАЗА)**

Эта техника используется, когда Уке вольно или невольно падает вместе с Тори. Тогда он удерживает противника в положении, не позволяющем ему подняться. Эти приёмы очень многочисленны, и мы можем показать здесь только основную форму ХОН-КЕСА-ГАТАМЕ (рис. 20). Уке помещается сбоку Тори и лишает его свободы движения, наваливаясь на него

телом и обхватывая голову правым локтем и левой кистью, захватив плечо и зажав его руку в подмышку. Уке должен быть готов, в случае сопротивления провести удушение или взять руку на ключ (болевой приём). Дзюдо имеет богатую и разнообразную технику борьбы лежа, основами которых являются группы приёмов КАТАМЕ-НО-КАТА, происходящие, в основном из древней школы ТАКЕНОУЧИ-РЮ (торае-ваза).



### КЛЮЧИ СУСТАВОВ (КАНСЕЦУ-ВАЗА)

Эти приёмы используют уязвимые точки и слабые места суставов противника. Боль помогает применять минимум силы и сгибает противника в направлении нужном Уке. Тогда Уке может удерживать его в позиции болевого контроля или сделать бросок с контролем или без него в конце падения. Для того, чтобы успешно применять эти приёмы, Уке должен иметь хорошие знания о границах работы суставов, мастерски владеть дистанцией и перемещениями, наконец знать мгновенное пользование вариантами вмешательства в силу противника.

Эффект может быть достигнут в трёх уровнях:

- уровень локтя (хидзи-ваза),
- уровень запястья (текуби-ваза),
- на обоих уровнях совместно.

Как в шиме-ваза и осае-ваза, имеется много вариантов техники и в кансецу-ваза хорошо известных в школах айки-джитсу вот три принципиальных вида движения:

– вращение передней руки (КОТЭ-ГАЕШИ): создавая или используя потерю противником равновесия назад (рис. А) толкают его руку наружу-назад и вниз;

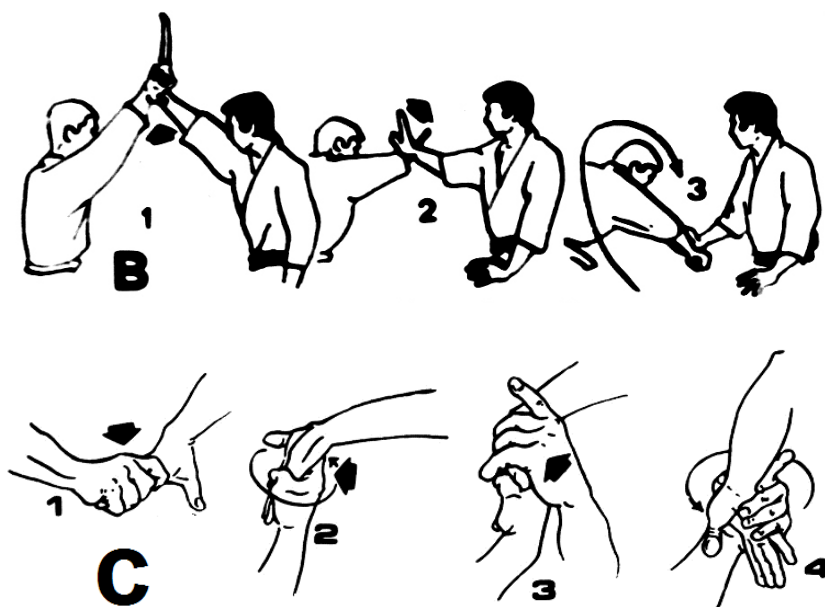


– скручивание передней руки (КОТЭ-ХИНЕРИ на уровне запястья и УДЕ-ХИНЕРИ на уровне локтя). Создавая или используя неустойчивое положение Тори в направлении вперед (рис. В) отталкивают его руку внутрь, вперед и вниз.

В эту категорию входят технические действия УДЕ-ОСАЕ, КОТЭ-МАВАШИ, ТЕКУБИ ОСАЕ, ХИДЖИ-ДЗИМЕ, ВАКИ-ГАТАМЕ.

- скручивание согнутой руки, локоть поднят, с двойным ключом в локте и запястье

(рис. С), это способ болевого захвата вытянутых пальцев противника (1). Этот тип ключа часто проводится в дзю-но-ката в дзюдо. Затем кисть поворачивают (2) и усиливают захват второй рукой, запирающей ключ, наконец – доворот второй кистью. Рука вывернута локоть вверх.



В джиу-джитсу часто начинают атаку со слабых точек запястья, а для того чтобы захват был более эффективен используют впоследствии локоть.

Рис. 21-24 иллюстрируют технику СИХО-НАГЕ. Когда Тори бьет правым кулаком, Уке парирует левой кистью снаружи с одновременным уклоном и захватывает правую кисть (21), второй рукой запирает запястье Тори (22). Затем, поднимая захват за спиной, Уке поворачивается спиной по отношению к Тори (23) и опускается в конце своего вращения (24). Захват можно усилить давлением большим пальцем правой руки с силой и точностью в уязвимую точку (точку пульса).

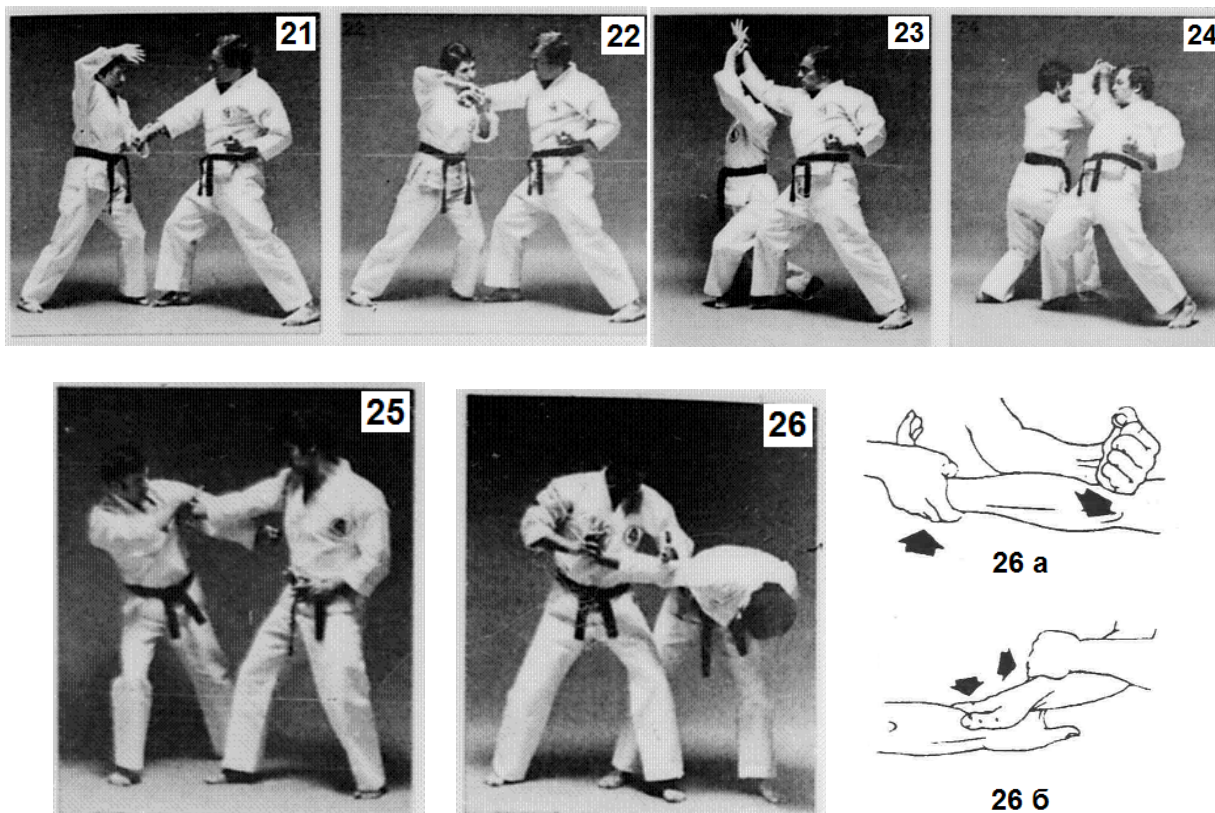




Рис. 25 и 26 показывают пример выкручивания руки. Тори захватил правой кистью одежду уке, который, поворачиваясь вправо вокруг своей оси, захватывает запястье Тори и наносит удар атеми в бок (25). Он опускает руку Тори перед собой ослабляя её в двух точках: в кисти, сильно сгибая её, и в локте, надавливая режущей кистью вниз к земле (26). Рисунок 26-а подсказывает форму более эффективную, но и более опасную для локтя Тори: левый кулак наносит удар в сустав, между тем как правая кисть поднимает запястье. Можно заменить левый кулак левым локтем или коленом от чего увеличивается мощность рычага или вместо удара делать раздавливающее нажатие вниз. Существует равноценный ключ предплечья и пальцев (рис. 26 б).

Ниже показаны две формы задержания и конвоирования (РЕНКОХО: приёмы ареста), цель которых не бросок, но обездвиживание руки Тори в безжалостных тисках. В этих приёмах надо соблюдать осторожность большую, чем в других кансецу-ваза предписываемых к тренировкам, так как Тори не может безопасно упасть, здесь невозможна правильная акробатика и самостраховка и надо помнить что сустав локтя в особенности имеет границу движения.

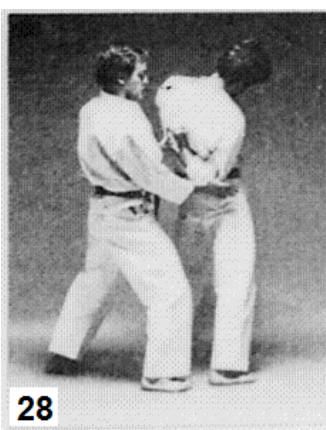
Рис. 27: блокирование руки в сторону, после уклона внутрь атаки и захвата запястья поме парирования. Та же техника возможна после уклона наружу, это превосходное средство заставить Тори бросить оружие.

Рис. 28: скручивание руки за спину с толчком правой руки в локоть и с силой поднимая запястье левой рукой.

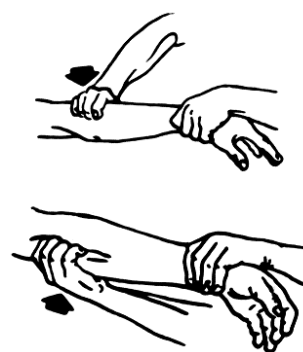
Когда Тори успешно сопротивляется ещё не полностью закрытому ключу Уке должен не колеблясь проделать новое атеми ногой в ногу противника, например. Это лучше поможет провести приём чем чистая сила, так как она не выгодна.



27



28



Болевые нажатия

## БОЛЕВЫЕ НАЖАТИЯ

Это другое средство заставить Тори согнуться по желанию уке или выпустить захват. Речь идет о щипках или выполнении пальцами «сверления» в некоторые уязвимые точки: нервные сплетения, мышцы, сухожилия, так же в сосуды локтя, запястья, тыльной стороны кисти, подключичные впадины, под нос и т.д. Эффект достигается немедленно: под сильной болью противник ослабляет своё усилие или прекращает его, что Уке использует для проведения других приёмов.

Джиу-джитсу предлагает множество ответных действий, но Уке должен руководствоваться в выборе тремя принципами:

- своевременность и целесообразность,
- наибольшая эффективность,
- решительность.

Не изыскивайте бесполезных усложнений. Необходимо в любое мгновение быть готовым переходить от одного приёма к другому. Лучший способ достигнуть эффективности это разумное составление комбинаций (РЕНЗОКУ-ВАЗА, см. рис.) разных приёмов.



#### **Связка (РЕНЗОКУ-ВАЗА) в джиу-джитсу:**

- начальное атеми (3);
- ключ руки (6);
- бросок (7);
- финальное атеми (9)

### **ТРЕНИРОВКА**

Только долгая и кропотливая учёба может позволить практикующимся пройти примитивную и грубую стадию дзю-джитсу, когда испытание знаний помогает стать победителем в баталии, человек стремится получить новые более совершенные знания.

### **БЕЗОПАСНЫЕ ПАДЕНИЯ (УКЕМИ ВАЗА)**

В идеале нужно тренироваться на ТАТАМИ (маты из прессованной рисовой соломы, которые амортизируют падения). Напоминаем, что раньше менее заботились о безопасности падений и занимались на земле, но воспитывали уважение к партнеру и репетировали приёмы без опасности для него. Джиу-джитсу в наши дни включает в свою учёбу УКЕМИ из дзюдо или айкидо. В дзюдо Тори амортизирует падение ударом свободной руки во время соприкосновения с землёй (удар по земле открытой ладонью), в айкидо амортизируют падение, вращаясь как мяч, используя кинетическую энергию броска для смягчения падения. В дзюдо, как и в айкидо, отрабатывают падения вперед, назад и вбок. Тренировки по джиу-джитсу должны начинаться с тех же типов упражнений, дополненных движениями по собственной инициативе (дзюнби-тейшо).

На практике уке часто боится Тори от падения, например, останавливая его тело своим во время падения на землю для быстрого завершения боя техникой контроля. Лучше придерживаться техники укеми из дзюдо, которая полнее охватывает движения. Если нет Татами, можно воспользоваться другим амортизирующим материалом. Такой текстурой обладает борцовский ковёр.

Использование укеми имеет три преимущества:

- амортизация падения после броска
- позволяет лучше гармоничнее работать с партнером,
- позволяет не терять контроль над собой на любой стадии схватки. Можно рассматривать добровольное самостоятельное вхождение Уке в падение как элемент тактики (сутеми).

## РАЗВИТИЕ СТАТИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Как говорилось в первой части этой книги, смотря по своевременности надо встречать иногда атаку на месте разбивая её статической силой (сильным блоком), особенно если пространство ограничено. Одновременно надо быть способным нанести атаки из устойчивой позиции. В этих случаях в очень короткое время осуществляется жесткий контакт с вектором атаки (рука или нога) и для уже необходима хорошая устойчивость. В этих случаях работает ХАРА (пресс), это аналогично каратэ, где в каждом приёме как в атаке так и в защите производится «укоренение».

На практике это заключается в тренировке движений сопротивления толчкам: оставаясь на месте, ноги немного согнуты (больше вначале для более лёгкого восстановления равновесия начальной позиции). Бёдра напряжены с концентрацией силы в низу живота с ощущением монолитной устойчивой неподвижности во всём теле. Партнер толкает по направлению вперед, назад, вбок двумя руками в плечи, заканчивайте сопротивление каждому толчку очень сильно в ИБУКИ (см. 3 часть). Не проивопоставляйте силу действию противника, но ощущайте себя тяжелым и неподвижным (пустившим корни), удерживайтесь несколько секунд, затем возобновляйте упражнение и удлиняйте время контакта.

Все приёмы проводятся с ХАРАГЕЙ (понятие внутренней концентрации, которое мы объясняем в КИАЙ-ДЖИТСУ) развивает статическую силу. Есть масса аспектов в истории боевых искусств, рассказывающих о подвигах мастеров, которых невозможно было сдвинуть с места ни толчком, ни рывком, ни попытаться согнуть его руками или вытянуть впереди, ни опрокинуть его, когда он сидит на стуле. Конечно, для таких подвигов практик джиу-джитсу должен иметь резервы статической силы, способной моментально превращаться в монолит на пути атаки.



**Развитие статической силы**

Рисунки иллюстрирует три других метода развития этого статического КИ.

— «А» партнер захватил вас за запястья. Напрягите ваши пальцы и с силой попытайтесь раздвинуть ваши руки в стороны до бесконечности (1). Поднимайте одну руку и опускайте другую (2), затем пересекайте поднятой рукой его запястье как лезвием руки (3). Передней рукой толкайте противника назад, дополнив рывком другой руки к себе (4).

– «В» ситуация та же, что и в предыдущем случае (1). Поднимайте кисти по направлению к себе. Проводя кисти между его запястьями с внутренней стороны локти движутся к нему (2). Тори сопротивляется, жестко раздвиньте кисти наружу и вниз, оставляя его запястья внутри своих.

– **Внизу: серия «В»** проводится с колен против стоящего партнера с особым концом: партнера надо вывести из равновесия. Сообщайте своими руками движение партнеру, блокируя его сопротивление силой своего ХАРА, посылайте его в сторону.

Существует множество упражнений для достижения этой цели, особенно в айки-джитсу. Все они эффективно освобождают запястья на месте (без перемещения Уке), все они могут быть применены на практике. Необходима постепенность: партнер сначала держит вес слегка и увеличивает силу своего захвата, когда вы почувствуете свою возможность сопротивляться. Вдвойне интересна гармоничная тренировка. Если налицо несоразмерность усилий, то никакая серьёзная тренировка невозможна. Когда речь идет о двух начинающих практиках джиу-джитсу – нужно соразмерять свои усилия с усилиями партнера.

## РАЗВИТИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Более продвинутая стадия в защите это использование КИ в перемещениях. Для этого необходимо иметь чувство «присутствия КИ», что достигается развитием КИ статического.

Практик джиу-джитсу как и практик айкидо, должен владеть уклонами от противника тренируя непреодолимость своей защиты. Но к уклону надо ещё добавить силу вращения, вовлекая в него атаку противника, а затем отбрасывая уже безобидного оппонента. Это как волчок запущенный с большой скоростью за счет вращения, передающий своё движение и отбрасывающий брошенные в него предметы, входящему в контакт с его окружностью. Это КИ динамическое, однако, очень трудно обрести это чувство, если остаешься в статичном положении.

**Тренировка в упражнении прямолинейного перемещения центра тяжести.** Начинайте из естественной стойки: одна нога впереди, другая сзади, линии стоп перпендикулярны, пятки на одной линии (ко-кутсу дачи). Толкайте двумя руками вперед, как бы отталкивая препятствие, переносите тяжесть тела на переднюю ногу. Затем, не двигая ногами, как бы сделать захват в том же направлении и тянуть к себе руками, как бы двигая препятствие к себе. Переносить тяжесть тела на заднюю согнутую ногу. Напрягайте заднюю ногу и повторяйте.

Главное в том, чтобы бедра перемещать в горизонтальной плоскости и чтобы вы синхронизировали движение с дыханием (толчок - выдох, вдох на возвращении). Старайтесь делать движение без усилия мышцами. Вся сила аккумулируется в ХАРА, движение гармоничное, волнообразное, без толчка. Работайте равномерно и без ускорения, это ЗЕНГО-УНДО (переднее-зание раскачивания) и САЙУ-УНДО (боковые расквашивания) в айкидо. Работая по этому типу, тренируются в каратэ (зен-кутсу - ко-кутсу) и в ТАЙ-ЧИ (ТАЙ-ЦЗИ-ЦЮАНЬ: форма кунг-фу «внутренний стиль») развивая НЕЙ-ГУН.

Упражнение «вращение центра тяжести» на месте или в перемещении (идея сферы и спирали). Речь идёт обо всех типах уклонов, выполняемых на вращении, с предпочтением уклонов поворотами и уходами в сторону на сдвоенной оси или после перемещения оси. Хорошее упражнение существует в айкидо, которое предлагает многочисленные одиночные упражнения, такие как ХАППО-УНДО (поворот в восьми направлениях) и главным образом, УДЕ-ФУРИ-УНДО (спираль с движением рук по типу маятника).

Можно тренироваться очень просто с помощью небольшого мешка с песком висящего на уровне груди, и которому сообщается маятниковое движение в вертикальной плоскости. Когда он движется на вас – уклоняйтесь в сторону, как только он подойдет к вашей груди – пропустите мешок. Работайте в обе стороны сначала с руками вытянутыми в стороны, пока хорошо не освоите это упражнение. Ни один уклон не будет по-настоящему эффективен без идеи «волчка» без участия ускорения ТАНДЕН, который должен выполняться с большой скоростью всеми частями вашего тела. Фактически уклон должен стать Вашим рефлексом.

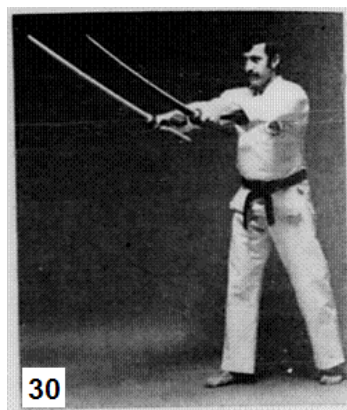


## УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕДПЛЕЧИЙ И ЗАПЯСТИЙ

Эти части тела наиболее часто вводят в контакт с вектором атаки и имеют большое значение в двух планах:

- Развитие силы рук и запястий допускают правильную передачу развитой силы тела (хара). Рука от локтя до кончиков пальцев должна быть сильной и жесткой, как стальная КАТАНА (меч самурая: здесь идея рука-меч). Стараться в работе с сопротивлением суставов также развивать мышцы предплечий (приспособить упражнения из других видов спорта).

- Развитие силы в сопротивлении рук особенно внешних краев, которые могут применяться при мощных блоках, нанесении ате-ваза или при парировании палки, что опасно для нетренированных рук. Тренировка практика джиу-джитсу приближается здесь к жесткости защит каратиста.



Старые мастера джиу-джитсу и айки-джитсу настаивают на важном значении сильных и жестких предплечий. Существует множество методов для достижения этой цели. Вот одно упражнение, известное практикам КЕНДО: путь меча (рис. 29 и 30). Выполняйте ШОМЕН-УЧИ: вертикальное рубящее движение сзади-вперед с одним или двумя боккен (тренировочный меч из дерева). Сильней работайте запястьем и бейте всё более и более сильно, следя за тем, чтобы кончик боккен не подпрыгивал назад. Он должен остановиться внезапно и срыву. Сжимайте очень сильно пальцы от указательного до мизинца. Надо также делать это упражнение с одним боккен, держа его двумя руками (базовая атака в КЕНДО), делая ШИМЕРУ в конце (движение сокращения кистей в запястьях).

Первое упражнением развивает больше мускулы предплечья и сопротивление запястий. Во втором упражнении сжимайте очень сильно пальцы от указательного до мизинца ваши руки должны быть как бы продолжением вашего ХАРА из которого выходит движение и вы должны чувствовать связанными ваше ХАРА через руки и запястья с концами боккен. Это упражнение укрепляет мускулы предплечья и приводит в состояние лучшей работы ваш ХАРА,

Можно увеличить трудность упражнений, используя эти движения в перемещении (цуги-аши) или с колен.

## ТРЕНИРОВКА В ПОРАЖАЮЩИХ УДАРАХ

Это область, где каратэ и кемпо внесли лучший вклад, и мы рекомендуем читателю обратиться к трудам по каратэ. Прибавим, однако, что практику джиу-джитсу нет необходимости изучать технику атеми столь же тщательно, так как это не станет для него основным средством ведения боя. Следовательно, бесполезно длительно работать с макиварой (обернутый соломой столб) или с мешком набитым песком. Хотя некоторое время с целью правильной отработки траектории удара и усилия это упражнение имеет смысл. Современное джиу-джитсу более 100 лет развивается во взаимосвязи с другими специфическими системами – дзюдо, каратэ, айкидо – технически очень развитыми искусствами, каждое из которых требует для достижения мастерства всей жизни. Новичок в

джиу-джитсу может довольствоваться основами каждого из этих искусств, развивать основы, которыми он уже владеет, и прибавлять другие элементы.

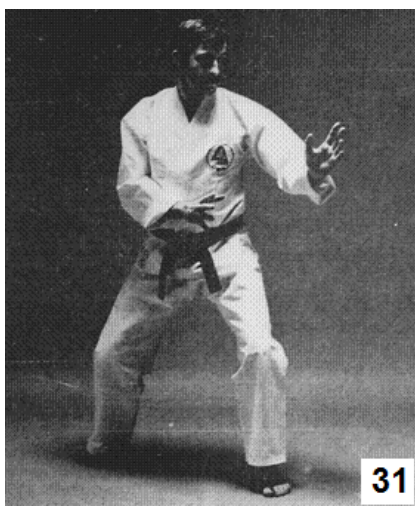
На следующих страницах мы показываем некоторые элементы техники традиционного и современного джиу-джитсу развитого совместно с тем или другим из трех высших искусств БУДО.

## **ПОЗИЦИИ ДЛЯ АТАКИ (Тачи-ваза)**

Атак разделяются на простые и сложные. Тип атаки и уровень владения Уке джиу-джитсу определяет тип защиты от нападения. Общее правило самозащиты: «чем серьезнее атака, тем жестче должен быть ответ» в применении к джиу-джитсу будет звучать так: «чем выше уровень мастерства в искусстве, тем более быстрым, точным и успешным должен быть ответ». И, наконец, правило общее для всех дисциплин БУДО: «кто думает, только о победе, тот не будет иметь её в бою».

## **ПОЗИЦИЯ ЗАЩИТЫ (ШИЗЕНТАЙ-КАМАЕ)**

Перед Тори оставайтесь в естественной позиции, ноги нормально раздвинуты, колени гибко присогнуты, одна нога впереди по направлению к противнику, обе пятки на одной линии направленной к нему и удерживайте ваше тело вертикально. Позиция может быть ХИДАРИ ШИЗЕНТАЙ (левая нога впереди) или МИГИ ШИЗЕНТАЙ (правая нога впереди). Для облегчения дальнейшего описания, мы предполагаем, что Уке стоит в левой стойке (левая нога впереди), бедра и грудь развернуты в три четверти, руки могут оставаться свободными или могут быть приподняты для облегчения защиты: одна впереди, другая за ней на уровне живота. Пальцы вытянуты без напряжения, и локти остаются свободными. Сохраняйте позвоночный столб и голову прямо, подбородок оттянут назад, рот закрыт, взгляд фиксируется на лице или верхней части груди Тори, не останавливаясь на отдельных частях тела. Оставляйте опущенными ваши плечи и концентрируйте всю вашу силу в ХАРА. Сохраняйте дух спокойным, но готовым к мгновенному действию (рис. 31).



Различают 2 типа атак:

- ТОСУНОБУ: голой рукой
- БУКИНОБУ: с оружием (палка, кинжал, сабля).

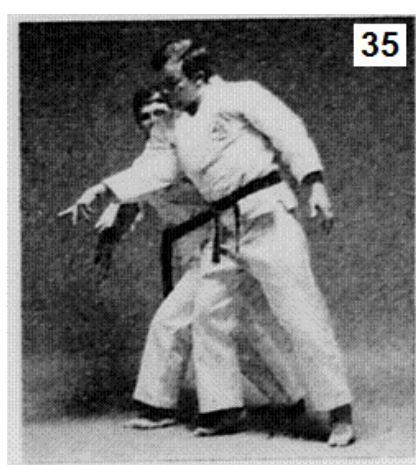
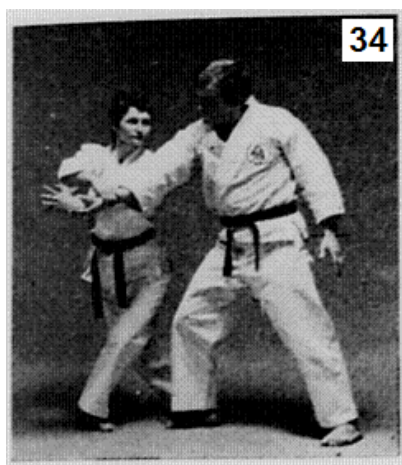
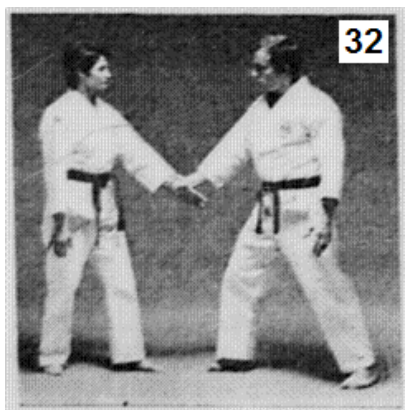
Одни и те же принципы защит могут быть использованы равноценно при одной или другой атаке в ситуации, когда направление атаки остается тем же (например, удар направленный в желудок может быть исполнен идентично как кулаком, так и ножом). Приёмы группируются по типу ситуации. Напоминаем, что буквы «А», «В» и «С» представляют степень трудности предлагаемых приёмов.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

### ЗАХВАТЫ ЗАПЯСТЬЯ

1. Рис. 32 и 33. Тори захватил левое запястье своей правой рукой. Поворачивайтесь широко на левой ноге в сторону своей спины назад-вправо и напрягайте свои пальцы для выведения противника из равновесия (33). Толкайте его локоть своим левым локтем, тогда освободиться будет легче. Степень А.

Вы можете перенести левую ногу за его ногу и, поднимая левую руку перед его лицом, сделать бросок на спину (см. рис. 58). Степень В.



2. Рис. 34 и 35. Та же ситуация и та же реакция, что и в предыдущем случае. Если захват очень сильный, вы можете скрестить ноги заведя правую за левую для большего приближения к противнику (34: роппо). Захватите его правое запястье своей правой рукой во время движения к нему и тяните его вперед напрягая левую кисть. Ваш левый локоть находится под его рукой. Тяните правой рукой к себе и толкайте Тори вперед, блокируя его руку своим левым локтем (35). Можно сделать бросок вперед СУМИ-ОТОШИ или ТЕНБИМ-НАГЕ. Степень В.

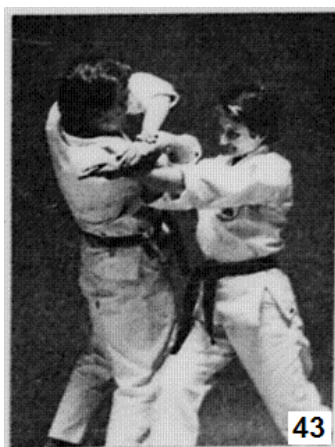
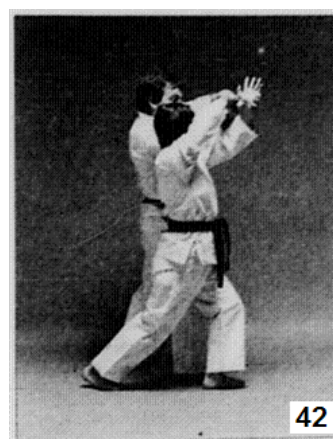
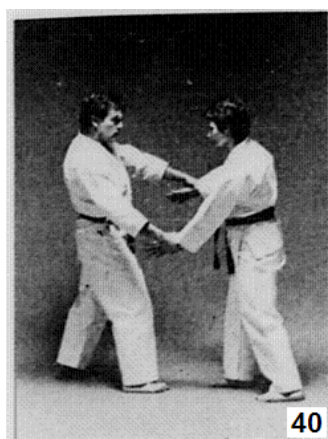
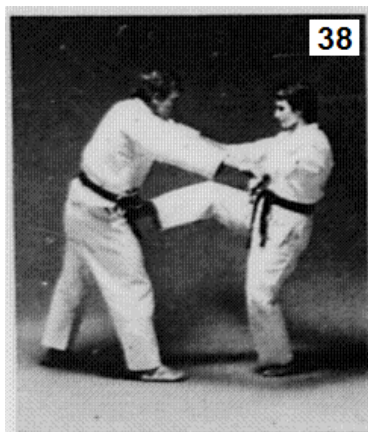
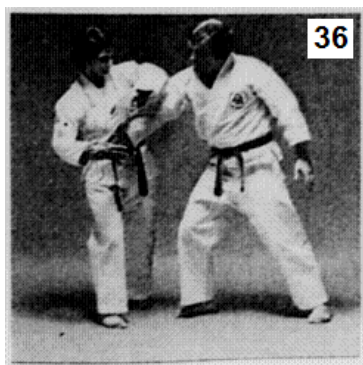
3. Рис. 36 и 37. Тори захватил ваше правое запястье изнутри правой рукой. Вы стоите в правой стойке. Напрягите ваши пальцы по направлению вверх и двигайтесь вперед к Тори, поворачивая корпус, вправо и надавливая левым локтем на его руку (36). Завершайте поворот с согнутыми коленями и запирайте захват: тяните двумя руками запястье Тори вверх-на себя-вперед-вправо все более сжимая его руки (37: ВАКИ-ГАТАМЕ). Если он сильно сопротивляется, надавите сверху вниз левым локтем на его на его вытянутую и напряженную руку. Степень А.

4. Рис. 38 и 39. Тори захватил оба запястья. Раздвиньте руки и нанесите ему резкое ятеми



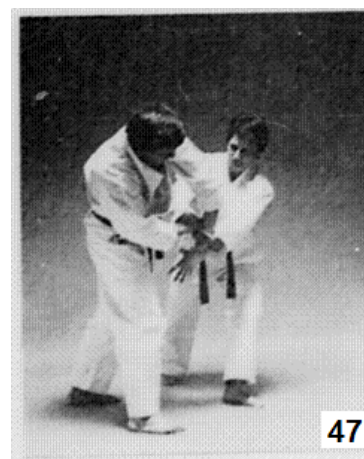
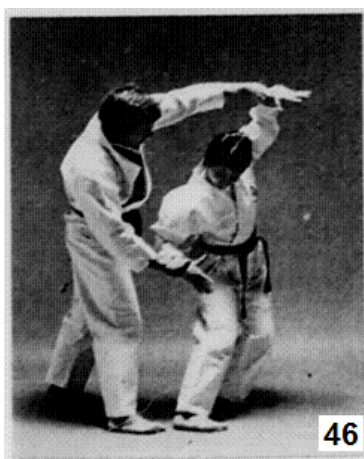
ногой или коленом (38) с рывком на себя. Степень А.

Если этого не достаточно, повернитесь в сторону, поднимая одну руку и опуская другую (39), заканчивайте тем же контролем, что и в предыдущем приёме на руку которую вы подняли. Степень А.



5. Рис. 40 - 44. Захват тот же, что и в предыдущем, очень сильный: вы не имеете достаточно силы, чтобы преодолеть его сопротивление. Двигайте вперед левую ногу по направлению к Тори (40) и захватывайте своей, ещё захваченной рукой, его правое запястье. Надавите большим пальцем на болевую точку с, внутренней стороны предплечья (41). Снова посмотрите на рис. 22-24. Поворачивайтесь на передней ноге, пока не станете спина к спине с Тори подняв захват. В конце вращения опускайте захват за спину Тори (43), который падает на спину (СИХО-НАГЕ). Рис. 44 показывает финальный контроль на земле. Степень В.

6. Рис. 45. Тот же захват, что и в предыдущем приёме, но Тори более высок, чем вы, давит ваши запястья вниз. Немедленно выполните вращение, отступая правой ногой и ставя её коленом на землю, сообщая Тори движение по окружности (раскручивая его вокруг себя). Правая рука тянет вперед и вниз, левая толкает назад и вверх к нему (45). Это форма КОКЬЮ-ХО, бросок эффектом вашего КИ. Степень С.



7. Рис. 46 и 47. Ваши запястья захвачены сзади. Напрягите кисти по направлению внутрь и вперед, локти закруглены. Проходите под захватом, делая шаг в сторону и нагибаясь (46). Это действие изменяет положение Тори и создаёт эффект раскручивания, захватите его правое запястье (которое сжимало ваше собственное правое запястье) и сделайте САНКАДЖО-ОСАЕ на его правую руку, которую вы тянули назад (47). Степень С.

Все виды захватов есть превосходная тренировка статической и динамической силы.

## ЗАХВАТЫ КОРПУСА

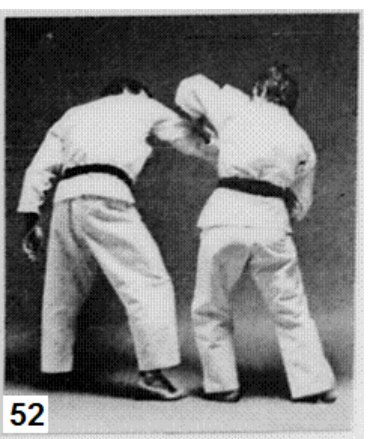
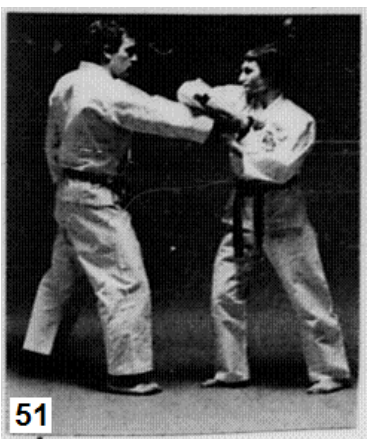
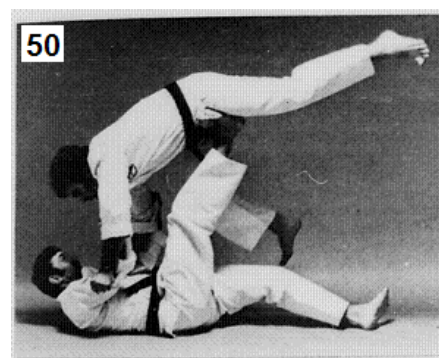
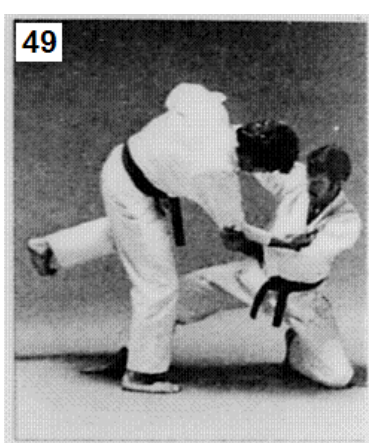
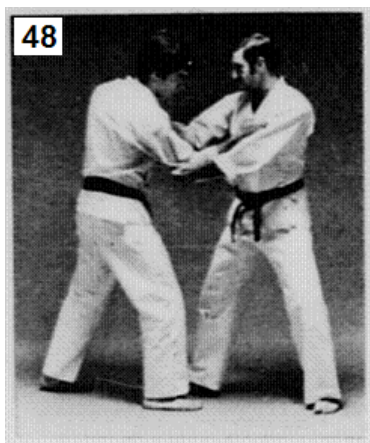
8. Рис. 48 и 49. Тори захватил двумя руками за отвороты, захватить его правой рукой за левый отворот левой рукой за правый рукав (захват дзюдо). Если он толкает вас, то отступите левой ногой (48) и поставьте её коленом на землю. Тяните левой рукой на себя-вниз поднимая вверх правую руку. Тори потеряет равновесие вперед и упадет (49: УКИ-ОТОШИ). Степень С.

9. Рис. 50. Тот же захват, что и в предыдущем приёме, но Тори более мощный чем вы или вы тянете его. Быстро шагните левой ногой между его ног и ударьте правой ногой в его низ живота вперед. Продолжайте падать назад, тяните его руками к себе и напрягите правую ногу вверх для броска Тори за себя (ТОМОЕ-НАГЕ). Степень В.

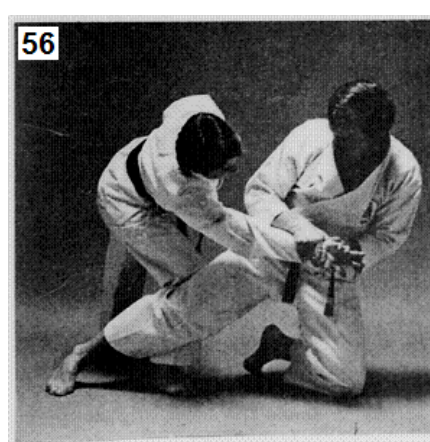
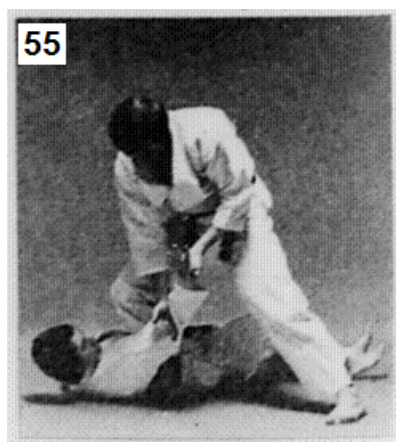
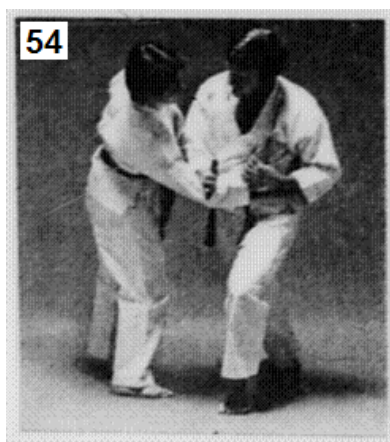
10. рис. 51-53. Тори вас толкает правой рукой схватив ворот слева. Не сопротивляйтесь, но отступайте левой ногой и ударьте правым кулаком в лицо противника. Не останавливая движения правой руки, захватите запястье Тори (51), затем поворачивайтесь направо всем корпусом акцентируя движение на толчке левым локтем на напряженную руку Тори (52). В этой позиции двигайте вперед энергично левую ногу (ИРИМИ) или вращайтесь на левой ноге вправо-назад (ТЕНКАН). Для завершения приёма контролем УДЕ-ОСАЕ (53) - захватив



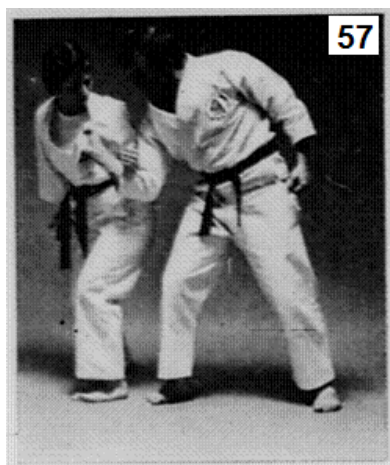
руку вытянуть Тори на земле, продолжая удерживать запястье и блокируя локоть. Вы опираете на поднятое правое колено руку, держащую его кисть, а левым коленом прижимаете его плечо к земле. Степень А.



11. Рис. 54 и 55. Тот же захват, что и в предыдущем приёме, но Тори тянет к себе. Захватите его руку левой рукой хватом сверху и энергично сделайте большой шаг-выпад вперед-влево и выведите его из равновесия назад-вправо (по отношению к Тори). Выкручивайте его руку наружу, ударив ребром ладони или локтем в его локтевой сгиб (54). Наклонитесь и шагните тотчас же правой ногой (55). Если выведения из равновесия недостаточно, сделайте подножку правой ногой (см. рис. 136). Степень В.



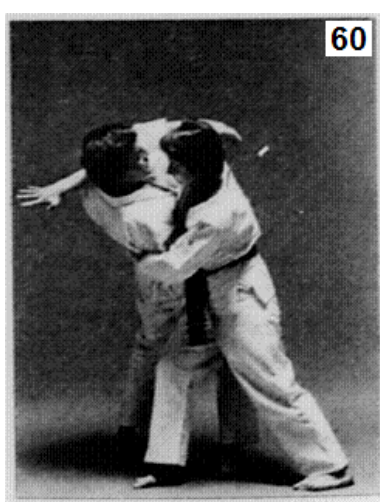
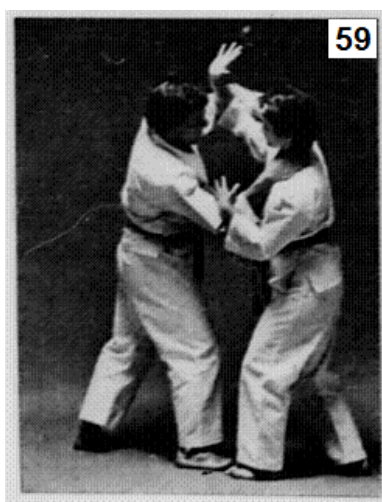
12. Рис. 56. Тот же захват, что и в предыдущем, но рука Тори очень мощная вы не можете подойти к нему. Вращайтесь на месте влево на колене поставленной на землю левой ноги и закладываете вытянутую и напряженную правую ногу за него. Захватите его запястье двумя вашими руками, выкручивайте руку наружу и поворачивайтесь бёдрами в КОТЕ-



13. Рис. 57 и 58. Тот же захват, что и в предыдущем приёме. Выполните два действия одновременно: шаг, скрещивая ноги (роппо) правая нога за левую стоящую в профиль. Вы приближаетесь к Тори и наносите удар левым предплечьем сверху вниз в локтевой сгиб противника (57: ТЕЦУИ УЧИ). Это заставит его согнуться вперед. Перемещайте левую ногу большим шагом за противника и отбрасывайте его назад толчком левого напряженного предплечья в голову (58: ИРИМИ НАГЕ). Чтобы помешать его отступлению, надо захватить его запястье своей правой рукой или тянуть вперед за куртку. Степень В.

14. Рис. 59 и 60. Тори захватил с двух сторон ваш воротник и пытается вас задушить спереди. Шагните левой ногой влево-вперед, ударив в локтевой сгиб слева сверху вниз и угрожая нанести атеми правой кистью в лицо изнутри захвата (59). Выведите его из равновесия нвзад и в сторону. Тори упадёт на спину, если вы быстро шагнете правой ногой и толкнете обеими руками: правой в шею и левой в обратном направлении в поясницу (60: движение качелей назад ДО-ГАЕШИ). Степень В.

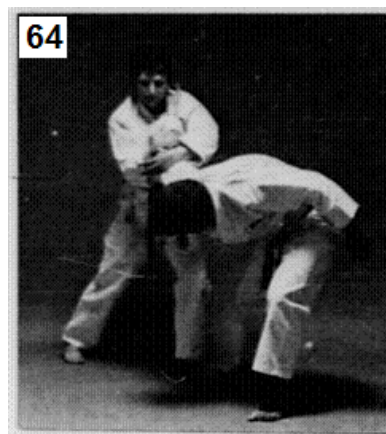
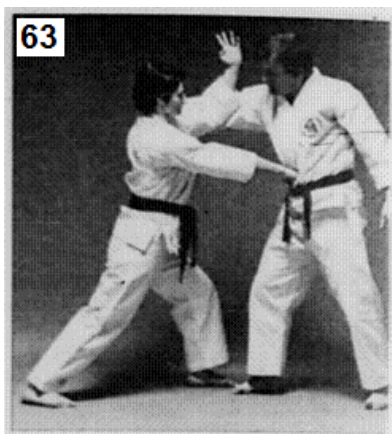
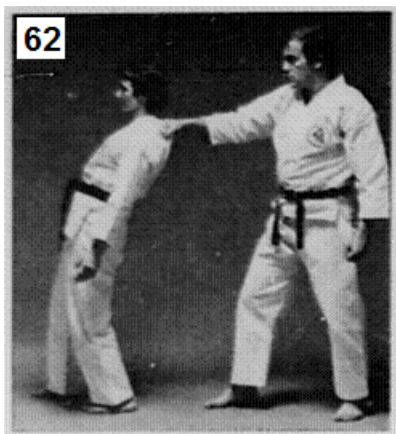
15. Рис. 61. Тот же захват, что и в предыдущем случае но Тори мощно тянет вас вниз. Нанесите удар в его локтевые сгибы рёбрами ладоней рука-меч сверху вниз (ОТОШИ-УКЕ), толкните Тори ударом двумя кулаками в лицо. Степень А.



16. Рис. 62-64. Тори вас тянет назад, захватив ваш воротник сзади. Укрепите ваше равновесие, сделав шаг назад левой ногой (62), затем вращайтесь на двух ступнях влево-назад с двумя действиями: отводите захват изнутри вашей поднимающейся левой рукой и бейте Тори правым кулаком (63). Тотчас сковывайте Тори, надавливая обеими руками на его локоть вниз, левая рука проходит наружу правой руки Тори. Теперь запястье Тори находится

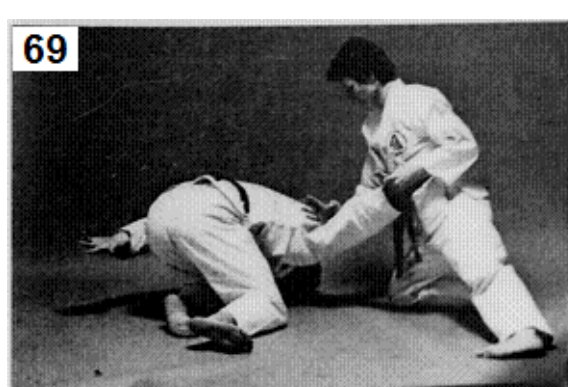
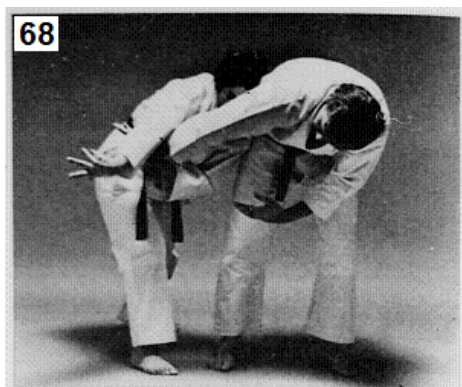
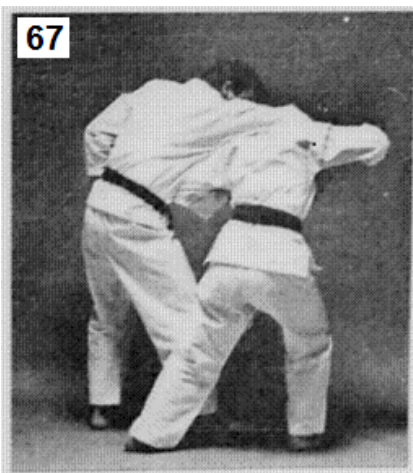
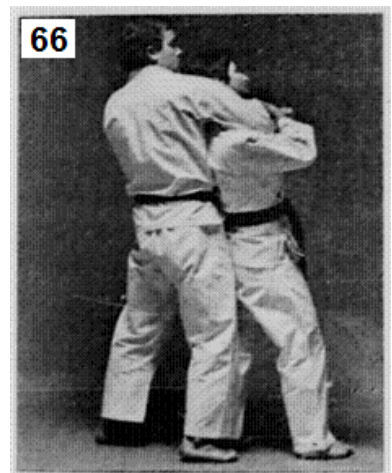


возле вашей шеи (УДЕ-ГАТАМЕ). Вращайтесь на левой ноге назад-вправо и выпрямляйтесь, натягивая руку противника (64). Степень А.



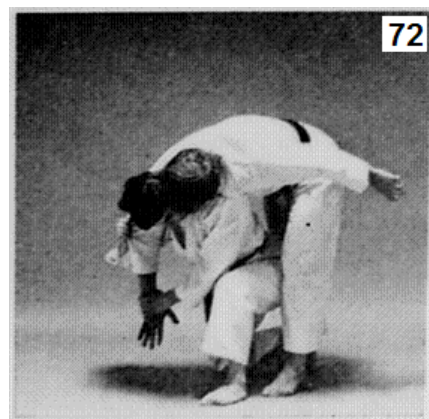
17. Рис. 65. Тот же захвату что и в предыдущем приеме. Шагните назад левой ногой, поворачиваясь на правой ноге, остающейся на месте. Проходите под захватом и наносите удар локтем (ХИДЖИ АТЕ) в бок противника. Тогда легко закончить выкручиванием руки (см. например рис. 52 и 53) или опрокидыванием (рис. 143 и 144). Степень В.

18. Рис. 66 - 69. Тори обхватил вашу шею, держа предплечье перед горлом, и душит вас, опрокидывая назад. Захватить двумя руками его правое запястье и шагнуть левой ногой назад для облегчения давления (66). Поворачивайтесь к нему, опускаясь вниз, и нанесите удар левым локтем, чтобы облегчить проход под захватом (67). Выводите голову снаружи его руки. Захватить его запястье левой рукой и заставить Тори согнуться вперед толчком или ударом вашей рукой-меч в локоть. Акцентировать давление и приведение его на землю шагом назад левой ногой и падением на правое колено (68-69). Степень В.



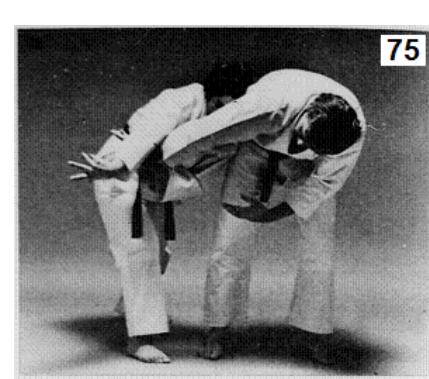
19. Рис. 70. Тори бросается на вас и обхватывает вас сзади на уровне плеч. Без остановки в темпе укрепить свое положение. Бросайте свою правую ногу далеко вперед и в сторону с движением балансирования руками, сгибайтесь сильно вперед и выбрасывайте левую напряженную руку вверх. Тори, потеряв равновесие, падает вперед. Это форма переднего КОКЬЮ-НАГЕ. Степень С.

20. Рис. 71 и 72. Тот же захвату что и в предыдущем, но Тори в темпе выравнивает своё положение. Разожмите объятия с быстрым ударом локтем назад (71) затем выбрасывайте правую ногу далеко назад и снаружи передней ноги Тори. В том же темпе захватите его правый рукав двумя руками дальше назад на уровне плеча. Поставьте правое колено на землю и тяните руками сгибаясь вперед (72). Тори перелетает через ваше плечо (СЕОИ-НАГЕ). Степень А.



21. Рис. 73 и 74. Тот же захват, что и в предыдущем. Вырывайтесь из кольца шагом левой ноги влево. Захватывайте его левое запястье левой рукой и напряженно вытягивайте правую руку. Одновременно поворачивайте бёдра влево и опускайтесь, чтобы пройти под захватом (73). Добивайтесь скольжения влево правой ногой и опускайте правое колено на землю. Тяните левое запястье Тори вниз и усиливайте движение правой рукой, которая захватывает локоть (74: начало для ТЕКУБИ ОСАЕ). Завершайте выкручиванием руки или ключом руки, заставляющим опускаться на землю для облегчения боли. Степень В.

22. Рис. 75. Тот же захват, что и в предыдущем. Вырывайтесь из захвата и, выполняя быстрое скольжение назад, захватывайте его правое запястье своей левой рукой. Проходите под захватом и выпрямляйте назад его руку. Заканчивайте использованием УДЕ-ГАТАМЕ (см. рис 68-69), САНКАДЖО ОСАЕ, или АЙКИ ОТОШИ (рис. 143 и 144). Степень В.



## АТАКИ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ И НАИСКОСЬ

Речь идет о рубящих ударах, идущих вертикально или наискось широким режущим движением. Мы различаем типы ситуаций на атаки голой рукой или с разным оружием.

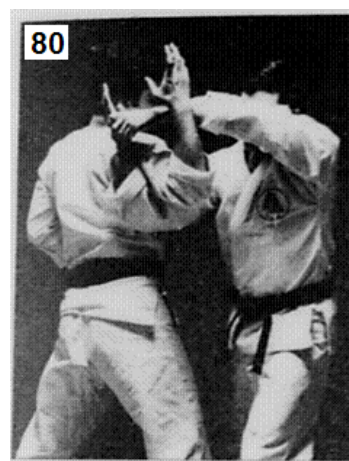
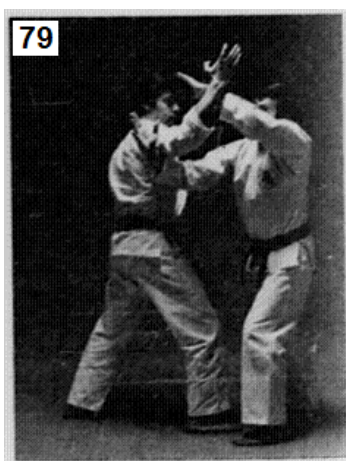
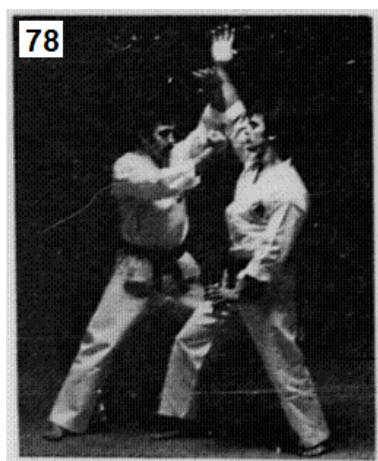
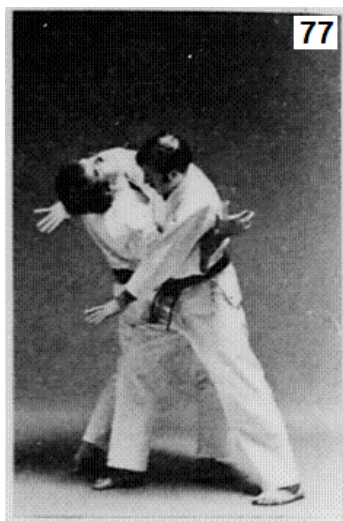
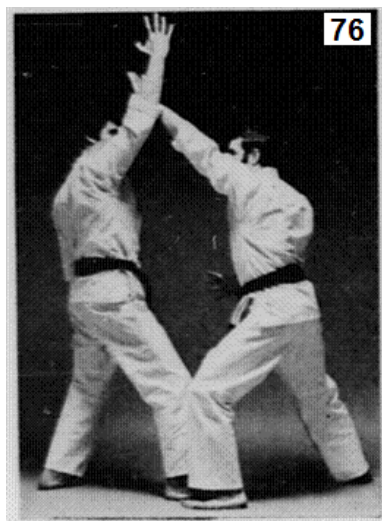


Предлагаемые формы ответных действий могут достаточно соответствовать как одному, так и другому. Однако лучше начинать с атак голой рукой и помнить, что когда используешь первую форму приемов для отражения атак с оружием, то их необходимо завершать техникой контроля. Делая оружие безопасным надо всегда контролировать падение противника до земли и удерживать его вооруженную руку в крепком захвате. Употреблять в любое мгновение наиболее выгодную дистанцию. Когда результат достигнут, Уке должен быстро обезоружить Тори болевым приёмом или энергичным атеми.

## АТАКИ НЕВООРУЖЕННОЙ РУКОЙ

Так как эти атаки направлены вертикально в голову (ШОМЕН УЧИ) они крайне редкие но они занимают очень важное место в технике джиу-джитсу и позволяют развить ценный опыт противодействия (ТАЙ-ДЖИТСУ).

23. Рис. 76 и 77. Тори атакует правой рукой в голову с большим шагом вперед. Быстро шагните вперед левой ногой и встречайте его руку, чтобы он не смог преодолеть защиту (76). Опускайте свою левую руку к земле, шагните широко правой ногой за спину Тори и толкайте (или бейте) правой рукой в шею (или лицо). Выводите его из равновесия назад своей правой рукой (углом подмышки). Тори падает на спину (77). Это форма ТЕНЧИ-НАГЕ. Степень В.



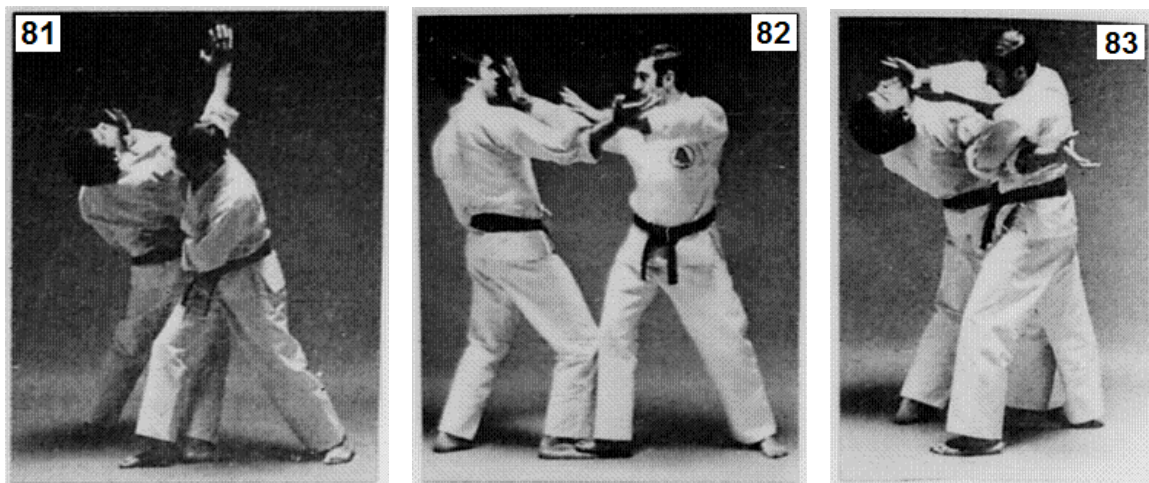
24. Рис. 78-80. Та же ситуация, что и в предыдущем случае. Парируйте так же, сопровождая атеми кулаком в лицо Тори и делая большой шаг левой ногой снаружи его передней ноги (78). Атака Тори остановлена. Толкайте его бьющую руку и заводите свою правую руку снизу (79). Замыкайте захват (УДЕ ГАРАМИ), сжимайте ваши локти и сгибайтесь вперед, стремясь свалить Тори на землю (80). Дополняйте подбивом его правой ноги своей правой

ногой (ОСОТО ГАРИ). Отмечайте вариант уде-гарами: добиться отражения правой рукой и произвести захват локтя Тори с помощью левой руки снизу (обратное положение рук). Степень А.

25. Рис. 81. Та же атака, но рука Тори уже слишком близко подошла и нет возможности отбить её назад. Отпрыгните в сторону его правой ноги, которую вы перекроете, широко шагая своей правой ногой. Давите навстречу ему, голова напротив его бока и бейте правой ладонью в лицо и препятствуйте его отходу назад, надавливая вашей левой рукой в спину. Нагибайтесь, качнувшись вперед (УШИРО ГАЕШИ).

Внимание: так как эта техника неприменима против этаки с ножом, потому что возникает опасность удара оружием в спину. Необходимо тотчас же после сковывания повернуться на правой ноге вправо для подхода к спине Тори и завершить, например, удушением (рис. 131 и 132). Степень А.

26. Рис. 82 и 83. Та же ситуация, что и в предыдущем. Быстро шагайте вперед правой ногой, которой вы блокируете его переднюю ногу, препятствуя его движению назад и поднимая руки (82: парируйте левой, бейте правой). Продолжая шагом левой ногой, опускайте левую руку против его груди угрожая ключом локтя и толкайте Тори в лицо правой рукой (83). Этот принцип очень близок к атаке 23 – см. выше, но рука Тори остается здесь под контролем. Степень В.

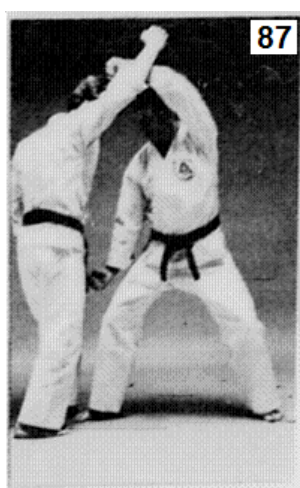
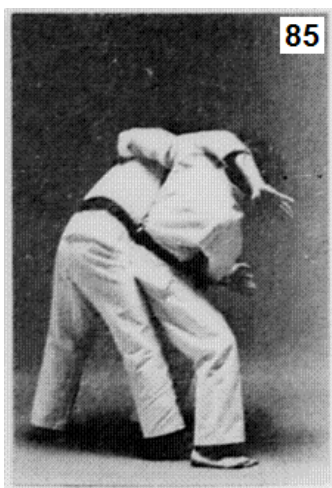
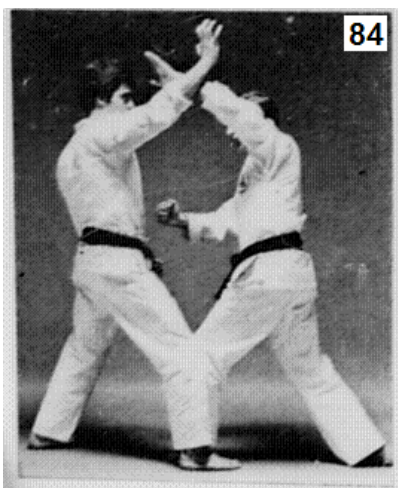


27. Рис. 84 – 86. Та же ситуация, что и в предыдущем случае. Шагайте вперед левой ногой между его ногами. В то же время парируйте левой рукой и останавливайте движение Тори правым атеми в корпус (84). Поворачивайтесь на левой ноге вправо, приставляя правую ногу к левой. Обхватывайте Тори левой рукой и захватывайте его за ворот слева правой рукой. Подводите левое бедро под его центр тяжести сгибая колени (85) Поворачивайтесь вправо, поднимая вверх левую руку и потянув правой - выпрямляйте ноги. Тори качнется вокруг вашего левого бедра (УКИ ГОШИ).

Внимание: то же пояснение, что и для атаки №25. Степень В.

28. Рис. 87 - 89. Та же ситуация, что и в предыдущем. Двигайте вперед правую ногу между его ногами, поворачиваясь в профиль, левая рука поднимается для блока и удар правым кулаком в низ живота (87). Тори теряет равновесие от боли. Взвалите его на спину, потянув левой рукой и поднимая правой рукой за ногу. Опускайтесь, сгибая колени, ноги широко раздвинуты для приседа (88). Заканчивайте действие качнув руками вращая противника вокруг ваших плеч (КАТА ГУРУМА). Делайте бросок вперед, если он очень тяжелый – не надо пытаться взвалить его во что бы то ни стало на плечи, легче из положения рис. 88 опустить голову и потянуть руками. Тори перевернется на спину перведвами (89). Степень В.

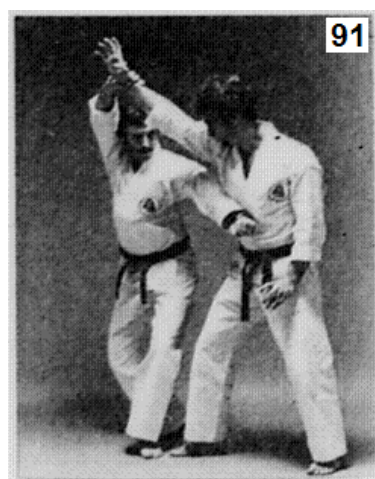
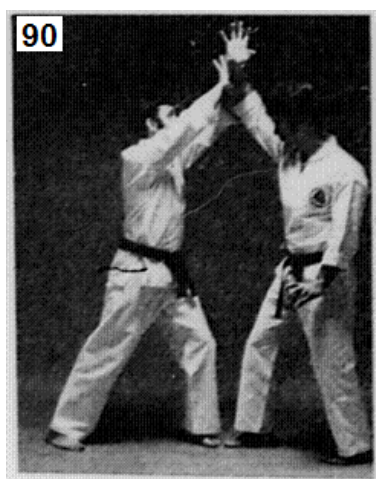




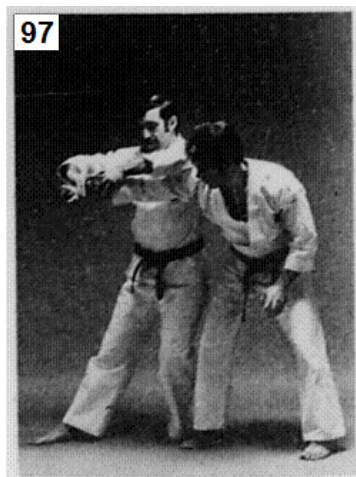
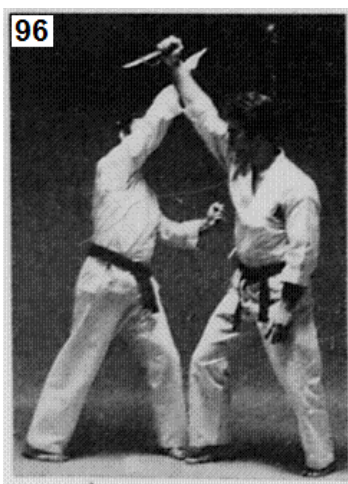
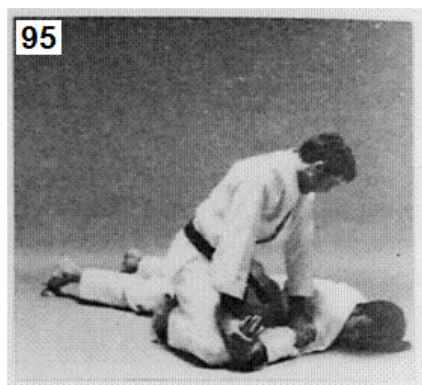
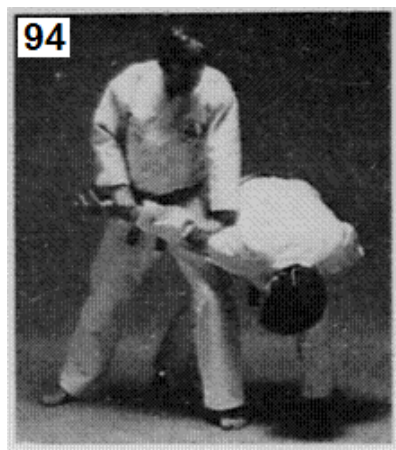
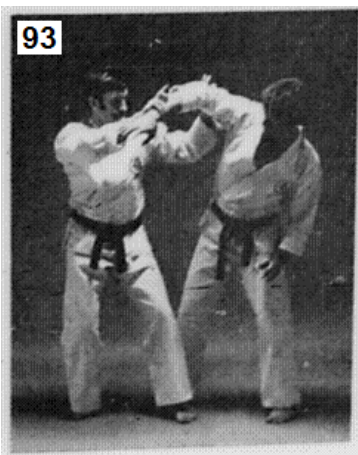
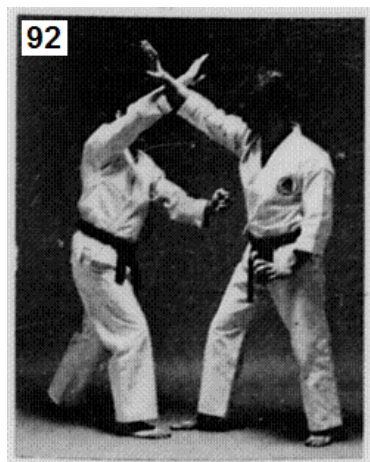
## АТАКИ С КИНЖАЛОМ

Основная идея такова: всегда сохранять дистанцию.

29. Рис 90 и 91. Тори атакует сверху в голову (удар острием или режущий). Делайте резкий выпад к нему левой ногой и парируйте скрещенными и поднятыми кистями (ДЖУДЖИ УКЕ). Заметьте, что если левая нога впереди, то левое предплечье перед правым (правое сверху) и наоборот (90). Возможно в то же время нанести атеми ногой вперед (см. рис. 8). Быстро отставляя правую ногу назад за левую, уходите от опасной линии атаки, захватывая его запястье правой рукой и нанося удар «кулак молот» левой рукой в живот (91). Вы можете завершить контролем его руки как в атаке №31. Степень А.



30. Рис 92 - 95. Тори атакует как в предыдущем случае, но вы поздно заметили. Делайте выпад правой ногой назад (СЕН-НО-СЕН), парируйте правым предплечьем вперед, пока рука Тори не опустилась. Одновременно атеми левой рукой в его открытый бок. Не замедляя движения левой руки толкайте в локоть назад и вверх, всё выкручивая его запястье вниз правой рукой (93). Опускайте его руку перед собой и проводите левую ногу перед Тори (94). Вы можете завершить болевым давлением на руку, заставив его лечь на живот. Поднимайте его кисть вверх, а локоть давите к земле (95). Это форма КОТЕ МАВАШИ практикуется в ИРИМИ. Степень В.

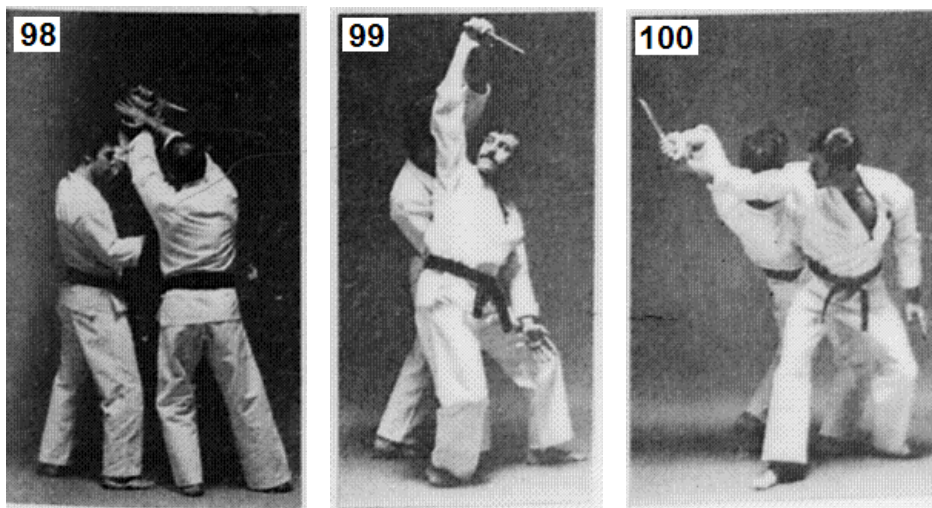


31. Рис. 96 и 97. Тот же тип атаки, но обхождение на этот раз в ТЕНКАН. Предполагается, что Тори очень мощный или, что достигается стадия удара, где невозможна его остановка без риска для Уке. Шагайте вперед левой ногой и бейте кулаком соответственно с парированием правой рукой удара Тори (96). Немедленно вращайте на левой ноге вправо-назад действуя двумя руками на его руку как в предыдущем случае. Увеличивайте вращение, делая шаг ногой в том же направлении (97). Тори стремится вперед увлекаемый движением вашего вращающегося, завершайте движение как на рис. 94 и 95. Степень В.

32. Рис. 98 -100. Тори схватил вас за воротник правой рукой и, удерживая наносит удар левой рукой справа-сверху в голову. Так как он, удерживая вас, не дает двигаться к нему, отстраняйтесь поворотом на левой ноге назад-вправо не захватывая, но держа руки крестом (98: ДЖУДЖИ УКЕ). Захватите его запястье правой рукой (большой палец снизу) опускайте левую руку возле своего тела, чтобы блокировать захват Тори и поворачивайтесь вправо, поднимая правую руку (99). Завершив поворот вы находитесь в позиции противоположной атакующему, правая рука вытянута (100). Вам достаточно двинуться вперед или опустить правую руку, для того, чтобы бросить противника на спину. Основное - не допускать

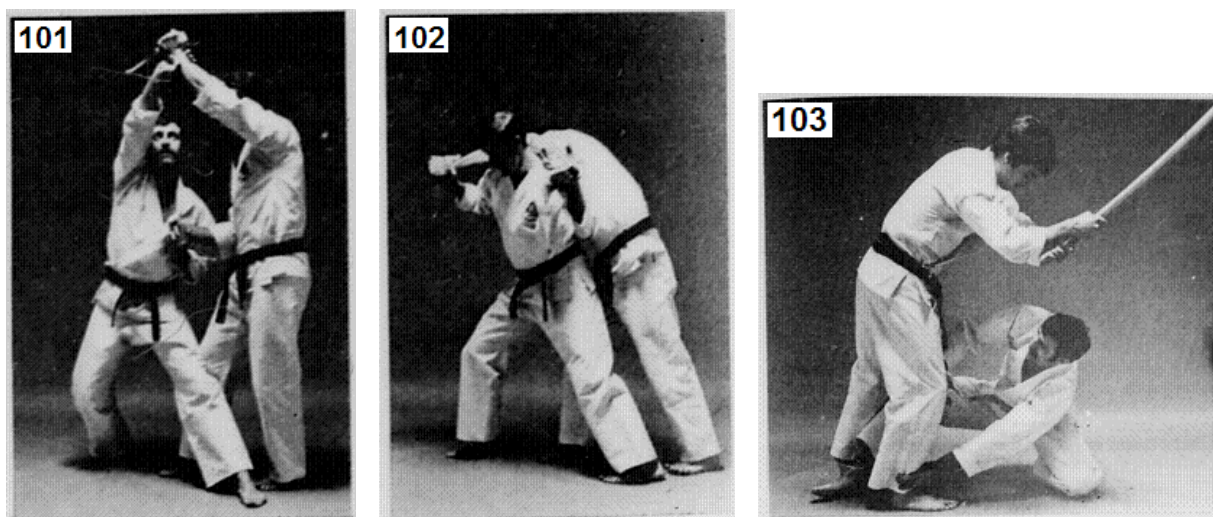


ослабления правой руки. Степень С.



33. Тот же тип атаки, но вы действуете опережая противника или блокируете его удар, затем игнорируя правую руку Тори атакуйте его левую руку как в приёме 10 (рис. 51-53) или в приёме 11 (рис. 54 и 55). Степень С.

34. Рис. 101 и 102. Тот же тип атаки, но изменяется финальная фаза. Шагните левой ногой перед ним и захватите два его запястья как на рис. 101. Сгибайте правое колено и напряженно вытягивайте левую ногу. Поворачивайтесь на двух носках вправо и опускайте вашу правую руку за собой, вынуждая Тори скрестить руки (102). Выпрямляясь вы акцентируете на боль, которую противник испытывает в руках и вы можете заставить его бросить оружие. Степень А.



35. Рис. 103. Тот же тип атаки, но Тори бросается вперед с большой скоростью. Бросайтесь под его переднюю ногу и опускайте левое колено на землю. Захватите и затем потяните его пятку левой рукой и толкайте или бейте правой «рукой-мечом» с внутренней стороны в его коленный сустав. При энергичном сочетании этих действий Тори падает на бок, но надо действовать очень быстро и с большой смелостью. Не надо пытаться свалить его назад, пятку надо тянуть к себе, а не вперед. Степень С.

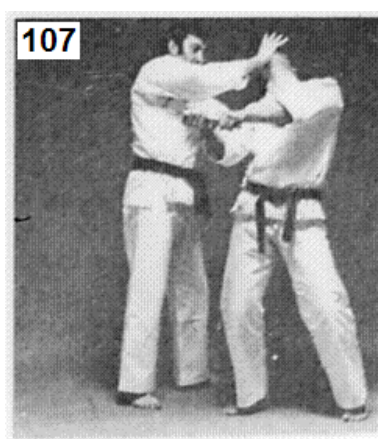
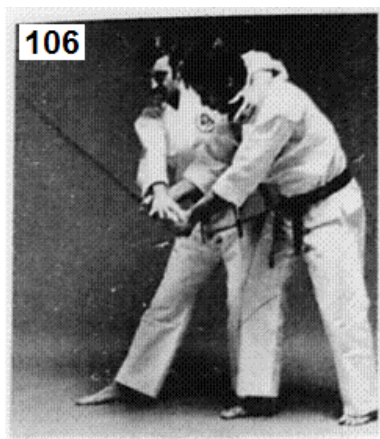
## АТАКА С МЕЧОМ

Традиционное джиу-джитсу разработало в средние века ответные действия голыми руками против удара мечом. Следующие приёмы надо отрабатывать на ударах с палкой, от

которой вы тоже должны уметь защищаться или на ударах голыми руками имитирующих меч. Под видимой легкостью скрываются фундаментальные принципы контакта с противником, оценка дистанции и быстрота действия. Работайте поочередно против палки или против голой руки, не теряйте из виду крайнюю серьёзность ситуации, нельзя допускать никаких ошибок. Качества, которые развивают эти формы ответных действий по мере того как вы прогрессируете в их исполнении, как раз те, которые ожидает иметь совершенствующийся практик джиу-джитсу.

36. Рис 104 и 105. Тори наносит удар изнутри наружу наотмашь. Отпрыгните к его правому боку, левая нога впереди, парируя его руку в трицепс, одновременно нанося удар атеми противоположной рукой в бок (104). Цель: выйти очень быстро из опасной зоны, в которой проходит лезвие. Возвратите правое запястье к вооруженной руке и акцентируйте движение атаки на повороте на левой ноге наружу, продолжая опускать руку Тори (105). Вы можете завершить контролем и выкручиванием руки (удэ-гатамэ, ваки-гатамэ или удэ-осае). Степень В.

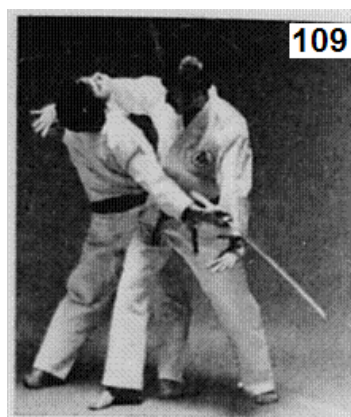
37. Рис. 106 и 107. Тори атакует вертикально в голову вытянувшись сверху вниз. Уходите ногами, как в предыдущем приёме, но руки захватывают по-другому: левой рукой обхватить озади за шею и тянуть под свою правую руку вниз (106). Затем, поворачиваясь на правой ноге влево, отступить левой ногой и, ослабив захват рук, выполнить окручивание головы двумя руками – левой за затылок, а правой за подбородок сильно назад и вбок (107: ХАЧИ МАВАШИ). Вы можете ещё добавить выведение из равновесия шагом правой ногой за Тори. Степень С.



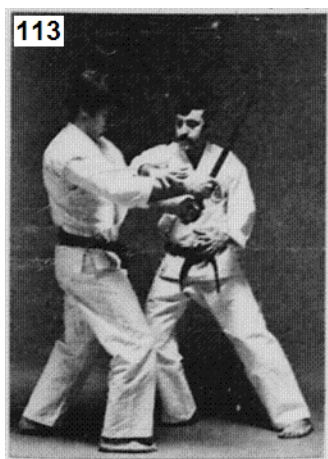
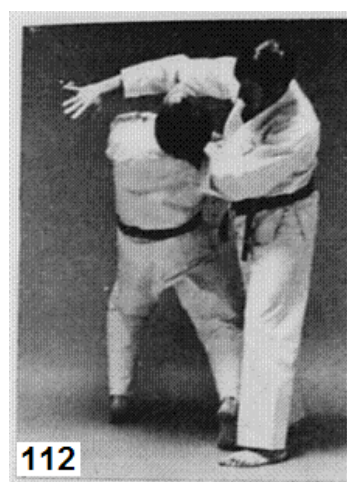
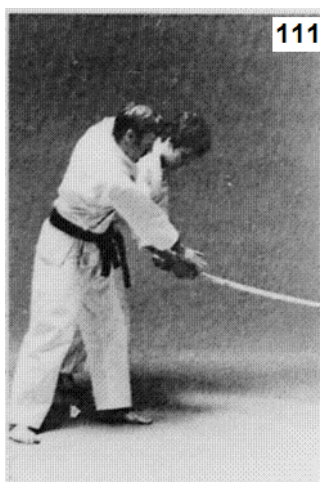
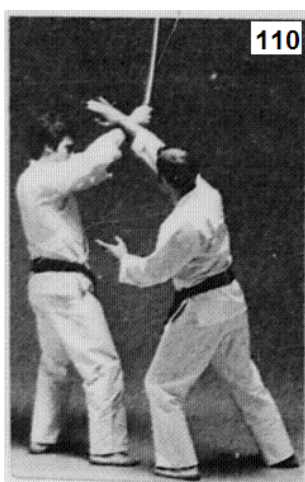
38. Рис 108 и 109. Тори бьёт движением снаружи внутрь в голову. Сделайте выпад внутрь атаки, как в атаке №36, но сокращая дистанцию между вами и противником. Итак, вы в контакте, левая нога впереди и начинайте поворот влево, парируйте левым предплечьем и наносите атеми правой рукой (108). Не останавливая движения, пронесите правую ногу



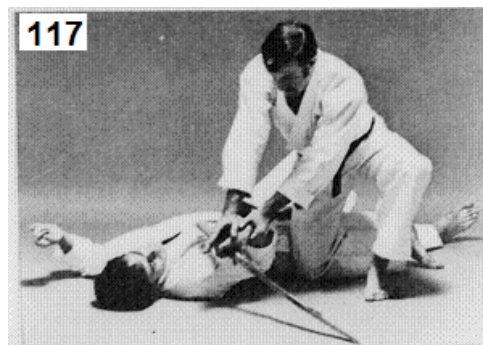
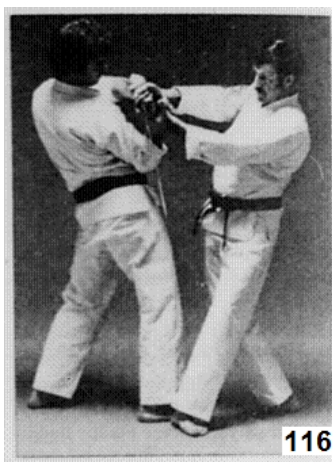
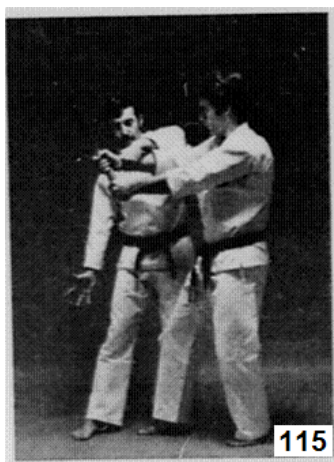
тотчас с наружной стороны Тори и опускайте к земле вашу правую руку против его шеи (109). Это тенши-нагэ. Внимание: как в предыдущей ситуации и в некоторых, следующих, Уке должен немедленно завершить с атеми пяткой в упавшего Тори, так как его руки всё ещё вооружённые и необездвиженные остаются опасными. Степень В.



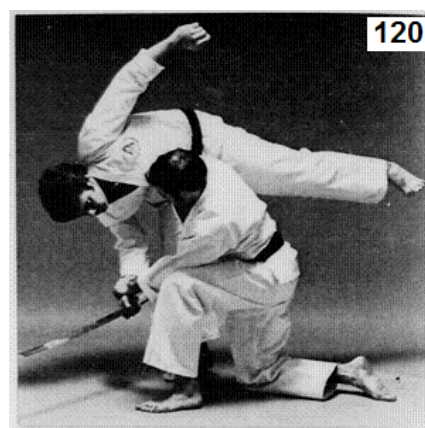
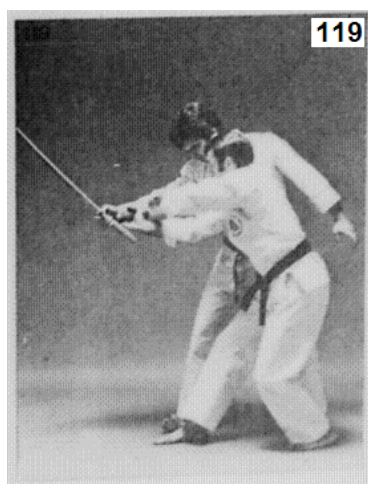
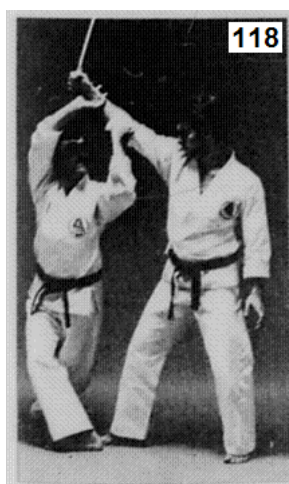
39. Рис. 110 – 112. Тори атакует вертикально в годову сверху вниз рубящим ударом. Уходите влево прыжком к нему наружу, выставив правую руку и делая ею движение снаружи вовнутрь, затем назад до контакта с его запястьем (110). Опускайте руку направо, отбрасывая её (111). Поворачивайтесь на левой ноге вправо-назад, акцентируясь на выведении Тори из равновесия, обхватывая затылок крюком вашей левой руки (111). Тотчас же поворачивайтесь в обратную сторону, пронося правую ногу за него и бросая Тори назад вашей правой рукой (112: ИРИМИ НАГЕ). Вы можете так же завершить как на рис. 107. Степень С. (см. так же приём на рис. 152-154).



40. Рис. 113 и 114. Та же атака, что и в предыдущем случае. На этот раз отпрыгивайте вправо уходя вовнутрь и парируя левой рукой (113). Немедленно вынуждайте Тори выпрямиться, подводя ваш локтевой сгиб под подбородок, надавливая левой рукой в спину и заводя левую ногу за него (114). Тори падает назад в УШИРО ГАЕШИ – это форма ИРИМИ. Уке может равноценно завершить в форме ТЕНКАН, как на рис 122. Степень С.



41. Рис. 115 - 117. Та же атаке, что и в предыдущем, которую вы парируете левой рукой, уклоняясь влево (115) противоположно предыдущей ситуации. Тори останавливает свою атаку на уровне лица и, не опуская рук, дёргает назад для нового замаха. Проходите быстро под линией атаки двумя последовательными движениями ног и наклоняйтесь назад, не отпуская захвата вашей левой руки, которой приходит на помощь правая (116). Сохраняйте правое запястье Тори захваченным, двумя руками большие пальцы вверх, правая кисть захватывает его пальцы, левая его рука вне захвата. Сжимайте ваши локти и с силой тяните запястье Тори наружу и вверх. Проведите выведение Тори из равновесия преграждая его переднюю ногу вашей правой ногой (см. рис. 56). Когда Тори упадёт на спину, сохраняйте захват, пока он не выпустит оружие (117). Вы можете закончить более быстро нанося правым коленом атеми перед броском на землю. Степень В.



42. Рис. 118 - 120. Та же ситуация, что и в предыдущем. Проходите под линией атаки захватывая его руку, как на рис. 118. Заметьте, что для облегчения понимания этого захвата на рисунке Тори держит меч одной рукой. В самом деле захват идентичен при классической атаке с мечом в двух руках. Поворачивайтесь широко вправо и опускайтесь. Пронosite левую ногу и завершайте поворот. Отступите правой ногой и поставьте её на колено на землю и тяните Тори по направлению к вашему левому боку. Заметьте, что ответные действия №41 и №42 вполне годятся против ударов кинжалом. Степень С.

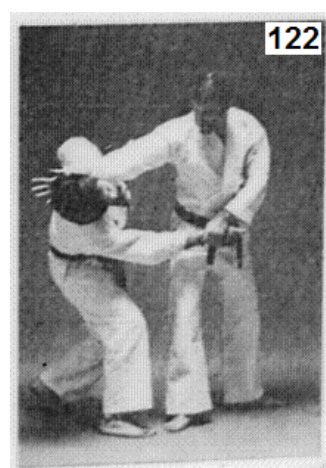
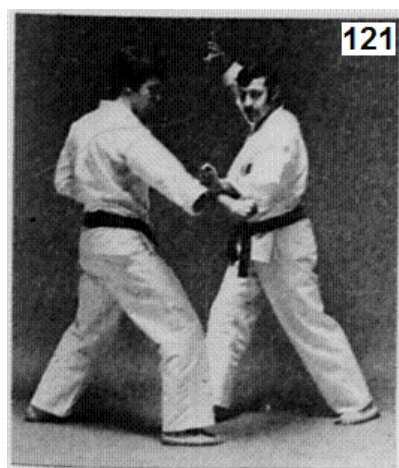


## ПРЯМЫЕ АТАКИ

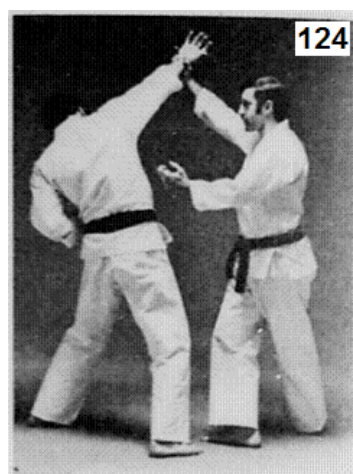
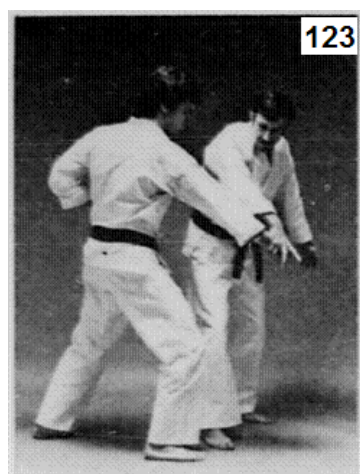
Речь идёт об прямых атаках Тори. Одни и те же ответные действия могут использоваться как при атаках кулаком, Так и при атаках с оружием. Однако мы сделали различие, чтобы облегчить методику обучения.

### УДАРЫ КУЛАКОМ

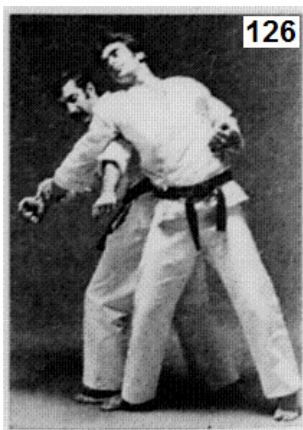
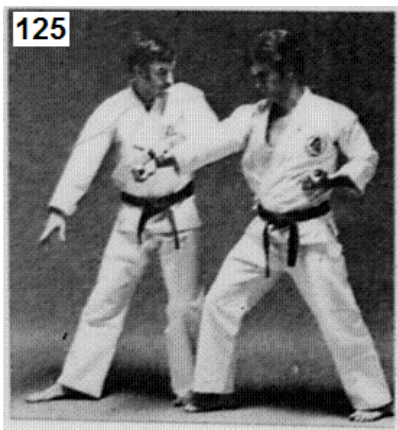
43. Рис. 121 и 122. Тори атакует прямым ударом в желудок. Вы уходите вправо, немного перемещаете правую ногу вперед и вправо. Одновременно поворачиваетесь в правую сторону на левой ноге. Парируйте сверху-вниз левой рукой и замахнитесь правой (121). Тяните руку Тори вперед и продолжайте вращение, на правой ноге, нанося противнику удар «рука-меч» правой рукой (122). Выводите его из равновесия и бросайте. Степень А.



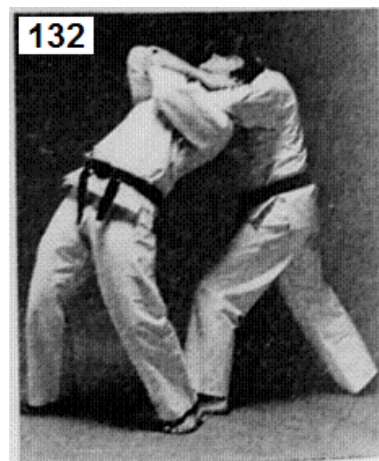
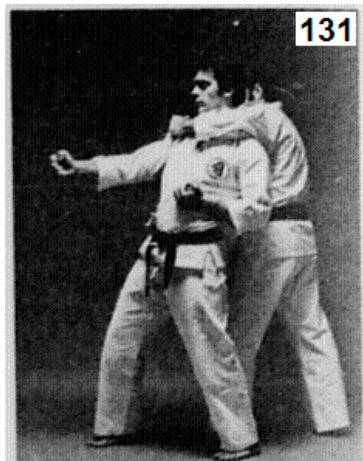
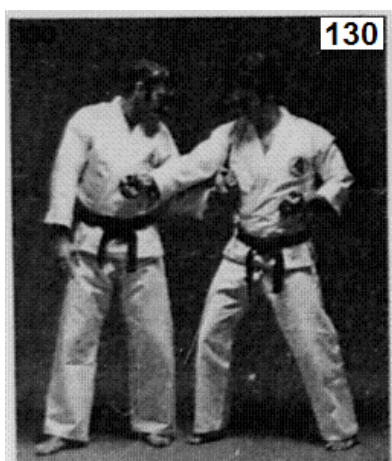
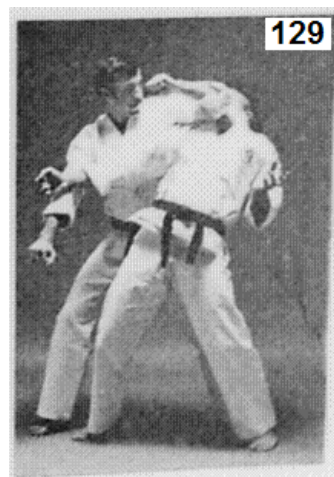
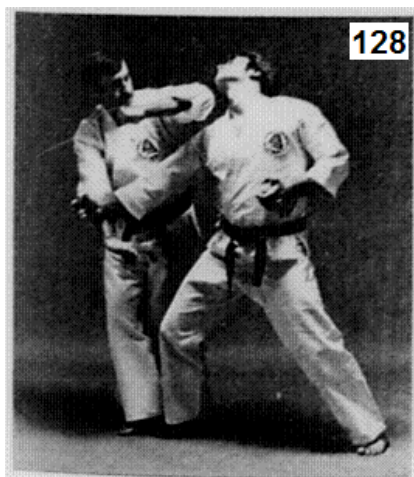
44. Рис. 123 и 124. Та же атака, что и в предыдущем. Парируйте правой рукой запястье Тори наружу широко отступая левой ногой (123). На месте поворачиваетесь резко в обратную сторону и поднимайте вашу правую руку, облегчая возможность действия атеми левой рукой (124). Заканчивайте контролем его вытянутой руки, например, пронося перед ним вашу левую ногу (РИРМИ) как на рис 93 и 94. Степень В.



45. Рис. 125-127. Тори атакует в подбородок. Уходите двумя ногами влево (см. диаграмму «А» в главе «Уклоны»). Парируя левой рукой снаружи вовнутрь, отстраняйтесь дополнительно грудью (125). Захватывайте быстро его правое запястье своей правой рукой и тяните вперед, проводите под его вытянутую руку свою левую руку и двигайтесь вперед левой ногой (126). Запирайте захват (127) и вращайте бёдра вправо, чтобы бросить Тори. Отметьте, что этот ключ вытянутой руки соответствует представленному на рис 27. Уже может равноценно вынудить Тори к падению действуя как на рис. 34 и 35. Степень А.



46. Рис. 128 и 129. Тори атакует кулаком в живот. Парируйте снаружи вашей правой рукой, переходя в наружную сторону от линии атаки вашей правой ногой, шагом скрещивая ноги (шаг вперед рис. 128). Затем левой ногой в том же направлении и опрокидывайте Тори назад ударом левого локтя. Ваша позиция с широко расставленными ногами устойчива, колени чуть согнуты (129). Степень А.

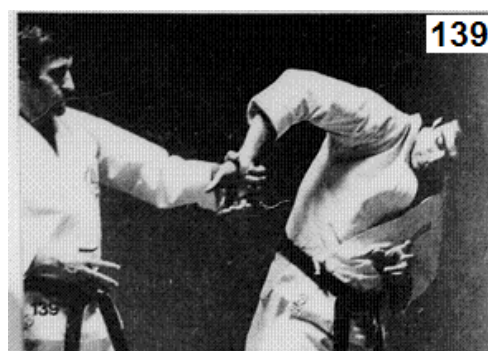
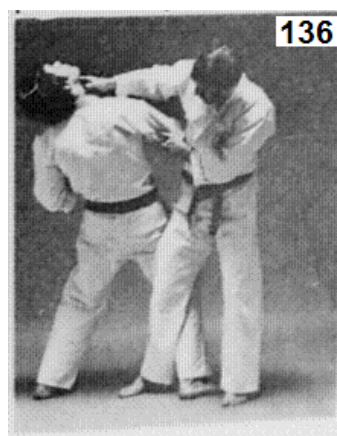
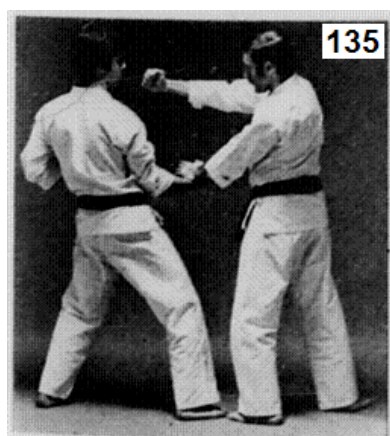


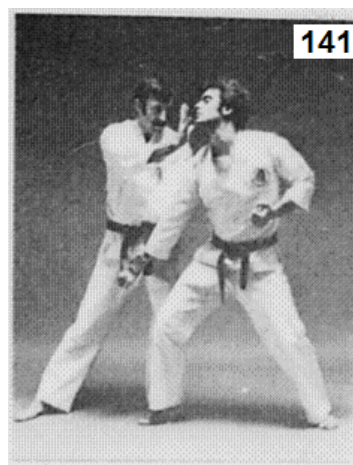
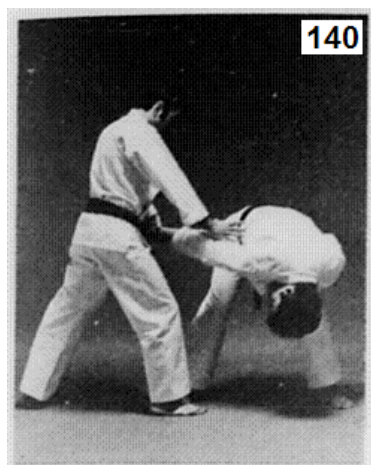
47. Рис. 130 - 132. Та же атака, что и в предыдущем (в подбородок или по корпусу). Уходите наружу, как на рис. 125, но без блока. Левая рука наносит атеми в бок Тори по ходу уклоне (130). Поворачивайтесь на левой ноге вправо и ставьте правую ногу широким движением за Тори. Таким образом, вы оказались у него за спиной. Подводите ваше согнутое левое предплечье под его подбородок (131), возьмите его правой рукой за левую, чтобы замкнуть удушающий захват и тяните назад, ещё отступая правой ногой, прижимайте вашу голову против его головы (132). Степень С.



48. Рис. 133 и 134. Тори захвали ваш отворот правой рукой и собирается ударить левой (133). Действуйте быстро без промедления. Вращайтесь на месте вправо, обязательно отступите правой ногой в том же направлении, не освобождаясь от захвата. Парировать удар правой рукой и тотчас захватите его запястье. Это действие надо сочетать с вашим поворотом и выводом Тори из равновесия вперед. Дополните вывод из равновесия одновременным ударом левой рукой (134). То же пояснение финала, что для приёма 33. Степень В.

49. Рис. 135 и 136. Тори атакует ударом снизу. Парировать сверху вниз вашей левой рукой и поворачивайтесь на месте вправо. Возвращайтесь быстрым разворотом обратно и бейте в голову правым кулаком (135). Затем шагните правой ногой за Тори отклоните подножкой (или подбивайте махом) его правую ногу, сохраняя его правую руку в захвате (136: О-СОТО-ОТОШИ или О-СОТО-ГАРИ). Степень А.



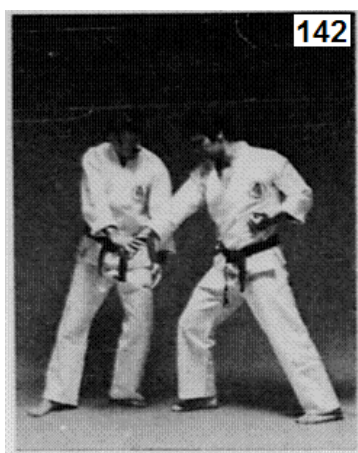


50. Рис. 137 - 140. Та же атака, что и в предыдущем. Тори устремляется вперед. Парируйте двумя руками снаружи, поворачиваясь вправо-назад. Тяните его запястье к земле (137). Продолжение в САНКАДЖО-ОСАЕ. Выкручивайте руку Тори дополнительным захватом левой рукой (138) когда этот эффект достигнут, отпустите захват правой рукой (139). Вытяните левую руку и возвратитесь к Тори, шагнув правой ногой вперед, наклоните его к земле, потянув левой рукой и толкая правой (140). Для облегчения контроля в данной позиции, дополните действием атеми правой ногой. Степень В.

51. Рис. 141. Та же атака, что и в предыдущем. Парируйте так же, но не уклоняйтесь так полно, вы можете при парировании нанести атеми правой рукой. Заканчивайте как в предыдущем случае, или как на рис. 116 и 117, или как на рис. 145 и 146. Степень В.

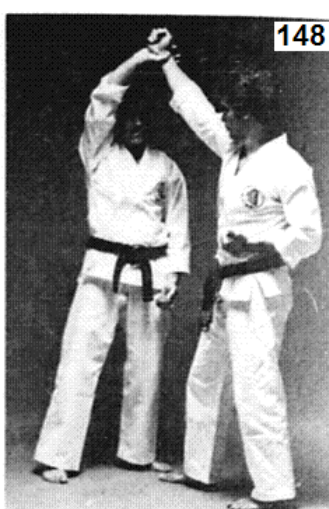
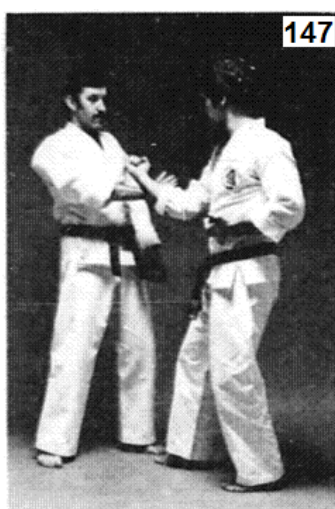
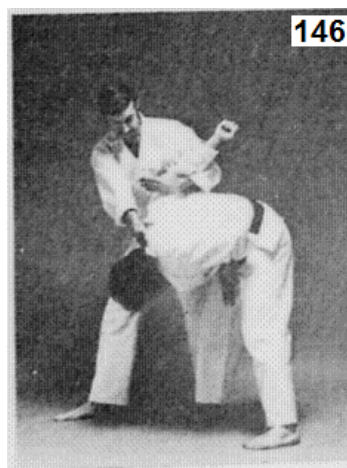
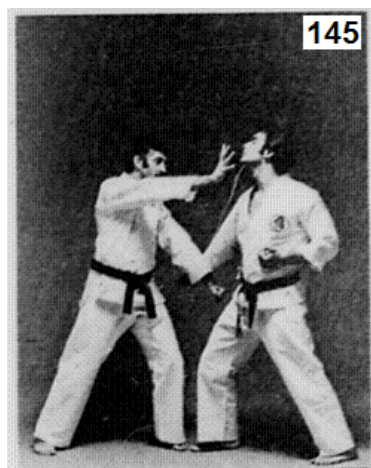
53. Рис. 142 - 144. Та же атака, что и в предыдущем. Парируйте правой рукой, которая немедленно захватывает и тянет вперед, одно временно вы делаете выпад левой ногой к его правому боку (142). Опускайтесь и шагайте далеко за него, проводя перед ним вашу вытянутую левую руку (143). Качните Тори назад (АЙКИ-ОТОШИ), поднимите его разгибая колени и выпрямляясь (144), опрокидывайте его на спину. Степень С.

Отметьте, что после 142 вы можете легче закончить как на рис. 35 или 126 и 127.



53. Рис. 145 и 146. Та же атака, что и в предыдущем. Парируйте как в атаке №51, но отстраняя запястье Тори изнутри наружу (ГЕДАН БАРАЙ), надавливая небольшим перемещением левой ноги влево (145). Быстро поворачивайтесь назад-вправо для выведения Тори из равновесия с двойным действием: левую руку заводите за его правый локоть и толкайте на уровне плеча между тем как правая рука ложится на затылок, чтобы вынудить Тори нагнуться (146). Сделать бросок КАЙТЕН-НАГЕ. Степень В.





54. Рис. 147-149. Тори атакует аперкотом (движением снизу вверх в голову). Отклоняйтесь назад, парируя удар снизу вашим правым предплечьем (147). Выпрямляйте направление атаки вверх, завершая движение захватом запястья большой палец снизу внутри атаки (148). Опускайте правую руку по дуге окружности вправо и надавите на его локоть левой рукой, проводя перед ним левую ногу (149: ИРИМИ). Как и в каждом случае, эта техника возможна в ТЕНКАН. Степень А.

## УДАРЫ НОЖОМ

Многие предыдущие приемы особенно №№ 45, 50, 54 легко применимы в этом типе ситуации. Ниже приводится три других более специальных приёма.

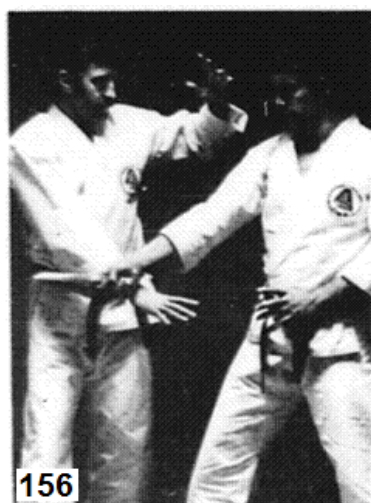
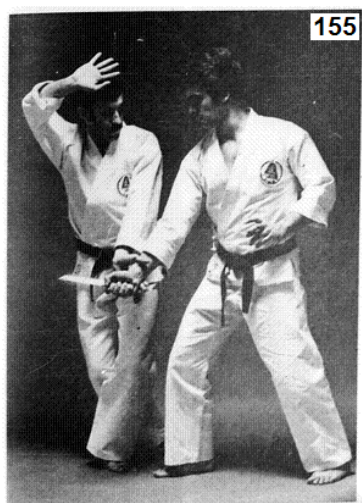
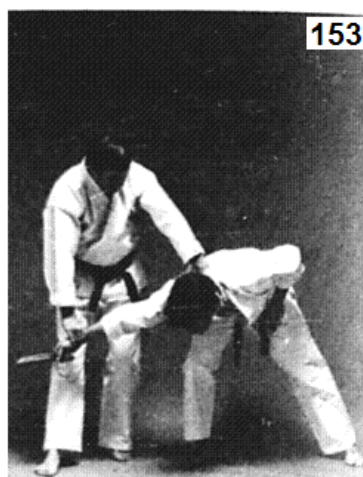
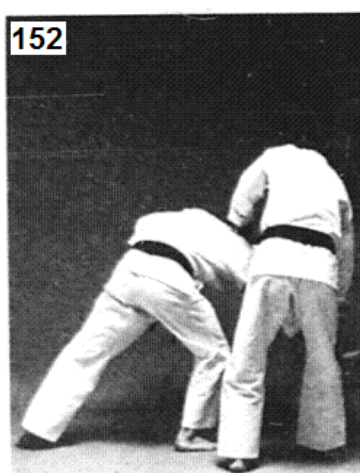
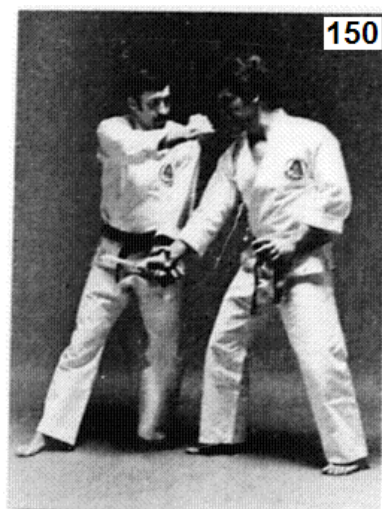
55. Рис. 150 и 151. Тори наносит прямую атаку в область живота. Парируйте левой рукой снаружи и уклоняйтесь в сторону, нанося удар правым кулаком в лицо (150). Опускайте правую руку сверху вниз на вооружённое запястье поворачиваясь назад-вправо и запирайте захват, держа в замке его вытянутую правую руку своей левой рукой (ВАКИ ГАТАМЕ). Выкручивайте его запястье двумя кистями и проводите левую ногу перед ним, препятствуя его выскальзыванию из болевого ключа (151). Степень В.

56. Рис. 152-154. Та же атака, что и в предыдущем. Приём тот же, что и в атаке № 39 с мечом (см. рис. 110-112) ИРИМИ-НАГЕ. Степень С.

Этот приём не будет успешен, если вы будете сообщать Тори большое движение вперед.

57. Рис. 155-157. Та же атака, что и в предыдущем. Парируйте левой рукой снаружи вовнутрь и уклоняйтесь шагом скрестно правой ногой за левую. Таким образом вы

сближаетесь с Тори (155) и вращаетесь вправо отклоняя вооруженное запястье правым предплечьем (156). Вы можете завершить ВАКИ-ГАТАМЕ (рис. 151) или КОТЕ-ГАЕШИ (рис. 56 или 116 и 117). Степень С.

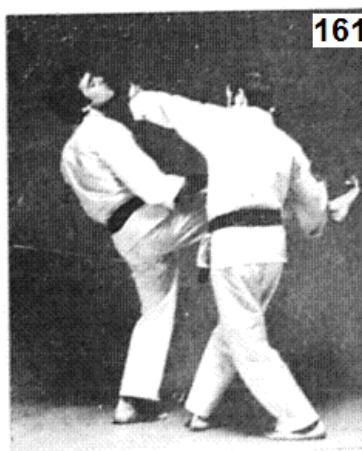
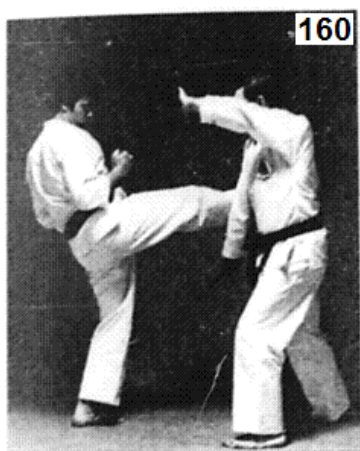
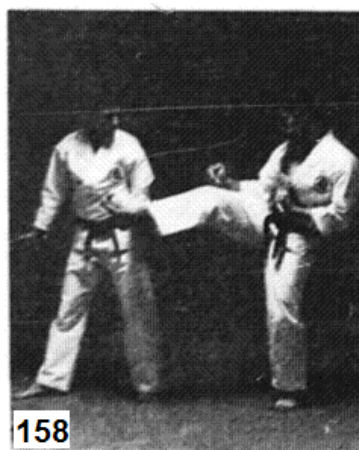


## УДАРЫ НОГОЙ

58. Рис 158 и 159. Тори атакует ударом ногой в живот движением вперед (МАЕ ГЕРИ). Уклоняйтесь как в атаке № 57 с шагом скрестно (роппо) или с одновременным поворотом вправо. Парируйте и захватите ногу под пяткой левой рукой (158). Быстро вращайтесь обратно и подкрепляйте захват левой рукой. Толкайте, поднимая его ногу вверх (159) для



броска Тори на землю. Степень А.



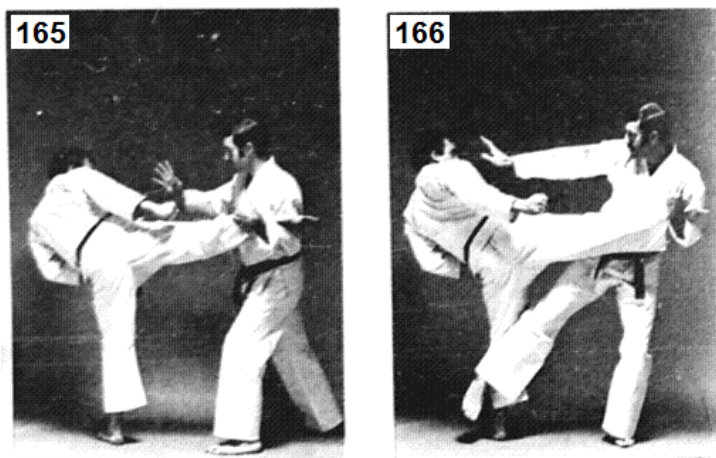
59. Рис. 160 - 162. Та же атака, что и в предыдущем случае. Двигайтесь вперед левой ногой немного наружу и подхватывайте, отводя в сторону, ногу Тори правой рукой (предплечьем) движением слева-направо (160). Поднимайте правую руку для попадания локтевого сгиба в подколенную впадину, шагните вперед правой ногой и схватите его воротник левой рукой (161). Двигайте ещё раз вперед левую ногу и выпрямляйте, потянув вниз левую руку, поднимая правую руку вверх (162). Степень В.

Для облегчения броска, подсесть ногу Тори левой ногой.



60. Рис. 163 и 164. Тори атакует боковым ударом пяткой (ЙОКО ГЕРИ). Отступите левой ногой и парируйте его икру правым предплечьем (163). Когда нога Тори опустится на землю, пройдите быстро за него и захватите его за плечи двумя руками (164). Резко опрокиньте его назад. Степень А.

61. Рис. 165 и 166. Тори атакует круговым ударом ногой в правый бок Уке (МАВАШИ ГЕРИ). Широко уклонитесь вправо и перенесите вес на переднюю левую ногу, подхватывая ногу Тори локтевым сгибом (165). Поворачивайтесь на левой ноге влево, заводя правую ногу за его опорную ногу не ослабляя захвата. Бросайте, Тори, толкая правой рукой (166). Степень В.



### ПРИЕМЫ БОРЬБЫ НА ЗЕМЛЕ (НЕ-ВАЗА)

Многие приёмы традиционного джиу-джитсу рассматривают случай атаки когда Уке находится на коленях (ИДОРИ). Эти приемы часто практиковались прежде, потому что позиция «сидя на ТАТАМИ» ведёт происхождение из средневековой культуры Японии. Они содержат главную сущность учения старых мастеров, как и в упражнениях с мечом, следовательно, им должно быть место в этом руководстве. Мы хотим избежать всего, что служит адаптацией древнего джиу-джитсу к современным ситуациям – всё это можно увидеть в нашей книге «Самозащита», где приводятся ответные действия против нападения с револьвером, начиная с позиции сидя или лёжа и т.д.

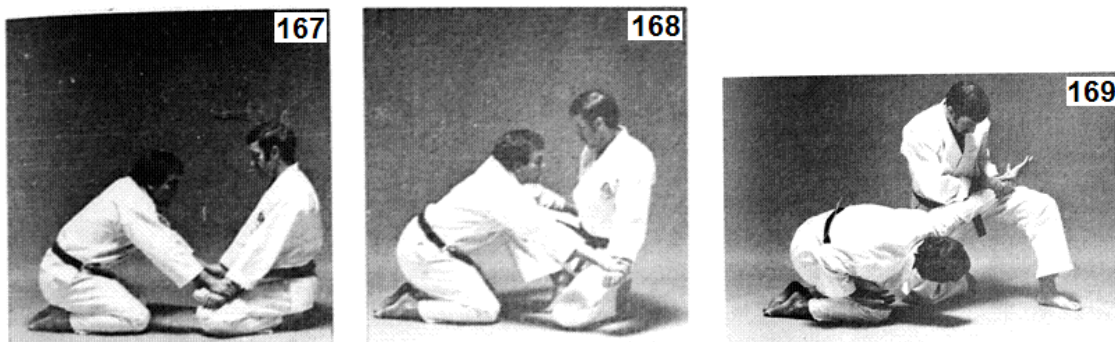
Напоминаем так же, что в японской классической позиции сидя на коленях, стопы вытянуты и большие пальцы ног соприкасаются или перекрещиваются, колени раздвинуты примерно на 20 см. Туловище прямое, руки покоятся сверху на бёдрах.

Различают два типа основных ситуаций:

- когда Тори и Уке находятся в позиции на коленях (СУВАРИ ВАЗА),
- когда Тори в стойке, а Уке в позиции на коленях (ХАНТАЧИ ВАЗА).

### ТОРИ И УКЕ В ПОЗИЦИИ НА КОЛЕНЯХ (СУВАРИ ВАЗА)

62. Рис. 167-169. Тори захватил два запястья Уке (167). Поднимайтесь на пальцах и левом колене раздвигая руки и нанося атеми правшам коленом или стопой (168). Опускайте правое колено и поворачивайтесь назад-вправо, поднимаясь на левую стопу. Завершайте ВАКИ ГАТАМЕ (169). Степень А.



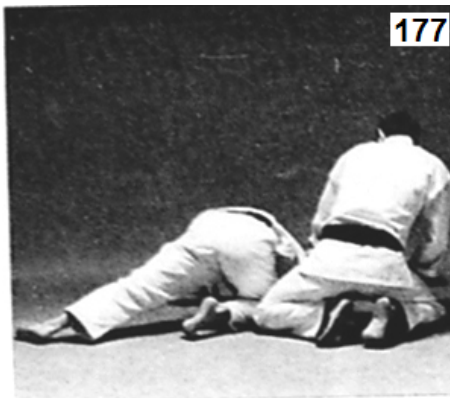
63. Рис. 170 и 171. Тори поднимается на коленях и атакует правым кулаком в живот. Поворачивайтесь на левом колене и поднимите правое, парируя левой рукой снаружи и нанося удар правым кулаком в лицо (170). Продолжайте поворот на левом колене, перехватывая руку Тори за запястье правой рукой, а левой захватите его левый отворот. Вытягивайте правой рукой его руку (171), локоть Тори находится против вашего живота (ХАРА-ГАТАМЕ). Степень В.

64. Рис. 172 и 173. Тори поднимается на пальцах и атакует вертикально сверху в голову. Двигайтесь правой ногой к правой ноге Тори и опрокидывайте его противоположным действием рук (172), следуя принципу, уже объясненному в атаке № 25 (УШИРО ГАЕШИ). Завершайте обездвиживанием Тори на земле, прижимая вашу голову к его правому плечу (173: КАТА ГАТАМЕ). Степень А.

65. Рис. 174 и 175. Та же атака, что и в предыдущем. Парируйте, поднимая правую руку, и наносите атеми правой ногой. Ваша левая рука уже подходит к локтю (174). Возвращайтесь правой ногой и поворачивайтесь вправо, чтобы находиться в профиль по отношению к линии атаки. В то же время тяните правой рукой и поднимайте левую (175). Завершайте контролем его вытянутой руки. Степень А.







66. Рис. 176 – 178. Та же атака, что и в предыдущем, но Тори движется вперед поднимая правое колено для усиления своего движения. Парируйте как в предыдущем но не покидая вашей позиции (176). Опускайте правую руку по дуге, усиливая движение весом своего тела (177). Это форма ИРИМИ, которую вы можете закончить блокированием левой руки фиксируя колено напротив его бока. Равноценно защита от этой атаки может быть выполнена в ТЕНКАН (Уке поворачивается на  $180^\circ$  на левом колене назад-вправо). Степень В.



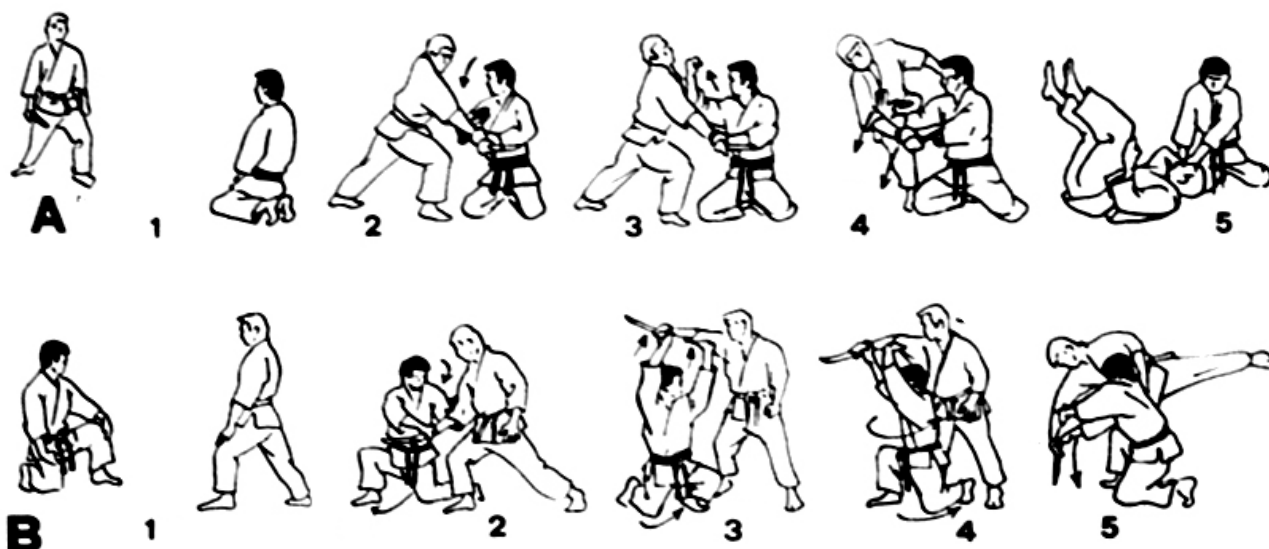
67. Рис. 179 и 180. Тори захватил ваше правое запястье левой рукой. Двигайтесь к нему левым коленом и тотчас поворачивайтесь на левом колене назад-вправо, чтобы оказаться в профиль. Тяните захваченное запястье вниз и бейте левой рукой (179). Резко поворачивайтесь обратно, поднимая левое запястье Тори левой рукой и помогая правой рукой. Опускайте ваш захват к вашему левому боку и завершайте контролем вытянутой руки. Это защита ИРИМИ как на рис. 177. Степень В.

### **ТОРИ СТОИТ, УКЕ ОСТАЁТСЯ В ПОЗИЦИИ НА КОЛЕНЯХ (ХАНТАЧИ ВАЗА)**

68. Серия «А» (1 – 5). Тори наносит прямой удар ножом широко двигаясь в сторону Уке. Парируйте изнутри левой рукой, немедленно захватывайте запястье и бейте в предплечье правой «рукой-мечом», одновременно поворачиваясь на правом колене влево (2). Бейте Тори в лицо, выкручивая запястье (3) затем, перемещаясь влево, бросайте его ударом в локоть (4 и 5). Эта техника уже употреблялась на рис. 54 и 55. Степень В.

69. Серия «В» (1 – 5). Та же атака, что и в предыдущем, но Уке наготове, левое колено поднято (1). Поворачивайтесь назад-вправо, меняя положение коленей на противоположное, и парируйте двумя руками снаружи (2). Проводите левое колено перед Тори, поднимая ваш захват, проходите под вытянутой рукой Тори (3), вращайтесь в последний раз в обратную сторону с новой сменой колен на противоположное положение (4). Бросайте противника, качнувшись вперед (5). Части 3, 4 и 5 должны делаться одним

движением. Степень С.



70. Серия «С» (1 – 5). Тори атакует вертикальным ударом по голове. Двигайтесь ему навстречу, поднимая левое колено, парируйте правой рукой и наносите атеми левым кулаком (1). Продолжайте быстро двигаться правым коленом (2), на котором вы поворачиваетесь назад-влево (3), опускайте захват вперед для броска Тори (4 и 5). Отметьте, что, как и в ситуации № 68, выведение из равновесия производится тягой за запястье и толчком в сустав локтя. Степень В.



71. Серия «D» (1 – 5). Та же атака, что и в предыдущем. Парируйте, уклоняясь наружу на двух коленях, и блокируйте двумя руками вверх (2). Продолжение – ИРИМИ НАГЕ. Выводите Тори из равновесия вперед потянув его запястье и толкнув в затылок вперед (3). Затем опрокиньте его движением назад на спину (4 и 5). Степень С.



72. Серия «Е» (1 – 4). Тори наносит удар ножом в туловище. Уклонитесь внутрь поворачиваясь на правом колене назад-вправо и парируя руками скрестно левая рука сверху (1). Опять проходите немедленно влево и поднимайте захват по дуге окружности слева-вверх-направо. Ваша левая рука усиливает движение толчком в локоть (2). Скользите вперед

на коленях (ИРИМИ), вытягивая руку Тори перед собой и в том же направлении (3). Вы можете завершить выкручиванием руки или поворотом на левом колене вправо, для более легкого проведения Тори перед собой (4). Степень В.



73. Серия «F» (1 – 4). Тори атакует вертикальным ударом в голову. Двигайтесь к нему в положении противоположном показанному в ситуации № 70. Парируйте левой и бейте правой (1). Поднимайте вытянутую руку Тори поворачиваясь назад-вправо (2), опускайте его руку по дуге вниз и перед собой (3) для броска (4) или завершения контролем. Степень В.

## НЕКОТОРЫЕ ПОЯСНЕНИЯ В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

– Для того чтобы не усложнять бесполезно и не увеличивать объём книги мы ограничиваемся одним или двумя примерами защиты в одной ситуации. Но на самом деле существует множество различных целесообразных форм, которые легко устанавливаются по мере практики джиу-джитсу. Со временем каждый практик джиу-джитсу выбирает свои любимые приемы (ТОКУЙ ВАЗА).

– По тем же причинам невозможно более полно иллюстрировать каждый тип ситуации для трёх уровней техники защиты А, В и С. Мы попытались установить равновесие в их количестве, чтобы читатель равномерно прогрессировал в учебе.

– Внимание: Некоторые из ответных действий очень опасны. Будьте осторожны в учёбе, следите за страховкой в опасных бросках, никогда не применяйте силу на суставы и будьте готовы мгновенно ослабить захват, как только Тори сигнализирует о боли.

– Исполняйте движения быстро и гармонично. Всё ваше тело должно двигаться одновременно, но без жесткости. Помните, что всегда возможно облегчение действия путем нанесения промежуточного, дополнительного атеми (в тренировке удар никогда не должен касаться партнёра – останавливайте удар в нескольких сантиметрах от цели).

– Овладейте привычкой исполнения приёмов в обе стороны, чтобы не быть захваченным врасплох, когда Тори атакует слева.

– Исполняйте каждый жест с решительно (КИМЕ) и мощностью (КИАЙ) во время блокирования или во время ответного действия.

## ЧАСТЬ 3

### КИАЙ-ДЖИТСУ

Киай-джитсу появилось в японских боевых искусствах как техника для психического подавления противника. Используется в дополнение к другим действиям (в любом боевом искусстве исполнение движения должно сопровождаться киай, от чего технике приобретает истинную эффективность), но приобретает в отдельности от движений.

### НЕВИДИМАЯ ТЕХНИКА

Все практики БУДО ведут бой с КИАЙ, используя его как дополнительную технику (проще говоря, используют крик в завершающей фазе каждого технического действия). Намного реже можно услышать о КИАЙ как о методе боя без оружия самого по себе или из-за нехватки информации об этом говорят как о чистой утопии. Наш разговор, не дополнение к фантастическим историям о старых Мастерах КИАЙ-ДЖИТСУ, способных внезапно убивать единственным криком резким и пронзительным без единого жеста. Но показать, что киай-джитсу техника серьёзная вполне развитая и особенной эффективностью. Она может дать толчок к такой ступени мастерства, что равноценно можно говорить о киай-джитсу как о полном боевом искусстве.

### КРИК, КОТОРЫЙ УБИВАЕТ

Это понятие всплывает, как только мы слышим термин КИАЙ. В таком смысле это название беспокоит большинство публики, хотя КИАЙ это вовсе не сенсационный стиль, не вымышленный, но реальный образ действий с множеством оттенков.

Киай-джитсу составляет основу боевых искусств. Это техника идеального боя, который предполагает победу не только без оружия, но и без какого-либо физического контакта с противником. Это не невозможно, но просто очень трудно в понимании и ещё труднее в объяснении.

Популярная пословица области Шанси гласит, говоря о китайском боксе (кунг-фу): «Правильно нанесённый удар невидим! Противник падает перед могуществом твоих рук». Мы говорим о том же – то есть, о силе специальной, неосязаемой, которая может поражать противника, как и видимое оружие. Она означает высшую эффективность, вытекающую из обычной физической мощи и мощи духовной, невидимой, которая, кажется, имела в семьях самураев клана Айзу (см. 1 часть), и которая стала называться АЙКИ. КИАЙ и АЙКИ – два способа выражения этой действительности.

– КИ: ум, воля, дух, внутренняя сила.

– АЙ (сокращение слова АВАСУ): соединение, единство. Следовательно, КИАЙ и АЙКИ это два термина для выражения двух точек зрения на одно и то же явление. Многие древние рукописные источники, имеющие отношение к БУДО упоминают эти два термина, как искусство глубокое искусство. В древние времена киай-джитсу существовало под названием ТОАТЕ ДЖИТСУ (искусство ударов на расстоянии). Найдено в трактате о боевых искусствах века ДЖИУ-ДЖИТСУ-КЬЁКУ-ШО-РЮ-НО-МАКИ: «... нет разницы между айки и киай, но надлежит сравнивать: можно сказать, что айки динамичное выражение так называемого киай».

Киай и айки, следовательно, являются динамическим или статическим способами достижения победы одной глубокой внутренней энергией, энергией человека. Эта энергий есть КИ, которую мы пытались как можно больше раскрыть во 2-й главе.

Киай, который практик БУДО применяет против нападающего, может выражаться в двух способах:

– **позой** выражающей состояние духа, говорящей что человек «в КИАЙ». Ничто не может противиться его позиции его походке, его движениям и часто – его взгляду, где читается его решимость и воля. Известно, что этот взгляд пронзает, вселяет ужас, одним



таким взглядом можно остановить намерение атаки. Говорят, что такой взгляд «внушает почтение» или что он «леденит кровь». Такие взгляды составляют пронзающее оружие. Такие люди могут заставить не шевелиться перед собой. Однако это может действовать только в качестве защиты. Второе выражение киай составляет наступательное оружие.

– **криком**, это есть собственно КИАЙ, то есть чувство, которому вообще присваивается это слово. Выполняется как включение в предыдущее состояние. Пробуждая КИАЙ практик Будо направляет своё КИ в противника, для облегчения победы с техникой джиу-джитсу, для его ошеломления или отведения его атаки одним криком. Эта стадия – крик, производимый в определённый момент боя, есть оружие нападения и эффективна сама по себе.

Общий принцип применения в любое время: крик – это естественная и примитивная реакция человека. Короткий или длинный, пронзительный или глухой, он выражает состояние духа или воли. Во время битвы все армии мира бросаются друг на друга с сильным воем и криками, для того чтобы одновременно разъяриться и испугать неприятеля. Однако, крик стал самостоятельным учением настолько, что вошёл в элементы тактики в плане индивидуального боя на Дальнем Востоке, особенно в Японии, для лучших мастеров буджитсу.

Очень давно они пытались сделать голосом настоящий атакующий вектор внутренней энергии человека. В то время как другие народы, особенно в Индии и на Тибете, углубляли свои знания об этом феномене, который обретал глубокие философские и религиозные корни, в Японии это довольно скоро стал средством получения превосходства. Воинский КИАЙ, достиг вершины в Средние Века в Японии.

КИАЙ как оружие атаки (практика в СЕН, ГО-НО-СЕН и СЕН-НО-СЕН) представляет собой мощный и взрывной, то есть очень шроткий и возрастающий резко до максимума своего регистра крик. Используется для того, чтобы не дать противнику времени опомниться. Заключается в выбросе своей силой воли, неизлучаемой внутренней энергии. Это довольно просто в овладении, более или менее развито в каждом индивидууме.

Следовательно, эффективность КИАЙ, это результат соединения природных элементов (природной звериной, животной сущности, скрытой в каждом человеке) и элементов техники, являющихся результатом обучения (способ передачи по волевым каналам этого состояния силы). Настоящий КИАЙ не имеет ничего общего с рычанием зверя, которые можно услышать в отдельных концепциях современного БУДО, но это умно воспитанное выражение инстинктивной силы.

КИАЙ может иметь три эффекта, смотря по цели:

– Он помогает концентрации усилия в единстве с действием, он предполагает максимальную мобилизацию физической и психической энергии. Это элементарный тип киай, который используют все практики Будо, особенно каратисты, делая КИМЕ. Это первое (начальное) чувство киай испускаемое в КАТА.

– Он направляется на противника в точно определенной фазе боя с намерением ошеломить противника. Для создания своевременной атаки или контратаки. Это классический киай, он предполагает два варианта. В прошлом эти варианты были высшей ступенью. Тогда был киай заключительный, где эффективность достигалась без каких-либо дополнительных движений телом не считающихся необходимыми. Это киай, который убивает (см. ниже «КИАЙ убивающий»). Это делали очевидно, некоторые великие Мастера истории о которых иногда доходят до нас в виде легенд. В наши дни об этом неизвестно абсолютно ничего достоверного. Прошлые школы киай-джитсу неизвестны и подвиги некоторых мастеров невозможно проверить. Можно понять, что если они существовали, то предпочитали не разглашать своё искусство.

– Он оживляет человека из состояния видимой смерти это метод КУАЦУ. КИАЙ прекратил быть «криком, который убивает» и стал «криком, который оживляет». По этому поводу нельзя ничего сказать, кроме того, что этот эксперимент невозможен только от одного контакта с мастером. Правильнее сказать, что киай включен в общее воздействие и в то же время используется как собственно конкретная техника реанимации (постукивание, массаж). Он присоединяется тогда к первому типу киай, намечающему всеобщую концентрацию во время действия.

Смотря по уровню развития техники и духа практика Будо испускающего КИАЙ, крик есть первый элемент совокупной техники (например, джиу-джитсу) или самостоятельной техники (киай-джитсу).

## АНАЛИЗ КИАЙ

Киай – это искусство для передачи энергии и воли (КИ). Каким образом простой крик может обеспечить победу или, по крайней мере, уничтожить волю противника в бою?

## СОДЕРЖАНИЕ

Киай короткий, интенсивен, внезапен, но тембр его может быть резким, пронзительным или влажным, глухим. «Хей...», «Йа...», «Йо...», «То...» это основные его выкрики, но этими примерами они не ограничиваются. Сущность их использования в его жесткости и духовной решительности. В Кендо киай борцов состоит, впрочем, из выкриков места атаки, например: «мен» (голова), «до» (бок) или «коте» (запястье), но это в отдельных случаях. Киай, это не крик горлом, но «крик живота», происходящий из ТАНДЕН (см. ниже).

Можно оценить в киай КИ индивидуальное и силу, развёрнутую в атаке. Слабый киай вообще бесполезен, он не делает акцента на энергетический расход того, кто его испускает и аннулирует в процессе боя весь эффект внезапности.

## ЭФФЕКТ

Неожиданный крик может подействовать в двух уровнях: психически и физиологически – два тесно взаимосвязанных аспекта. Это ощущение может происходить глобально, когда все тело и движения парализует внезапный звук клаксона сигналящего грузовика, который внезапно появляется перед вами. Или частично – изменяется ритм сердца, когда вырываются дикие завывания или звук сирены, прерывается дыхание от неожиданности или страха. Из этих привычных опытов уже можно вывести два основных условия для достижения этого эффекта: надо чтобы источник звука был по возможности близок и чтобы его сильный звук был внезапным, без чего не может быть достигнут эффект. Следует также заметить, что пронзительность звука может вызвать резкую и невыносимую боль в ушах, глубоко нарушая психофизиологическое равновесие. Видно, что его воздействие происходит в плане духовном и физическом, результатом которого является эмоциональный шок.

– В качестве **психического феномена** киай это процесс нападения для выведения из нервного равновесия звуковым потрясением духа менее концентрированного противника, посредством создания резкого и неожиданного напряжения. Потрясение, которое получается более или менее глубокое, зависит от силы киай, а значит от «плотности» (решительность и мощь) и от состояния духа противника (нервное состояние в определённый момент, его концентрация, позволяющая или не позволяющая принять поражение через попытку смущения).

– В качестве **физиологического феномена** (это случай, например, когда киай применяют как КУАЦУ для реанимации, где индивидуум в бессознательном состоянии не проявляет никаких признаков физической активности) киай есть процесс, могущий посредством неконтролируемого сердечного рефлекса, быстро изменить сердечный ритм через воздействие на слуховой нерв.

Его жесткость интенсивность и кратковременность сбивает выдох, блокирует вдох, может уменьшить кровяное давление. В результате возможно мгновенное замешательство или, в крайнем случае, если воздействие сильно, то может быть обморок и возможно, что продолжительный обморок приведёт к смерти. Это последнее (высшее) искусство киай-джитсу. Одна работа голосом может стать вектором страшной мощности, не имея ничего общего с механическим воздействием. Следует напомнить, что в другой области весьма далекой от нашей имелись такие голоса, например у певцов оперы (знаменитый Эннио Карузо) могущие разбивать стекло на довольно значительной дистанции. Это подтверждает

способности некоторых мастеров кийай-джитсу, в основе которых лежат реальные факты. Противник, однако, не есть инертный объект, он реагирует на кийай состоянием психофизиологической уязвимости.

## ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Существует множество стилей кийай, смотря по ставящимся целям. Мы рассматриваем здесь кийай для боя, который выступает в **трех ступенях** в порядке возрастания.

– **Действие, испускающего кийай.** Он должен выполнить следующие действия в психическом плане: он собирает дух, освобождается и отрешается от ненужных посторонних мыслей, помогает духу решительностью, все это заканчивается волей и действием. Физические действия: легко сокращать мышцы живота, делая на выдохе толчок мышцами для крика, отсюда же происходит состояние КИМЕ.

– **Действие на противника.** Ломает концентрацию во второй части, заставляя его врасплох исполнением техники во время кийай. Кийай здесь является элементом неожиданности, цель которого сделать короткую диверсию.

– **Действие на противника в чисто высшей ступени:** нанести жесткий удар в то время, когда он движется с полной скоростью. Противник от неожиданности уничтожает собственную концентрацию, остаётся в поражении посредством кийай и не может более продолжать. Это не кийай-диверсия (малое оружие), но кийай разрушающий - высшее оружие. Его можно исполнять без сопровождения техникой и как предупреждение (сен-но-сен) в момент, когда противник собирается нанести атаку, но прежде, чем он начнёт двигаться. Эта ступень вполне достижима и нужно понимать, что разница в концентрации должна быть в пользу тому, кто испускает кийай.

Каждый из этих кийай может быть приведён в **различные моменты боя**, но всегда целесообразно, точно и очень ограниченный время:

– **Перед атакой,** то есть в момент, когда противник решает атаковать, но когда это желание не приняло ещё физическую форму. Уже может тогда атаковать сам, очень сильно в сен-но-сен с решительным кийай или довольствоваться малым кийай-диверсией перед броском в действие, можно выбрать высшую степень разрушающего кийай («удар, останавливающий дух окончательно»), ставя целью глубокий эмоциональный шок и обморок.

– **Во время атаки.** То есть на противника, находящегося в полном движении. Уже делает кийай в движении защиты (блока или уклона), контратаковать с новым кийай. Можно равноценно удовлетвориться одним кийай при контратаке, что усиливает эффект. Разрушающий кийай можно равноценно провести при блоке или уклоне, что не требует продолжения физической контратакой.

– **После атаки.** Когда противник пришел к концу своего движения, которое парировано и уже проведена физическая контратака, значит, когда духовная концентрация аннулирована болевым эффектом. Уже может тогда дополнить разрушающим кийай.

Видно, что комбинаций может быть очень много и что имеется продолжение начальному типу кийай, который является главной стадией для практика Будо. Уже имеет выбор между кийай-действием (дополненным движением), кийай-реакцией (после исполнений движения) и кийай независимым от всех действий, наиболее чистым, но и наиболее трудным (разрушающий кийай). Какой сделать выбор определяется степенью подготовки в кийай-джитсу.

Помните, что критерий успеха в кийай есть, помимо собственных способностей – дистанция, которая отделяет вас от противника и время действия. Если он недостаточно силен, вы можете отправить его в обморок с дистанции 5 метров, концентрируясь на его атаке сближения. Можно добиться изумительной эффективности нападая посредством кийай в 1 метре от его ушей в мгновение, когда он, например, заканчивает атаку и, естественно расслабляет свою концентрацию.

Искусство кийай предполагает необходимость минимума знаний в психологии индивидуума, к которому оно направлено. Для достижения успеха, чтобы не испускать кийай на авось, что уже значительно ослабляет. Уже должен чувствовать момент, когда противник

не сконцентрирован. Вся тонкость кий заключаются в этом нюансе. Без этого кий не более, чем дикое рычание, как его часто и представляют в последнее время.

## **ХАРАГЕЙ, ИСКУССТВО ЖИВОТА**

Кий-джитсу это наиболее выразительная и наиболее полная форма харагэй (дословно - «техника живота»), которая не что иное как образ, указывающий совершенство духовной и физической концентрации. Мы коснемся здесь настоящих внутренних элементов, использующихся как боевая техника в джиу-джитсу или некоторых других формах Будо. Настоящее мастерство предполагает использование внутренней энергии скрытой в человеке. Это искусство называется ХАРАГЕЙ в Японии, НЕЙ-ГУН в Китае. Все школы боевых искусств постоянно напоминают об этом понятии, одновременно преподавая внешние, видимые техники боя. Подчеркиваем, однако, идя дальше и приближаясь к этому понятию, что немногие имеют рациональную точку зрения. Разума недостаточно для понимания и европейцам это тем более трудно, что шаги делаются по основам восточной мысли, что постигается в основном интуитивно. Две концепции являются основными для понятия ХАРАГЕЙ и лучше всего охватывают понятие кий проистекающее из него.

## **КИ – ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ**

Это основа всего понимания боевого искусства, которое принято во внимание на Дальнем востоке, как условие его реальной эффективности. Тем не менее, понятие КИ трудно выразить, словами, так как слово всегда беднее, чем чувство.

Можно попробовать выразить КИ как «жизненную энергию» или «излучения воли». КИ состоит из чего-то неосознаваемого и, однако страшно мощного в своей эффективности, совокупности физической и духовной энергии, сконцентрированных со всем вниманием, которое возможно для человека. КИ это аккумулированная взрывная сила. КИ называется ПРАНА в Индии, ЦИ (ЧИ) в Китае и может так же быть выражена как «эссенция жизни» или «дыхание».

Каждый человек владеет КИ, единственная проблема в том, что это чувство глухо в своей основе. Умея мобилизовать и использованием, многие люди имеют мощное КИ, совершенно не зная о нём, но замечают ощущение его эффекта. Более или менее сознательно они без слов подзывают и успокаивают спущенную с цепи собаку или норовитскую лошадь, другие более сознающие своё естественное КИ обычно дурно его используют, извлекая выгоду для покорения других и растрачивая его впустую.

Все воины и мастера духа во всём мире владеют КИ и используют его с сознанием, держа своё КИ под контролем, потому что увеличивать контроль над своим КИ равноценно духовному обучению (тренировке, развитию). Дело в том, что мощный КИ становится вредным оружием, если не используется для человеческого прогресса, но предназначается для извлечения некоторых выгод. Этим по большей части объясняется недоверие и волевая-селекция древних мастеров БУ-ДЖИТСУ, которые скрывали свое КИ и методы его тренировки от некоторых сомнительных людей, пытающихся дурно их использовать. Впрочем, эти усилия не всегда увенчивались успехом.

Можно читать в «САКУСЕКИ-КАЦУЁ-КАРАТЕ-ГОСИН-ДЖИТСУ» - трактате по каратэ, изданном в 1911 году, что секретный принцип айки, это победа без боя того противника, который лучше овладел своим КИ. Это искусство кий низшей ступени (молчаливый кий) или также кий разрушающий, который является более высокой ступенью. Когда-то самурай в бою использовал САК-КИ (КИ убийственный) перед атакой противника, чтобы разрушить её. Видно, что в боевом искусстве чувствительность индивидуума к КИ своему и противника – главный фактор, так как эта чувствительность может решить его жизнь или смерть. Этот феномен связывает КИ одного индивидуума и другого (КИ ГА АУ «наши КИ совпадают», то есть «мы имеем одинаковую длину волны») тонко и неосознаемо.

Ицуо Цуда мастер айки-джитсу, бывший учеником Уешиба, который основал в



Парижском регионе школу дыхания, основываясь на этом понятии КИ, писал (Ицуо Цуда. «Недеяние» Школа дыхания. Почтовая книга!» Париж 1973 г.): «КИ принадлежит к области чувства, а не знания... Знание определено и может быть передано другому, чувство же это начальный опыт, предваряющий усилие ума, никакое объяснение не может передать равнозначно, пока не почувствуешь сам и не приобретёшь опыт». Он цитирует также некоторые японские выражения включающие термин КИ и позволяющие лучше прочувствовать его. Вот некоторые из них:

- КИ ГА ШИСАИ: его КИ очень мал (он ни о чём не заботится)
- КИ ГА ОКИ: его КИ велик (он не загромождён малыми заботами)
- КИ ГА СИНАИ: я не имею КИ для... (я не имею желания)
- КИ ГА СУРУ: нужен КИ для... (я имею предчувствие)
- КИ ГА НАРУ: это привлекает (притягивает) моё КИ (я интересуюсь против желания)
- КИ МОЧИ ГА ИИ: состояние КИ хорошее (я себя чувствую хорошо)
- КИ О НОМЕРУ: концентрировать своё КИ

К этому мы добавляем выражение, хорошо знакомое каратистам, которые во время каждого действия делают КИ МЕ (передачу своего собственного КИ в корпус противника).

В КИ имеется понятие психическое (воля) и понятие физическое (мощность). Это последнее тоже неосознано, как и первое. Поэтому иметь КИ это не значит иметь большую мышечную силу. Эта последняя (ШИКАРА) сила внешняя, поверхностная, осязаемая. Китайское кунг-фу называет её ХЕЙ-ЛЭК, в противоположность ДЖИН-ЛЭК, эквиваленту КИ. Эта внешняя сила представляет для нас мало интереса, так как тело может дать много больше, энергию, которая превышает степень простого физического понимания, энергию, которая невидима, но существует и иногда проявляется.

Это случай, когда старый человек может с легкостью свалить молодого и сильного человека, используя какую-нибудь технику. Такое проверено многими случаями и достаточно недавно. Известно, что мастер Морихеи Уешиба, который очень сильно настаивал на важности КИ в практике Будо, демонстрировал удивительную доблесть при освобождении от захвата нескольких противников. Другие современные мастера показывают, что простым контролем своего КИ можно сопротивляться без усилий тяге или жесткому толчку, стоя или сидя на стуле. Нельзя систематически трактовать эти опыты как шарлатанство, они часто показываются в фильмах и подтверждены многими скептиками.

Эти поиски КИ находятся в центре всех боевых искусств с оружием или без. В дзюдо мастер Кано представлял некоторые древние ката, такие как КОСИКИ-НО-КАТА и ИЦУЦУ-НО-КАТА, как основу развития КИ. В каратэ особенно в стиле ГОДЗЮ-РЮ через ката дыхательного типа САНЧИН показывают важность глубокого дыхания животом (ЙО-ИБУКИ, нижнее дыхание), и которое единственно может мобилизовать КИ в противоположность дыханию грудью (верхнее дыхание – ИН-ИБУКИ).

КИ существует у всех людей в скрытом состоянии. Достаточно освободить его техникой, связанной с дыханием, при помощи формирования естественного единого живота – ХАРА. Эффективность духовная и физическая одновременно извлекается без ограничений, превосходя человеческие мерки.

Большие метафизическое внимание данному вопросу уделяется в основах великих систем философии и религии Дальнего Востока, так же как и некоторых других менее известных систем запада. Хотя внимание частично, но оно очень важно, так как, западая глубоко в душу лучше просвещает читателя.

## **ХАРА – ЖИЗНЕННЫЙ ЦЕНТР, ЧЕЛОВЕКА**

ХАРА другое очень древнее понятие так же интуитивное, которое имеет своё учение в японских боевых искусствах. Оно имеется в основе всех азиатских культур и затрагивает область метафизики. Формирование и укрепление ХАРА «живота» это вечная проблема воинских искусств, вечные поиски человека ищущего своё место в жизни (в мире). Это мы описывали в главе «зен в каратэ» в нашей книге «экскурс в каратэ», где мы определяем искусство ХАРА или ХАРАГЕЙ как концентрацию в животе всех физических и духовных

сил человека, для того чтобы забил источник мощности из общности элементов КИ.

Где же точно находится это место, согласно традиции расположенное в животе? Это нематериальная точка в нескольких сантиметрах под пупком, где находится центр тяжести человека, называется САЙКА-ТАНДЕН по-японски или ТАН-ТЬЕН (ДАН-ТЯНЬ) или ещё ЦИ-ХАЙ (море дыхания) по-китайски. Каким образом может действовать эта любопытнейшая внутренняя алхимия?

Фиксированный опыт показывает, что это часто сопровождается «вспышками озарения» (САТОРИ), которое есть сознание ХАРА и в то же время связано с силой вселенной. Мастер Уешиба говорил, что природная глубина человека и вселенной идентична. Это говорит, что через это сознание человек непринуждённо освобождается для полного Порядка Вещей. Это способ освобождаться, когда человек достиг предела для соединения с Вечным Космосом. Говорят, что бесконечность малая стремится к большой бесконечности. Тогда это состояние человека не только, чтобы ощутить свою внутреннюю энергию, но так же, чтобы раскрыться неограниченно. Так как эта сила происходит из КИ, которая пульсирует во вселенной. Эта сила огромна даже если передаётся простым киаем. Что касается божественного, мы не можем идти дальше в рамках этой книги.

Таков внутренний контекст кий-джитсу и джиу-джитсу. Это идея, которую сформулировал мастер Исо в ТЕНДЗИН-СИНЬЁ-РЮ, напоминая своим ученикам, что если им придётся вступить неожиданно в бой, не забывать этих вещей. Единственно важная вещь в бою это ХАРАГЕЙ. Всё остальное: оружие, техника, тело просто обычные средства и могут отказать в нужный момент. Конец этого умозаключения светел: победитель побеждает без боя единственно своим превосходством, истинный мастер избегает боя, потому что он имеет полное сознание своего мастерства и не менее важно, чтобы другой это признавал». В средние Века в Японии существовало утверждение мастеров, что лучшим фехтовальщик тот, кто без меча и что лучший стрелок из лука не имеет лука, потому что они реализуют ХАРАГЕЙ.

Читатель, желающий более детально ознакомиться с глубокими вечными основами БУ-ДЖИТСУ, а значит и КИАЙ-ДЖИТСУ может обратиться к отличному труду графа Карлфреда фон Дуркхейма называющегося «Хара, центр жизни человека» (Париж 1964 г).

## **КИАЙ-ГЕЙКО**

### **ТРЕНИРОВКА КИАЙ**

Можно тренироваться в КИАЙ, так же как и в технике. Мы не можем дать здесь детальные рекомендации по тренировке, даём только общие направления для постоянной практики. Искусство кий не может передаваться как другие искусства. Можно приобретать превосходные результаты в области «внешних элементов» боевого искусства (собственно приемов), но до невозможности трудно овладеть внутренними ощущениями. Путь очень долгий, без поправляющих советов мастера во «внутренних элементах». Оставляем некоторые указания, которые могут доставить удовольствие страстным, но одиноким практикам Будо. Отсюда эти последние страницы, где представлены некоторые рецепты, позволяющие дать первый толчок к персональной плодотворности рефлексов.

### **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

По Дж. Харрисону («Духовная борьба в Японии», Лондон, 1913), КИАЙ – это искусство полной концентрации своей духовной и физической энергии на данном объекте с непоколебимой решимостью уничтожить или подчинить. Кий есть также выражение духа (син) через технику (ваза) голоса. Это выражение происходит в синтезе двух психических явлений основных и одинаково важных:

– **Духовная концентрация:** первый шаг состоит в умении фиксировать свой дух на текущем моменте очень быстро и всеобщее, тотально (воспринимать ситуацию целиком). На моменте, который не постоянен в нашем изменчивом мире, где тысячи случайных помех

разбрасывающих, рассеивающих внимание. Между тем существует множество способов для тренировки внимания и восприятия, достаточно только поразмыслить. Для начала научитесь замечать и ощущать, что вы существуете в каждое мгновение вашей жизни, в исполнении каждого жеста. Как правило, человек этого не воспринимает, делая все автоматически с помощью рефлексов, которые помогают. Ощущайте «густоту» во всем, что вы делаете, живите мгновением, ощущайте как пробуждается, учение ДЗЕН «здесь и теперь». Делайте каждое движение как самое главное и не допускайте отвлечения вашего первого намерения ни внешними раздражителями, ни вашей собственной слабостью. Мало-помалу вы почувствуете большую эффективность, и вы овладеете сознанием вашего КИ.

– **Воля:** усилие эффективно в силу его продолжительности. Решив что-нибудь однажды, идите до цели без слабости, не сдаваясь, чувствуйте упрямство, непреклонность. В каждом случае перед каждой проблемой, стоящей перед вами важность её должна казаться вам второстепенной. Преодолевайте её желайте достичь цели.

Эти два основных положения должны отрабатываться постоянно в любой жизненной ситуации, а не только в боевых действиях, которые вы можете делать только периодически. Эта отработка способствует вашему хорошему состоянию, и увеличивают эффективность в вашей жизни. Это вечная истина, которая имеет отношение к следующей точке развития, более специфической известной практикам БУДО и читателям, уже освоившим «технику пробуждения» называемую «течением направленных мыслей» (Медитацией).

## ТЕХНИКА

– **Практика медитации (размышлений):** необходимо посвящать регулярно часть своего времени сеансам медитации в одиночку или группой – это универсальное упражнение. Результаты выгоды этой практики проявляются в двух уровнях. В плане здоровья, это терапевтически превосходное приведение в состояние духовного и физического расслабления лучшего равновесия всего бытия. В плане психическом, это необходимая закваска для реализации пробуждения (сатори), которую ищут в путях восточной мистики. Отделяя физические эффекты медитации от религиозного контекста, можно быстро убедиться, что практика психорегуляции развивает способность понимания, а значит эффективность во всем.

Следовательно, выделите в своем режиме время для медитации, уединяясь от всего, в тихой комнате с умеренной расцветкой, что облегчит вам концентрацию или, лучше, в лесу или роще. Садитесь удобно в естественной для вас позе, немного закрыв глаза, тело прямо, позвоночный столб прямой, подбородок убрать, рот закрыт, дышите спокойно и фиксируйте взгляд на каком-нибудь объекте, не выпуская его из виду. Пусть ваши мысли текут спокойно и свободно, оставляйте проход образам, которые вам представляются, отказываясь, однако, от всего, что может смутить ваше спокойствие и ясность. Четверть часа рано утром, и четверть часа перед сном наилучшая формула медитации.

Но **внимание:** надо иметь желание сложить такой режим, тогда вы почувствуете улучшение и никогда не делаете этого наспех.

Постепенно вы ощутите прогресс через большое внутреннее спокойствие и, до сих пор неведомую вам, ясность и безмятежность, которая есть другое окно в ваше КИ.

Напоминаем, что практики Будо медитируют в позиции ДЗАДЗЕН (сидя в позе «портного»), которая им более привычна. Это равноценно позиции, вытянувшись на спине, руки и ноги спокойно вытянуты, глаза полужакрыты, стараясь расслабить каждый мускул, один к одному и в полном сознании. Однако, есть опасность соскользнуть в сон. Так как размышлять (медитировать) не значит впасть в бессознательное состояние, а соблюдать ум в покое и совершенно пробудившимся, потому что качество состояния бодрости зависит от его степени восприимчивости.

– **Тренировка дыхания:** контроль дыхания это малый философский камень мистических путей Дальнего Востока, таких как Индийская йога, китайский Даосизм и японский Дзен. Сюжет их одинаков для всех и касается «внутреннего» аспекта боевых искусств. Он настолько обширен, что мы можем в рамках книги привести только самые

основы.

Говорится: «иметь глубокое знание, значит владеть своим КИ, дыхание как верёвка в колодце. Овладевая сознанием наших дыхательных действий, мы открываем вид параллельного мира, неизвестного и густого, в котором мы живём, но от которого убегаем».

Важность дыхания в глазах восточной традиции это продолжение равновесия между сознательным и бессознательным. Можно, в самом деле, не иметь сознания, оставляя автоматические функции регуляции нервному центру дыхания или действовать на него по желанию. Итак, через рефлекс дыхание особенно подвержено влиянию наших эмоций. Пока человек контролирует дыхание, он остаётся господином своих эмоций. В дальнейшем, управляя своим дыханием, мы можем овладеть другими психологическими феноменами нашего тела. Дыхательное равновесие это ключ к психофизиологическому равновесию. Глубокое волевое дыхание должно, производиться всем телом полностью и, особенно, животом (ХАРА), Хорошо дышать, это значит дышать животом, дышать животом, это значит практиковать ХАРАГЕЙ, иметь доступ в удивительный резерв внутренней энергии, то есть КИ.

Тренировка дыхания может проводиться при тех же условиях, что мы указывали для практики медитации: грудь прямо, подбородок втянут, начинайте дышать спокойно, продолжительно и равномерно вдыхая и выдыхая. Вдыхайте через нос и выдыхайте через рот, слегка приоткрыв губы. Овладевайте постепенно сознанием вашего ТАНДЕН, пытайтесь сильнее шевелить вашей брюшной стенкой и по возможности меньше грудью. Вдыхая, посылайте воздух как можно глубже в лёгкие, чтобы использовать как можно лучше объем легких. Сила вашей диафрагмы направлена вниз. Ваш живот надут. Сохраняйте в течение нескольких секунд накопленный воздух как под прессом, затем медленно и регулируемо выдыхайте, не отпуская напряжения живота.

Время от времени, после медленного вдоха, выдыхайте жестко (резко) четверть или половину объема вдохнутого воздуха, сильно сокращая живот. Это ощущение вы должны иметь при исполнении техники джиу-джитсу или при испускании кiai. Делайте это упражнение, сидя или стоя, ваша поясница выгнута вперед, плечи опущены, если вы стоите, колени раздвиньте шире и согните. Стоя этот тип дыхания покажется неудобным и вам нужно собрать всё ваше внимание для успеха. Надо, чтобы вы пришли к этому состоянию как к естественному, бессознательному во всех ваших ежедневных действиях, и вы сможете овладеть мастерством КИ. Следовательно, старайтесь продлить сеансы «волевого» дыхания. Варьируйте ситуацию, в которой вы тренируетесь: сидя или стоя, неподвижно, лежа, при ходьбе, при разговоре.



**Медитация, дыхание: Аккумуляция КИ**



**Работа голоса**

— **Работа голоса:** когда вы проходите практику дыхания животом, выдыхая со звуком, мощность ваших голосовых связок быстро увеличивается. Известно, что дыхание и голос тесно связаны. Напомним, что комедийный голос способен вызвать соответствующие



эмоции у зрителей. Известна роль религиозных песнопений, формирующих звонкие ненадоедливые повторения или тонкая наука ритмических восхвалений во все времена. Звучание голосов и их внутреннее спокойствие, концентрация и динамизм звучания и положения тела могут вызывать пробуждение КИ. Можно культивировать это звучание, сопровождая глубоким выдохом животом с достоверной интонацией, например, делая сильную вибрацию (звук) слогами с выдохом через приоткрытые губы («Кернейт» Наука дыхания в Хатха-йога», Париж 1946 г):

- «Фрем», делая вибрацию средней полостью грудной клетки,
- «Ом»: священный слог в Индии, называется «космическое» в йоге, делает вибрацию в верхней части груди и в основании горла.
- «Йоум»: вибрация в верхней части горлам,
- «Сам»: делать звучание полостью носа.

Много слышно о разном звучании киаи. Предыдущая тренировка интересна развитием голосовых связок и даёт сознание равновесия и внутренней мощности. Это необходимей этап, достаточный, чтобы провести молчаливый киаи. Испускание киаи состоит в крике, мощно и коротко выбрасывая имеющуюся энергию, выработанную в предыдущих тренировках и пульсирующую в ХАРА. Крик должен быть взрывной, выходящий из глубины себя, а не из глубины горла. Надо в нём помещать мгновенно всё своё физическое и духовное и желать, чтобы крик действовал, сопровождаясь твёрдым и острым взглядом. Напряжение в это мгновение должно быть всеобщим и не должно быть никаких колебаний. Крича, надо коротко выдыхать и частично напрягать мышцы живота, бросая с силой ХАРА вперед. Не выпускайте киаи слишком часто, сдерживайтесь подольше, затем после нескольких дней тренировки дыхания и работы концентрации, уединяйтесь в такое меото, где вы можете кричать не сдерживаясь (в противном случае сжимать психологическую узду вредно для всей вашей энергии). Фиксируйте взгляд на объекте точном и немного отдалённом и кричите три или четыре раза максимум и всегда очень коротко.

КИАЙ-ДЖИТСУ это очень древнее искусство криков, которые раздаются в классических японских Додзё каратэ и которое изучается довольно поверхностно для тренировки решимости духа и голосовых связок, овладевая сознанием ХАРА. Этот тип киаи есть первый шаг. Мы пытаемся сделать другой. Но помимо необходимости направленного обучения, которое впрочем, умирает и на Дальнем востоке, последний этап почти не достигим в силу своей трудности.

Соединяя дух Будо, владение собой и мастерство жесткости, джиу-джитсу использует движение и силу противника для разрушения его же замыслов с особенной эффективностью. Это рекомендации одновременно для боя без оружия и от нападений с ножом, палкой или мечом. В форме боя без оружия неизбежно, что джиу-джитсу выйдет на первый план боевых искусств. Наконец киаи, крик мощный и взрывной может помочь более быстро победить, потому что его сила способна парализовать противника психологически и физически.