



БУДОСКОП 14

Откройте для себя  
**Сёриндзи кэмпо**

Роланд Хаберзетцер

Рисунки и фото автора

Издательство «Амфора» Париж 1993 г.

Перевод с французского  
Главное Управление Гуманитарной Литературы  
Обработка перевода Стрельцов В.П.  
2023 г.

## **БУДОСКОПЫ: ВАШИ ПЕРВЫЕ ШАГИ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ**

Эти книги больше, чем введение в боевые искусства, эти книги представляют собой настоящие файлы, практические руководства для тех, кто хочет открывать, углублять, сравнивать информационные инструменты, но уже работающие инструменты. Будоскопы полны полезной информации и практических ответов. По своему дизайну и содержанию эта коллекция говорит самое главное обо всем, что связано с боевыми искусствами. Через доступную презентацию все эти работы, написанные и проиллюстрированные специалистами, являются ключом к тому, что может стать для вас незаменимым личным приключением.

Будоскопы Амфоры: чтобы понять одно из величайших спортивных и культурных течений нашего времени...

### **Откройте для себя Сёриндзи Кэмпо**

В 22 фотографиях, 525 рисунках и 120 техниках эта книга расскажет вам все о японском синтезе китайских техник из монастыря Шаолинь, произведенном Досин Со: физическое воплощение теорий «Конго-Дзен», философия силы на службе справедливости, учение о союзе тела и разума, овладение формами ГОХО (жесткий принцип) и ДЗЮХО (мягкий принцип), чтобы позволить практикующему защитить себя от любой агрессии, принося при этом наилучшую пользу миру...

Р. Хаберзетцер имеет 8-й дан каратэдо, президент Исследовательского центра будо (C.R.V., Chemin du Looch, 67530 Saint-Nabor, France) хорошо известен своими многочисленными публикациями по боевым искусствам, которые являются авторитетными в этой области.

Материалы этой работы составлена из документов личной коллекции автора и фотографий, происхождение которых указано ниже и за предоставление которых Р. Хаберзетцер выражает искреннюю благодарность их авторам.

Фотографии на страницах 2 и 3 были отправлены ему г-ном Хосе ХИМЕНЕС, генеральным секретарем французской федерации Сёриндзи-Кэмпо. Те, что на страницах 4 и 5, сделаны г-ном Николасом Готардом БЯЛОКУРОМ.

Фотография на обложке взята из «Будо-Магазина» (архив).

Рисунки и таблички принадлежат перу автора.

Будоскоп 1. Откройте для себя каратэ. Р. Хаберзетцер

Будоскоп 2. Откройте для себя дзюдо. Р. Хаберзетцер

Будоскоп 4. Откройте для себя айкидо. Н.Бялокур

Будоскоп 5. Откройте для себя кунг-фу. Р. Хаберзетцер

Будоскоп 6. Откройте для себя кунг-фу. Р. Хаберзетцер

Будоскоп 7. Откройте для себя тхэквондо. Ж. Вийяр и Реми Молле

Будоскоп 8. Откройте для себя тайцзи-цюань. Ж.-Ф.Хердоин

Будоскоп 9. Откройте для себя лай-до. Р. Хаберзетцер, Дж. Лобо, С. Санторо

Будоскоп 10. Откройте для себя кендо. К. Хамот, Йошимура К.

Будоскоп 11/12. Откройте для себя Ко-Будо Окинавы. Р. Хаберсетцер  
Будоскоп 13. Откройте для себя древнее оружие Китая. Г.Чарльз  
Коллекция «Будоскоп», созданная Роландом Хаберсетцером.  
© Éditions Amphora S.A., июнь 1993 г.

Французская федерация Сёриндзи-кэмпо

## **СЁРИНДЗИ-КЭМПО И ЭТИКА**

Наша дисциплина (добровольно) малоизвестна. Вы должны понимать, что мы не работаем в духе «чемпионата».

Наша цель не в том, чтобы создать эфемерного чемпиона, которого быстро забудут, а в том, чтобы развивать всех наших приверженцев по сравнению с собой, и это на протяжении всего их существования (тоже эфемерного).

Мы стараемся не без труда внушить нашим последователям, что - надо быть сильным - надо уметь драться

Все это надо знать, не ища личной славы, а уметь, когда придет время, защищать других от несправедливой агрессии.

Мы не мистики.

Мы не секта.

Мы всего лишь ученики Основателя Дошина Со.

Наш девиз прост для понимания, но сложен в применении: половина для себя, половина для других.

Париж, 10.01.1993

Жан-Поль Кло

Президент Французской федерации Сёриндзи-Кэмпо

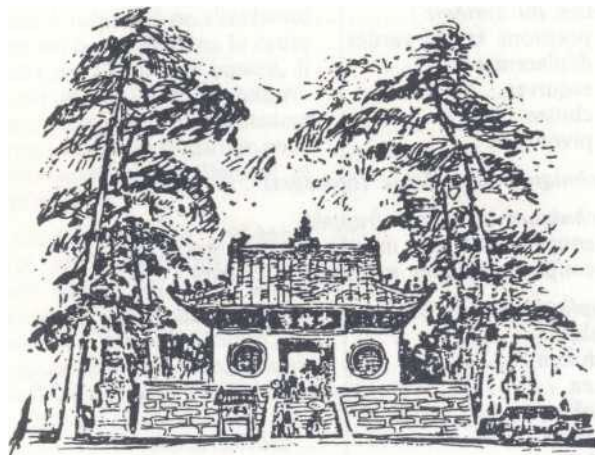
«Мы учим, что движение существует в покое и покой в движении. Сёриндзи-Кэмпо не подходит для того, кто заинтересован только в победе или поражении в рамках современного общества. Скорее, оно фокусируется на уважении и понимании коллеги-тренера, чтобы обе стороны могли расти духовно и физически. (...)

Мы уверены, что только испытав идею о том, что покой существует в действии и действие в покое, практикующий поймет, как Сёриндзи-Кэмпо, развивая и то, и другое, способствует полному развитию личности».

Досин Со

## Содержание

Сёриндзи и этика, доктор Кло ...	3
Предисловие Мастера Аосака ...	5
Коротко о главном ...	6
Корни и составляющие ...	9
От названия к разработке персональной системы: подход Досин Со ...	9
• Обучение технике ...	11
• Духовное послание ...	13
1 — ГОХО, принцип жесткости (твердости) ...	14
А) Основы системы ...	15
• Защитные позиции ...	15
• Передвижения ...	18
• Уклоны ...	19
• Падения ...	21
• Повороты ...	22
В) Приемы защиты (блокировки) ...	23
С) Техника ударов ...	27
• Удары руками ...	29
• Удары ногами ...	36
Д) Применение в бою ...	39
• Гивакен ...	40
• Тенчикен ...	41
• Ниокен ...	45
• Сангокен ...	47
• Тэннокен ...	47
• Чиокен ...	48
2 — ДЗЮХО, принцип мягкости ...	49
А) Основы Системы ...	49
• Освобождения от захвата рук спереди ...	50
• Освобождение рук выкручиванием ...	51
• Примеры освобождения с ответными ударами ...	54
В) Основные применения базовых приемов ...	58
• Освобождения с замками ...	58
• Броски ...	62
• Техники контроля ...	66
Для дальнейшего продвижения ...	68



Вход в Шаолинь

## Предисловие

Мистер Хаберзетцер только что написал книгу, в которой представляет Сёринджи-Кэмпо.

В настоящее время есть много дисциплин, претендующих на Будо; к сожалению, они преподаются почти исключительно на физическом и техническом уровне.

Во Франции мы говорим о «боевых искусствах»; в Японии используется термин «Будо», трактовка которого совсем иная.

В Будо мы находим физический и технический аспекты, а также философский, моральный и духовный аспекты.

Каждый день я загадываю желания, чтобы настоящее Будо развивалось. Пусть работа г-на Хаберзетцера будет способствовать этому.

Мастер Аосака

Генеральный секретарь Kongo Zen Sohonzan Shorinji

Европейский офис

Член Исполнительного совета World Shorinji-Kempo

Организация

Главный инструктор Французской федерации

Сёринджи-Кемпо Сейханси

7 дан



## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

"Шорин" по-японски... или "Шаолинь", "Сиу Лам" или "Си Лум" по-китайски... или даже "Тхьеу Лам" по-вьетнамски, это всегда знаменитый «монастырь Молодого Леса», когда-то процветавший в горах Суншань в китайской провинции Хэнань. Где 28-й Патриарх буддизма, монах Бодхидхарма (Да Мо по-китайски, Дарума по-японски), оставил тонкий след и начало легенды, к которой отправляют всех историков боевых искусств Дальнего Востока. Ссылка на корни воинского искусства с многочисленными и иногда противоречивыми выражениями сегодня.

"Кэмпо"... это "путь кулака", известный уже в древней средневековой Японии, практикуемый так же, как и десятки других стилей рукопашного боя и голыми руками, которые мы знали также под названиями "Торида" , «Явара», «Когусоку», «Джиу-джитсу», «Хакуда» и др. Набор приемов, имевших много общего и некоторые различия, перешел в Японию со временем из соседней Китайской империи, великого предшественника «Страны восходящего солнца» в первые века ее истории, и где они назывались «Чуань Фа» или «Чуань Шу» среди других наименований, так же, как и «Каратедо» сегодня, поскольку речь всегда идет о приемах защиты и нанесения ударов (атеми), арсенал которых, в принципе, не может превышать воображение человека вчерашнего дня, столкнувшегося с теми же императивами выживания во враждебной среде.

Таким образом, "Сёриндзи-кэмпо" — это японский термин для обозначения любого вида рукопашного боя, история которого восходит к монастырю, прославленному Бодхидхармой. Действительно, с таким же успехом можно сказать на китайском языке "Шаолинь сючуань-фа" или "Сиу Лам кунг-фу" (хотя "У-шу" было бы уместнее, чем "кунг-фу"). Таким образом, "Шориндзи-кемпо", как и "Кунг-фу" или "Каратэ-до", является, прежде всего, общим названием для движений защиты и нападения, по сути, без использования оружия, местные вариации которого, при ближайшем рассмотрении, не так уж сильно отличаются. И, как видите, не зря! В принципе, ничего особо нового. И все же...

Когда мы сегодня произносим слово «Сёриндзи-Кэмпо», мы больше не имеем в виду только «Путь кулака Монастыря Молодого Леса». Это также более конкретно относится к физической дисциплине в сочетании с умственным отношением, которые оба несут на себе печать человека, Дошина Со (1911-1980). Его японское имя было Накано Митиоми, и после Второй мировой войны он создал свою собственную техническую систему и собственное видение боевого искусства в Японии. Его «Сёриндзи-Кэмпо» родилось в 1947 году как личный синтез тренировок и исследований, которые были уникальными для него. Мастер-основатель стиля, где, конечно, все не могло быть оригинальным, он, таким образом, стал покровителем (Канчо) школы, центр которой он основал в Тадоцу, на японском острове Сиккоку, где находится центральное додзё (Хомбу Додзё). «Сёриндзи-Кемпо» сегодня является важной и могущественной организацией с глобальными разветвлениями, которой управляет дочь Досин Со, с экспертами и представителями, стремящимися максимально точно передать наследие, оставленное основателем, даже если технически эта дисциплина

постоянно развивается и дополняется, показывая тем самым, что она не мертвое тело, а элемент динамики всей Вселенной, в которой вечная забота должна быть и о человеке в вечном становлении, на благо из всех.

Потому что это, по сути, послание Дошин Со: техники — это только поддержка внутреннего процесса. Что напоминает образ китайского философа: «сеть для ловли рыбы»... Об этом же мы и хотели напомнить в данной работе введения в искусство и философию «Сёриндзи-Кэмпо», как задумано, исходя из старых техник в обзоре Дошина Со. Не имея иных амбиций, кроме поощрения практики, цели и принципы которой соответствуют целям и принципам всех аутентичных боевых искусств. Тем, кто не имеет никакого отношения к шуму СМИ, моде или своим спортивным аватарам, тем лучше оставаться хранителями вселенской Традиции, чье возрождающее дыхание заслуживает передачи будущим поколениям.

Если эта первая книга на французском языке, появившаяся через 23 года после книги Мастера-Основателя, достигнет этих целей, хотя бы частично, это было бы лучшей наградой за тщательность, с которой мы ее написали и проиллюстрировали.

*Этот "Будоскоп" призван познакомить вас с искусством "Сёриндзи-Кемпо". Усвоив первые зачатки, вы можете пойти дальше, изучая другие тома сборников "Будоскопа" и "Энциклопедии боевых искусств", посвященные аналогичным техническим формам (см. конец тома).*

Автор сердечно благодарит профессора Жан-Поля Кло, президента Французской федерации Сёриндзи-Кэмпо и советника Международной Федерации Сёриндзи-Кэмпо (W.S.K.O.), за то, что он уполномочил его представить в этой работе «Сёриндзи-Кэмпо» Дошина Со, название которого является зарегистрированным товарным знаком, а также за его вступительные замечания по теме «Сёриндзи-Кэмпо и этика».

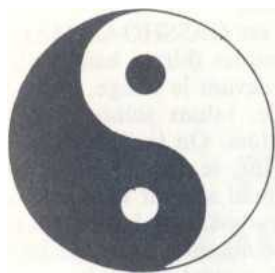
Он также хочет сказать здесь, как высоко он ценит поддержку Мастера Aosaka, главы W.S.K.O. для Европы, а также его поддержку.

Именно благодаря им эта работа, наконец, смогла увидеть свет.



SHORINJIKEMPO





Китайский символ, обозначающий ДАО, союз ЯН (положительный элемент) и ИНЬ (отрицательный элемент), один сливается с другим вдоль линии соприкосновения в вечном движении.

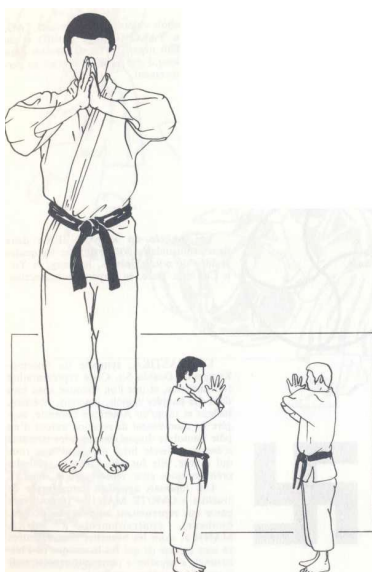


Символ КОНГО-ДЗЕН: две синусоидальные линии, выражающие четыре реальности нашей Вселенной: Ян, Инь, Небо и Земля, находящиеся в постоянном взаимодействии.



СВАСТИКА, символ Сёриндзи-Кемпо Дошин Со. Это очень старое изображение, встречающееся в китайских, японских, тибетских, индийских храмах и даже в Центральной Америке, предполагает вращательное движение вокруг неподвижного полюса, от которого исходят потоки энергии. Разорванный круг, напоминающий прялку, уже был одним из доисторических символов, обозначающих солнце.

Японцы называют эту форму свастики «ОМОТЭ МАНДЖИ» («положительная», потому что она олицетворяет любовь, милосердие, счастье), в отличие от «УРА МАНДЖИ», ветви которой ориентированы в противоположном направлении (что было признаком гитлеризма), «отрицательный», потому что представляет ярость, разрушение, несчастье...



САЛЮТ, которым обмениваются практикующие Сёриндзи-Кэмпо до и после каждого упражнения. Отношение ГАССЁ-ГАМАЭ. Мы приветствуем соединенные руки (хирате хассо), расположенные вертикально перед лицом, предплечья горизонтально, пятки вместе и кончики стоп врозь. Голову слегка наклоняем вперед, корпус оставаясь прямым.

Эта церемония призвана стать выражением братства и равенства между мужчинами. Это знак взаимного уважения, выраженный серьезно, спокойно, без какой-либо агрессивности. тело и ум



## КОРНИ И СОСТАВЛЯЮЩИЕ: введение в искусство «Сёриндзи-Кэмпо»

### От названия к разработке персональной системы: подход Досин Со.

Досин Со является отцом современного Сёриндзи-Кэмпо, как это определено в представлении этой книги, то есть наследником, несомненно, очень старых техник, но личной компиляции, и боевой системы этого века, рассмотренной с новой точки зрения (основанной на более научно-технических принципах) и под новым внутренним измерением, добавив «философию существования» (*экзистенциальная философия*).

Фактически, Досин Со было новым именем, принятым после Второй мировой войны японцем Накано Митиоми (1911-1980), родившимся в префектуре Окаяма, на Внутреннем Японском море. И это как выбор в результате внутренней эволюции, в конце глубокого контакта с китайской цивилизацией. Фактически, после смерти отца молодой Накано был впервые отправлен в китайскую провинцию Маньчжурия, чтобы жить там со своим дедом, служащим Южно-Маньчжурской железной дороги. Последний был убежденным японским националистом и членом очень активного ультраправого общества «Дракон Нуар», возглавляемого Тоямой Мицуру, другом которого он был. Когда он тоже умер, Накано, которому было 17 лет, был отозван в Японию, чтобы самому стать членом этого общества под непосредственным правлением Тоямы. Второй раз мы находим Накано в Маньчжурии, куда он был направлен еще в 1928 году для выполнения возложенной на него тайной миссии: установить связь с кругами оппозиции китайскому правительству Чан Кайши, в рамках японского проекта вторжения в провинцию, проекта, который будет осуществляться с 1931 года. Не имеет значения, был ли даосский священник, с которым Накано вступил в контакт, подлинным политическим агитатором или нет, но эта встреча должна была дать окончательную ориентировку в его жизни.

Накано действительно получил от этого монаха свои первые знания в Чуан-Фа, в рамках учения, которое, по-видимому, связано с северной ветвью учения Шаолиня (Кемпо стиля «Бьякурэнмонкэн») и пропитано моралью китайцев тайного общества «Белого Лотоса», одного из многих других, убежденных националистов, члены которого всегда были мобилизованы в кровавом сопротивлении захватчикам, которых Китай знал веками, чтобы бороться, против маньчжур при династия Цин (1644-1911) *(1) о более подробной истории деятельности этих тайных обществ, на которых мы находим печать древнего Шаолиня, мы прочитаем в работах Р. Хаберзетцера «Кунг-Фу, эпос о железной руке» (Пигмалион, 1976), а затем «Оригинальное Кунг-Фу» (Амфора, 1986).*

Это общество хотело присоединиться к ветви буддизма, генеалогия которой восходит к 4 веку, и в чьих заповедях мы нашли: подавление желаний, воздержание от алкоголя, вегетарианскую диету, уважение к жизни. У него была большая аудитория в сельской местности Китая, и его члены также были известны своим обучением у-шу *(2) Общий термин, обозначающий «боевое искусство» в Китае, популяризированное на Западе как «Кунг-Фу»*). Оно также

было связано с другими обществами той же направленности, такими как «Красные шарфы», «8 триграмм», «Боксеры», «Белое платье»...



*Различные изображения старых техник Шаолиня, воспроизведенные в старых китайских руководствах.*

Именно по этой причине Накано смог научиться различным формам Ву-Шу в рамках миссии, которая провела его через северный Китай. Несомненно, таким образом он приобрел определенный опыт и большую боевую культуру, но Накано был то здесь, то там, пока не стал «внутренним» (близким) учеником одного шифу (3 *Сифу*: учитель боевых искусств (сэнсэй, по-японски)? В Пекине он познакомился с шифу Вэнь Лао-Ши (или Вэнь-Ланьши, или Вэнь-Тайцзун), знатоком Чуань-Фа из Шаолиня (стиль «Гивамонкэн», по-японски), чьим учеником он стал. Говорили, что Вэнь учился в самом Суншане и стал мастером «И-хо-цюань» («И-гермент-хуэн»). Накано утверждал, что Вэнь сделал его в 1936 году, во время официальной церемонии, 21-м мастером Шаолиньской Традиции, что невозможно проверить и нелегко признать, поскольку это совершенно непонятно. Непонятно, что китаец, традиционалист, вводит в святыню своего искусства представителя японских оккупантов, в принципе ненавидимого. Таково, по крайней мере, утверждение, повторяющееся в официальной биографии Накано, на котором держится сущность авторитета основателя современного Сёриндзи-Кэмпо. Дело в том, что в Японии престиж «шаолиньского бокса» был (и остается) велик, и с глубокой древности все, что связано с «китайским кулаком», обозначалось «кэмпо». И в этом смысле подход Накано не был действительно новым: организованная группа Сёриндзи-Кемпо

уже была основана Такемори Тайзеном в додзё в префектуре Тояма (и чья преемственность продолжается через учеников Такуры Терамасы).

Когда в конце войны русские войска вытеснили японских оккупантов из Маньчжурии в 1945 году, Накано удалось бежать с помощью сети, созданной тайными обществами. Вот как мы видим его повторное появление в 1946 году в Японии. Столкнувшись с общим беспорядком, охватившим его страну после поражения, он решил направить всю свою энергию на службу нации: теперь его единственной мотивацией будет восстановление нравственности и гордости Японии. И это благодаря боевым искусствам, преподавание и практика которых ему казались способными восстановить у молодых японцев чувство ценностей, необходимое для восстановления их страны. Сначала Накано завершил свои занятия с сенсеем Окуяма Ёсидзи (Ёсихару), который сам был учеником Мацуда Хосаку, Дайто-рю дзю-джитсу. Он научил его Хакко-рю, стилю, который он основал в 1938 году. Но Накано быстро отделился от Хакко-рю, чтобы заняться синтезом всех форм Чуан-Фа, о которых он узнал в Китае. Он сделал это целостной системой и назвал ее в 1947 году «Ниппон Ден Сей То Сёриндзи-Кемпо». Затем Накано стала Со Досин (Дошин - это китайское прочтение Митиоми, его японского имени).

В 1970 году появилось «Сёриндзи-Кемпо, философия и техника», руководство, написанное мастером, которое в своей английской версии распространится по всему свету и позволит дисциплине Досин Со войти в международные сферы боевых искусств. Создана международная федерация «Всемирная организация Сёриндзи-Кэмпо» со штаб-квартирой в Тадоцу. В октябре 1972 года была основана первая «Французская федерация Сёриндзи-Кэмпо», и искусство Досин Со было представлено в различных европейских странах (4 См. старый обзор, опубликованный во Франции М. Пле, редактором которого был Р. Хабержетцер с 1970 по 1973 г., «Будо-Журнал», выпуски май 1970 г. и июнь 1973 г.). Летом 1979 года он вернулся в Шаолинь в рамках официальной поездки и подарил монастырю гравированную каменную стелу. Он умер через несколько месяцев. Его дочь Со Юки (Со Досин II) станет его преемником в возрасте 22 лет: официальная церемония наследования состоялась 5 июля 1980 года, и она стала новым Канчо Сёриндзи-Кэмпо во главе 1 200 000 членов только в Японии.

На сегодняшний день Мастер Аосака является техническим директором и ответственным за W.S.K.O. в Европе.

## **Обучение технике**

Сёриндзи-Кэмпо, будь то у Досин Со или у других японских групп, по определению напрямую связано с корнями искусства в Шаолине прошлых лет. Оно восходит как раз к вкладу индийского монаха Бодхидхармы (470-534 гг. н.э.), решившего остановить здесь свое странствование, приведшее его с юга. Именно в горах, совсем рядом с «Монастырем Молодого леса», он погрузился в созерцание, лицом к стене, в пещере на крутом склоне, на девять лет. Там же он представил чаньскую (дзен) форму буддизма Махаяны, которая должна была перейти в Японию, где, как говорят, он написал приписываемую ему книгу «И-

цзин-цзин» (или «Эккинкё»), «Учение о релаксации», в котором мы хотим увидеть основы метода Чуань-Фа. На самом деле это дыхательные техники, выполняемые стоя, предназначенные для восстановления сил изможденных монахов Шаолиня посредством статической медитации. Никто никогда не может доказать, что Боддхидхарма действительно был тем, кого можно назвать отцом китайских боевых искусств, но легенда существует, удобная, соблазнительная. Мы объяснили это подробно и достаточно в другом месте, так что мы не считаем полезным добавлять повторения к объему этой книги. Подпишись на легенду. (5) *Читатели, интересующиеся легендой о Боддхидхарме в Шаолине, могут обратиться к трем книгам Р. Хаберсетцера, изданным "Амфорой": "Découvrir le Kung-Fu" (Будоскон), "Chi-Kung, la maîtrise de l'énergie interne" и "Kung-Fu, art et technique" (Encyclopédie des Arts Martiaux), которые развивают и обновляют исследования, уже представленные автором в 1976 году в книге "Kung-Fu, l'épopée de la main de fer" (ныне вышедшей из печати).*

Техническое учение, оставленное Дошин Со, состоит из «Годзютай но вадза», или «техник силы и гибкости». Он подразделяется на два, в зависимости от предназначения, а также в соответствии с двумя принципами китайского Дао, Ян (положительный элемент) и Инь (отрицательный элемент), о чем будет сказано ниже. Так :

— ГОХО — это техническая иллюстрация положительного, активного, твердого принципа. В этом наборе техник мы находим технику нанесения ударов для защиты или контратаки (искусство «атеми», связывающее Сёриндзи-Кемпо с каратэ), а также ударную атаку.

— ДЗЮХО — это техническая иллюстрация отрицательного, пассивного, мягкого принципа. Мы находим в этом репертуаре и приемы бросков, поворотов и вывихов, суставные замки, использующие принцип уклонения от силы агрессора, пытающегося схватить руки, тело, одежду. Это искусство «Кансэцу-ваза» подобно Сёриндзи-Кэмпо используется и в других боевых искусствах, разумно использующих принцип поворотов и рычагов, таких как Айки-дзюцу или Дзю-дзюцу.

Очевидно, что разумное сочетание двух разделов дает практикующему Сёриндзи-Кэмпо полные средства реагирования, адаптированные к любому типу ситуации, будь то вооруженная агрессия или нет.

Все эти базовые техники (их в репертуаре 610 по традиционному учению основателя) после достаточного освоения выполняются с помощью партнера. В этой практике для двоих (ЭМБУ) роли определяются заранее (нападение или защита, попеременно). Принцип заключается в том, чтобы работать в гармонии, развиваться вместе, без индивидуалистического духа, без победителей и проигравших.

На продвинутом этапе изучения системы Сёриндзи-Кэмпо вводятся знания о нервах и сосудах (КЕЙМЯКУ-ИХО). Это учение, которое носит только устный характер и предназначено только для продвинутых учеников, учит практикующего тому, что на человеческом теле имеется 708 нервных точек, из которых только 142 задействованы, что достаточно напасть, чтобы парализовать агрессора, лишить его сознания, поразить его более или менее серьезно. В то же время СЕЙХО является дополнительной практикой для сохранения здоровья:

она состоит из регенеративных манипуляций (массажей), наносимых на жизненно важные точки для снятия общего напряжения организма после тяжелых тренировок.

## Духовное послание

По мнению Дошин Со, "Шориндзи-Кемпо дает новую надежду на истинный мир, прогресс, процветание, реализацию и счастье каждого человека на земле".

Так сказать фон, на котором задумана практика, и внутренний настрой тех, кто, видимо, только обменивается ударами. Сёриндзи-Кемпо также является, прежде всего для его основателя, философией существования. Это часто неправильно понимают: Сёриндзи-Кемпо для тех, кто хочет проникнуть в самое сердце искусства, является физическим проявлением теорий КОНГО-ДЗЕН. От «Конго» (= алмаз) и «Дзен» (= учение чань-буддизма). Учение о синтезе, также реализованное Дошином Со.

Конго-дзен — это философия, а не религия. Она без Бога. Она не признает никакой власти над человеком, ответственной за его судьбу. Она имеет тенденцию выдвигать на первый план потенциальные возможности каждого человека, чьей целью в жизни должно быть Знание, мудрость в смирении, приобретение силы (посредством сильного тела, мужественного ума, инициативы), а также открытие ценности гибкости, сострадания, любви. Учение, которое основано изначальном законе всей Вселенной, который управляет существами и вещами, видимым и невидимым, и который китайцы обозначают принципом Ян и Инь: Ян есть мужское начало, положительное (разум и сила), Инь - женское начало, отрицательное (страсть и любовь). Ни одна из этих двух сил не имеет четкого определения, разделенного на диаграмме тайцзицюань (см. *о принципах традиционной китайской космологии работа «Тайцзицюань, спорт и культура» того же автора, опубликованная в «Амфоре»*) синусоидальной линией, соединяющей двумя концами окружность, символизирующую Великое Начало (Дао). Конго-дзен утверждает, что истина находится посередине, то есть в гармонии, где материя и дух неразделимы.

Вот как Сёриндзи-Кэмпо, с точки зрения Дошин Со, учит человека тому, что он может жить в гармонии с собой и с другими. Конго-дзен — это философия, обращенная как к себе (внутри), так и к другим (наружу). Свободный от беспокойства о том, что за ним наблюдает и судит Бог, перед которым он в долгу, последователь Сёриндзи-Кэмпо учится быть архитектором своей собственной жизни. Он становится сам себе хозяином, отвечающим за все. Он должен поставить все свои силы на службу воли, чтобы открыть принципы морали, коренящиеся в истинной природе вещей универсальной жизни (а не в природе законов, созданных людьми). Чтобы его жизнь стала «раем на земле», он должен освободиться от страданий не классическими и известными путями (буддизм, даосизм, христианство) и не комбинацией этих способов, а соблюдением этих трех правил:

- объединение тела в действии (Кен) и разума (Дзен);

- объединение силы и любовь (что обеспечивает применение силы по справедливой причине);
- жить наполовину для себя и наполовину для других (не жить эгоцентрично).

Наконец, ответы на все вопросы можно найти внутри человека. Таким образом, тот, кто приложит усилия к поиску, станет "состоявшимся человеком".

Очевидно, что Сёриндзи-Кемпо не является боевой системой, поощряющей насилие. Оно не стремится причинить вред, беспричинно. Это не оружие нападения и тем более не средство для победы в спортивных соревнованиях. Это не путь к самоудовлетворению через достижения, полученные путем демонстрации грубой силы в сочетании с некой "странной силой". Искусство Дошин Со направлено на устранение или, по крайней мере, вразумление плохих элементов в обществе и предотвращение или прекращение конфликтов (\*). Через понимание взаимодействия сил природы, в рамках реальности, в которой ничто не может быть разобщено и в которой человек является лишь одним из элементов, это способ внести свой вклад в общий прогресс. Другими словами, это прекрасный способ придать для каждого из нас смысл своему существованию. Возможный катализатор для преобразования мира в сообщество мира.

Понимаемое таким образом, Сёриндзи-кэмпо имеет определенную и привлекательную этическую ценность, интересную как в духовном, так и в социальном плане. При условии, что это сообщение сохранится во времени...

(\*) *Шориндзи-Кемпо хочет вернуться к первоначальному значению БУ-ДО (в переводе с японского - "боевой путь"): ВU действительно является иероглифом (написан около 120 г. н.э. в "Сэцумондзики"), который означает "остановить копье", тем самым останавливая насилие. Поэтому будо изначально не является боевым путем, а скорее путем мира, взаимопонимания между людьми. Поэтому любая тренировка будо в военном смысле - это ложный смысл... Поэтому практиковать будо - значит развивать оружие мира (оружие само по себе не опасно)...*

# 1

## ГОХО. ПРИНЦИП ЖЕСТКОСТИ (ТВЕРДОСТИ)



## **А) ОСНОВЫ СИСТЕМЫ**

### **ЗАЩИТНЫЕ ПОЗИЦИИ (КАМАЭ) - Рисунки с 1 по 7**

В любой форме телесного выражения, динамической или статической, положение (стопы, ноги) и общая поза (расположение тела в пространстве) вырабатываются как необходимые основы для успеха правильного движения, в результате совместного действия различных сил, приводящих к равновесию или дисбалансу, в зависимости от желаемой цели. Это особенно верно в боевых искусствах, где без полной поддержки всего тела в тот самый момент, когда движение должно быть наиболее эффективным (точный и короткий момент контакта с противником), оно не является действительно эффективным. Правильная постановка ног и равновесие являются отправной точкой для правильных техник ног или кулаков, которые затем могут быть выполнены со скоростью и точностью. Однако этого недостаточно.

Правильное положение бойца – это не только физическое расположение его тела в пространстве. Это также выражение ментального отношения, состояния ума. Оно может, выдать наступательную волю или желание отступить. Следовательно, это важный элемент боевой стратегии. Тело и разум должны договориться, действовать в единстве. Прежде чем вступить в бой, практик боевых искусств должен позаботиться о том, чтобы освоить четыре пункта, приняв предварительную позицию (или защиту):

— иметь чувство дистанции: расстояние, отделяющее вас от агрессора, должно быть достаточно большим, чтобы уберечь вас от внезапного нападения, но достаточно коротким, чтобы вы сами могли быстро предпринять решительные действия... Ошибка, если ваша позиция является жесткой, окончательно установленной: вот почему позиция должна изменяться в соответствии с меняющейся реальностью боя. Навсегда зафиксировать позицию — значит сделать ее уязвимой для разумного противника. Наука о движении, быстром и точном, имеет здесь жизненно важное значение;

— иметь полное видение противника. Вы должны видеть, но не смотреть: глаза не должны быть зафиксированы в какой-то конкретной точке, а должны иметь очень широкое поле зрения, в котором можно мгновенно уловить малейшее изменение в поведении визави, такое отношение называется «хаппомоку»;

— иметь спокойный, бдительный, готовый ум, не напрягаясь к конкретному действию, пока оно не будет решено (ум «заншин»). Вы должны быть готовы ко всему. Мы должны вернуться к этому умственному настрою, как только закончатся действия защиты или контратаки. За каждым усилием во время действия должно следовать физическое и умственное расслабление, как только это действие завершено;

— правильное дыхание: именно дыхание обеспечивает хорошую координацию тела и разума. Дыхание выдает состояние души (решительность, мужество, страх, паника...). Никакая техника не может иметь шансов на успех, если дыхание неправильное. Вот почему важно регулярно практиковать его с



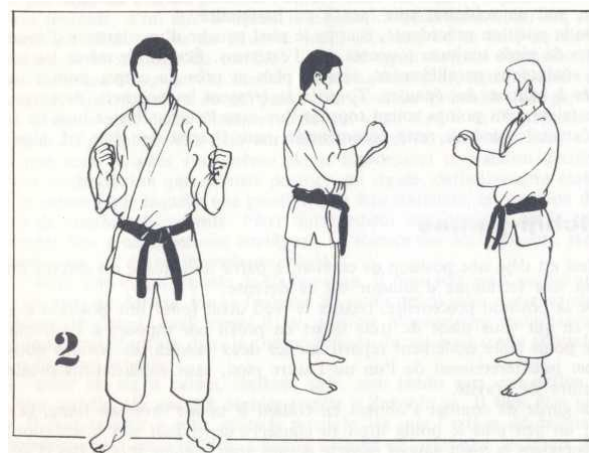
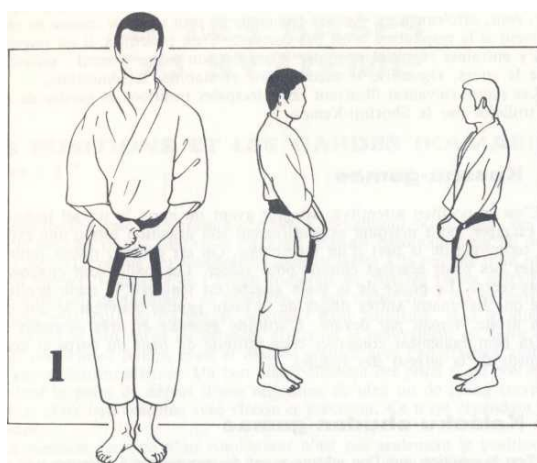
помощью сидячей медитации (дзадзэн): оно снимает стресс, регулирует обмен веществ и стабилизирует эмоции.

На следующих рисунках показаны основные боевые позиции и защиты, используемые Сёриндзи-Кэмпо:

### 1) Кэсё-гамаэ

Это положение внимания (готовности), принятое до или после технической работы, например, чтобы внешне отметить свое внимание во время технического объяснения инструктора. Мы стоим, пятки вместе и на цыпочках врозь, как бы здороваясь. Руки скрещены внизу живота. Большой палец левой руки удерживается правой рукой, так что остальные четыре пальца левой руки охватывают тыльную сторону правой руки, идущей спереди. Общее отношение очень спокойное.

Вы также можете сохранить это положение верхней части тела и расставить ноги на ширине плеч.



### 2) Кайсоку-чудан-гамаэ

Это положение, которое человек принимает перед тем, как начать выполнять технику, либо в одиночку, либо лицом к партнеру.

Из предыдущего положения отставьте левую ногу на ширине плеч, носки по-прежнему смотрят наружу. Точно так же разведите предплечья, держите их параллельно, локти согнуты и прижаты к телу, сжатые кулаки подняты на уровень плеч. Слегка поверните запястья так, чтобы внутренние стороны кулаков были обращены друг к другу. Держитесь прямо.

Общий настрой остается расслабленным, но дух должен быть острым, бдительным и готовым.

### 3) Ичиджи-гамаэ

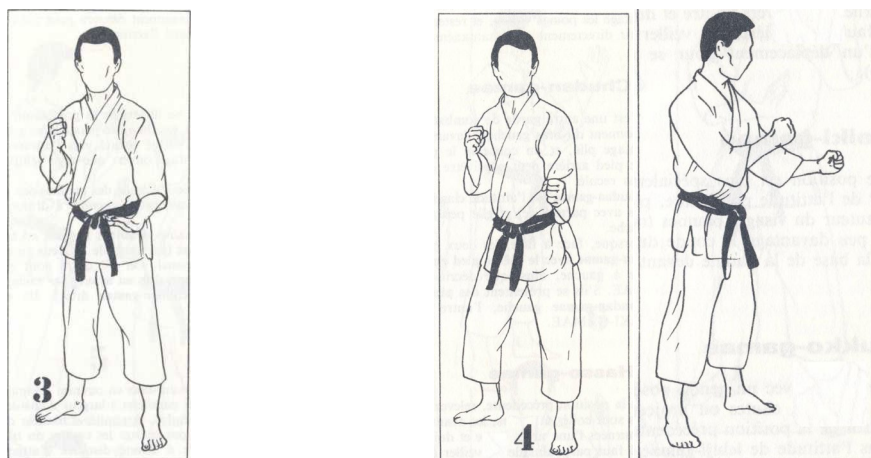
Это уже боевая позиция, из которой непосредственно выполняется прием атаки или защиты.

Из предыдущей позиции сделайте шаг назад правой ногой (для позиции слева), что поставит вас на три четверти в профиль по отношению к противнику. Ваш вес остается равномерно распределенным на обе ноги, так что вы можете наносить удары любой ногой без предварительного смещения центра тяжести.

Боевая стойка получается прижатием правого локтя к боку, что еще немного приподнимает правый кулак (он тем не менее сохраняет свою ориентацию) и опусканием раскрытой перед собой левой руки ладонью вниз и

пальцами слегка повернутыми вперед. Левый локоть остается слегка согнутым, вся рука защищается от любой атаки, которая может угрожать левому флангу.

Не отводите локти от тела, иначе защита откроется, обнажая больше жизненно важных точек, и оставайтесь достаточно расслабленным, чтобы иметь возможность напрямую и мгновенно включиться в действие.



#### **4) Чудан-гамаэ**

Это еще одна боевая стойка, которая отличается от предыдущей только расположением левой руки: левое предплечье остается параллельным земле, локоть больше согнут, а сжатый кулак мы держим направленным в сторону противника.

Задняя стопа также может быть более открытой, чем в ичиджи-гамаэ, и дальше назад.

Чудан-гамаэ — это классическая поза для изучения технических действий с партнером, и ее, очевидно, можно выполнять справа или слева.

Когда, стоя лицом друг к другу, два партнера начинают действие, принимая чудан-гамэ с одной и той же ногой вперед (например, оба в чудан-гаме слева, как описано выше). Говорят, что они в ТАЙ-ГАМАЭ. Если они ставят противоположные ноги впереди (например, один в левой чудан-гаме, другой в правой чудан-гаме). Они в ХИРАКИ-ГАМАЭ.

#### **5) Хассо-гамаэ**

Из предыдущего положения поднимите предплечья, раскрыв ладони. Локти прижаты к туловищу, предплечья параллельны ширине плеч, ладони повернуты друг к другу, пальцы вытянуты, конечности на уровне подбородка. Особое внимание следует уделить тому, чтобы не отодвигать локти от туловища (например, во время движения, чтобы выйти на хорошую дистанцию атаки).

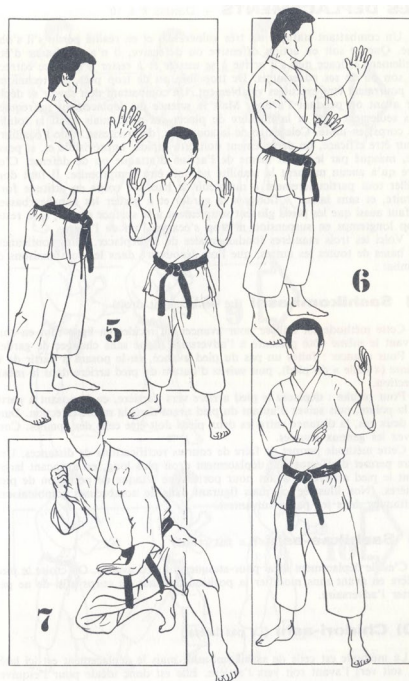
#### **6) Тайки-гамаэ**

Эта позиция более приспособлена для оборонительных действий. Из предыдущего положения, правая нога назад, поднимите левую руку на уровень лица, ладони по-прежнему обращены внутрь, отводя локоть немного дальше от тела. Опустите правую руку так, чтобы основание ладони оказалось перед животом. Локоть остается в контакте с туловищем.

#### **7) Фукко-гамаэ**

Эта защитная позиция с одним коленом на земле в конце приема перекатывания, падения или броска.

Из предыдущей позиции опуститесь на правое колено. Руки в позе ичиджи-гамаэ. Правая пятка приподнята, а левая остается на земле. Левое колено не должно поворачиваться внутрь.



## ПЕРЕДВИЖЕНИЯ — Рисунки с 8 по 10

Статичный боец очень уязвим и фактически проиграет, если будет упорствовать. Будь то в наступательных или оборонительных действиях, у него есть шанс быть действительно эффективным только в том случае, если ему удастся поставить себя и оставаться на правильном расстоянии от своего противника(ов). Слишком далеко или слишком близко его техники не могут быть выполнены корректно. Боец должен знать, как двигаться до или во время боя. Но наука движения требует не только искусства и манеры ставить ноги, но и всего тела в единстве. Это требует гибкости, скорости и баланса. Чтобы быть эффективным, движение должно быть быстрым, непредсказуемым и по возможности замаскированным в самом начале действия атаки или защиты. Это означает, что ни при каких обстоятельствах стабильность не должна быть нарушена. Поэтому необходимо особенно тщательно удерживать верхнюю часть тела в сильном положении (прямо, не позволяя телу «плавать») и держать бедра низко. Также необходимо, чтобы ступни плавно скользили по поверхности земли, не оставаясь слишком долго в подвешенном состоянии и не слишком сильно отклоняясь друг от друга.

Вот три основных способа передвижения. Они содержат базы всех остальных, которые мы обнаружим в боевых действиях:

### 8) Сашикоми-аси (Прямой шаг)

Этот метод используется для продвижения или отступления по линии, оставаясь при этом одной и той же стороной к противнику (без смены стойки).

Чтобы сделать шаг назад: отведите заднюю ногу назад, приземляясь на носок, затем выполните в том же направлении подшаг передней ногой. В обоих

случаях расстояние между двумя ступнями должно быть равно расстоянию между плечами. Держите колени гибкими.

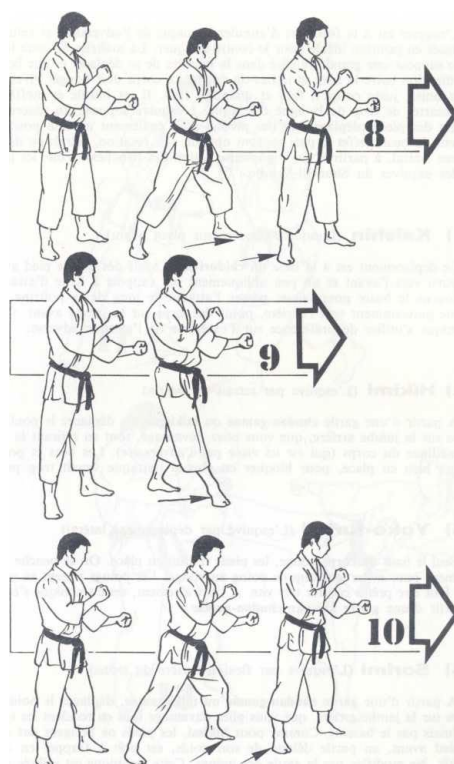
Этот метод позволяет делать короткие исправления расстояний. Другой позволяет сделать более длинный прямой шаг, широко шагнув задней ногой вперед, чтобы нанести удар кулаком или задней ногой. (Здесь не показано, но представлено во многих комбинациях атак на следующих страницах).

### **9) Сашикаэ-аси (перекрестный шаг)**

Это идеальное движение для атаки передней ногой. Заднюю ногу скрещиваем вперед, не меняя положения верхней части тела, чтобы не насторожить соперника.

### **10) Чидори-аси (шаг в сторону)**

Метод тот же, что и у сашикоми-аси, но движение здесь боковое, вперед или назад. Поэтому он идеально подходит для уклонения. То же замечание, что и раньше, относительно верхней части тела.



## **УКЛОНЫ — рисунки с 11 по 17**

Уклонение — это одновременно искусство сводить на нет атаку противника и занимать идеальную позицию для контратаки. Овладение этой техникой требует большой плавности движений и хорошей координации между верхней и нижней частью тела. Тело должно двигаться бодро и сплоченно, именно то, что нужно и когда нужно. Бесполезно и неэффективно слишком далеко отходить от линии атаки. Уклонение предполагает правильную постановку ног, а также хорошее положение тела (чаще всего получается эффект поворота, отвода или бокового смещения от энергичного движения бедер). Вот основные уклоны Сёриндзи-Кэмпо:



### 11) Кайшин (Уклонение с вращением вперед)

Движение в основном чидори-аси. Но как только передняя нога ушла вперед и немного наискось к оси атаки, поворачиваем бюст, чтобы атака прошла по груди. Мощно повернитесь назад, вес тела на передней ноге. Этот прием предпочтительно использовать вне атаки противника.

### 12) Хикими (Уклонение отводя таз)

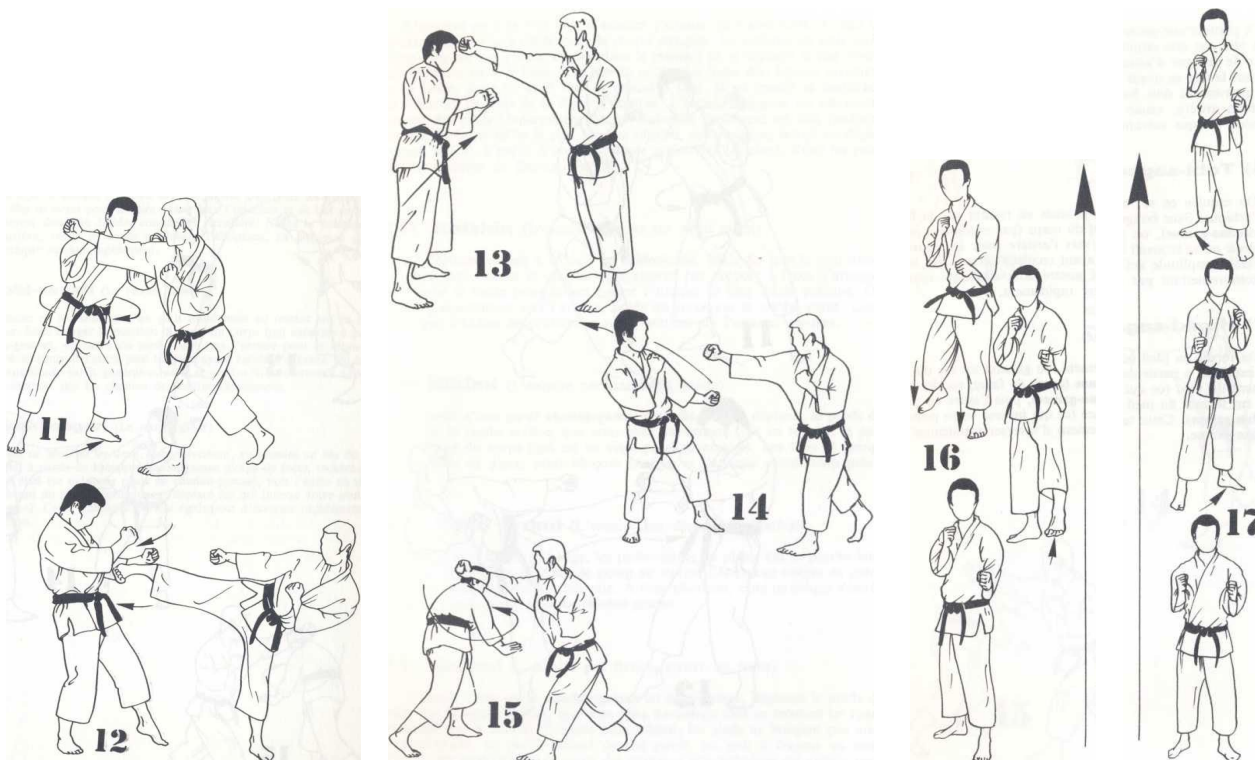
Из стойки чудан-гамаэ или тайки-гамаэ перенесите вес тела на заднюю ногу, которую вы больше сгибаете, одновременно удаляя среднюю часть тела (которая здесь является целью противника). Руки и кулаки остаются на месте, чтобы блокировать, если атака подойдет слишком близко.

### 13) Ёко-фуrimi (уклонение боковым движением)

Двигается только верхняя часть тела, стопы остаются на месте. Мы наклоняемся в сторону, чтобы избежать удара по лицу. Кулаки остаются на страже, и вы должны быть готовы очень быстро контратаковать. На тренировках эта техника изучается из стойки кайсоку-чудан-гамаэ.

### 14) Сорими (Уклонение за счет наклона туловища назад)

Из стойки чудан-гамаэ или тайки-гамаэ перенесите вес тела на заднюю ногу, которую вы больше сгибаете, отводя назад плечи (но не таз). Что касается хикими, то ноги не двигаются, но передняя нога, частично разгрузившись от своего веса, готова нанести стоп-удар. Не меняйте защиту кулаков. Этот прием используется для нейтрализации атаки, направленной в голову.



### 15) Рюсуи (круговой уклон)

Из стойки чудан-гамаэ или тайки-гамаэ избегайте прямого удара в голову, ныряя от груди, чтобы пройти под линию атаки и за ее пределы: немного отведите голову назад, затем согните колени, позволяя голове пройти вперед наружу и снизу вверх. Это движение должно быть плавным, непрерывным и

круговым. Обратите внимание на положение задней руки, выдвинутой вперед и перед животом, в ожидании второй атаки, которая вскоре последует.

### **16) Тоби-сагари (Уход в прыжке)**

Вы уклоняетесь, отступая небольшим прыжком, но оставаясь на линии атаки. Не меняя положения верхней части туловища (например, из чудан-гамаэ), прыгают с передней ноги назад, чтобы упереть ее в то место, где была другая нога (эта отходит на столько же назад). Прыжка с низкой амплитудой обычно достаточно, чтобы выйти из зоны досягаемости, не ставя под угрозу шансы на быстрый ответный удар.

### **17) Хираки-сагари (Скользящий уход)**

Вы делаете шаг назад одной ногой или обеими последовательно, скользя по земле. Например, из кайсоку-чудан-гамаэ (передняя часть тела) просто сделайте шаг назад одной ногой (что помещает вас в чудан-гамаэ), затем другой, поворачиваясь на передней части стопы, ранее перемещенной (это меняет вашу чудан-гамаэ). Эта техника также позволяет быстро сменить чудан-гамаэ.

Для движения вперед: сделать шаг передней ногой, ставя ее с носка («подушечки» стопы), затем пройти такое же расстояние задней ногой в том же направлении.

## **ПАДЕНИЯ — рисунки с 18 по 20**

Есть много боевых ситуаций, в которых боец должен быть знаком с дисбалансом (как по собственной воле, так и по воле противника) как частью общей стратегии. Бросаете ли вы или оказываетесь брошенным во время действия, техника броска не обязательно кладет конец схватке. Так что: если вы бросаете, будьте готовы к последующей контрольной технике, как только противник окажется на земле (или очень внимательно следите за ним, чтобы при необходимости быстро нанести новый удар). Если вас бросили, контролируйте свое падение от начала до конца и будьте готовы перехватить инициативу в стойки с колена (фукко-гамаэ) или стоя (чудан-гамаэ). Произвольное падение также может быть элементом, входящим в стратегию боя (внезапно, уклониться, отменить или увеличить дистанцию...).

Вот почему Кэмпо Сёриндзи рассматривает искусство падений как фундаментальный элемент технического мастерства. Вот три основных метода. Вы должны практиковать это с обеих сторон, регулярно.

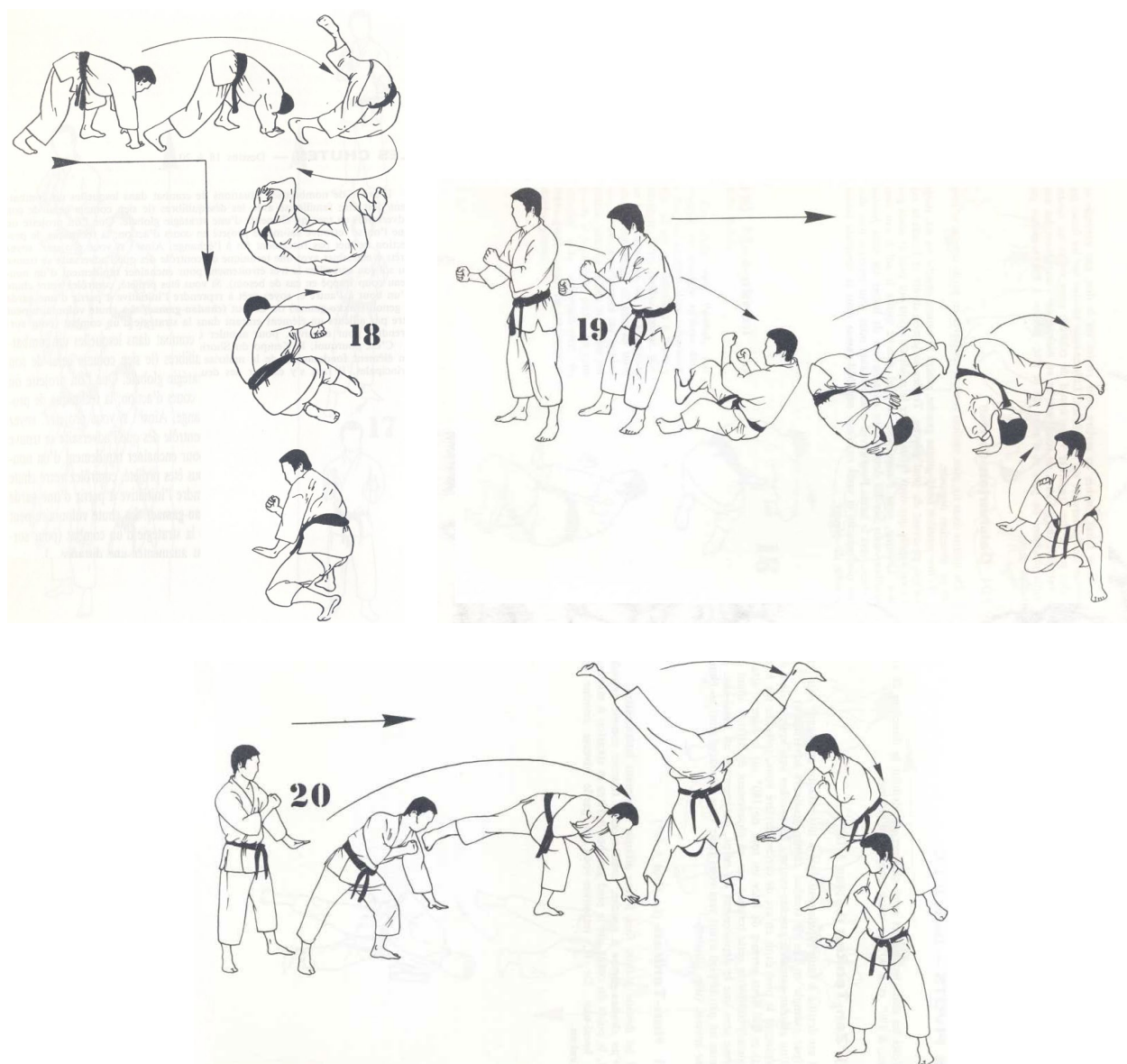
### **18) Маэ-укеми (Падение вперед)**

Перекатываемся вперед, например на толчок в спину, или уже лежащий на земле соперник и пытается затащить туда нас. В чудан-гамаэ положите ладони на землю перед собой, кончики пальцев направлены друг к другу. Оттолкнитесь задней ногой, втяните голову и перекатитесь через плечо и лопатку, затем выпрямитесь в фукко-гамаэ, прежде чем вернуться в чудан-гамаэ.

### **19) Уширо-укеми (Падение назад)**

Мы позволяем себе упасть назад, чтобы перекатиться на спину, например, от толчка противника в грудь. Опуститесь на ягодицы, затем перекатитесь на спину (следите за узлом пояса, чтобы избежать резкого контакта головы).

Сделайте полный оборот, поддерживая толчок обеих рук по обеим сторонам головы. Вернемся к фукко-гамаэ, затем к чудан-гамаэ.



## 20) Дайшарин (Колесо)

Разворачиваемся в вертикальной плоскости, чтобы оказаться в обратной стойке и поворачиваемся в обратную сторону.

Из левой позиции ичиджи-гамаэ положите левую ладонь на землю, растопырив пальцы, перед левой ступней. Выпрямите правую ногу и поднимите ее, перенося вес тела на левую ногу и руку. Когда толчком левая нога в свою очередь оторвется от земли, балансируйте на обеих руках, завершив бросок обеих ног, вытянутых, вверх. Продолжайте это вращение, чтобы поставить правую ногу, затем левую ногу и встать в ичиджи-гамаэ в направлении, противоположном тому, что было в начале.

## ПОВОРОТЫ — рисунки с 21 по 22

Вот две техники быстрого изменения направления движения: на 180° и 90° от исходного положения.



### 21) Дзен-тенкан (Поворот на 180°)

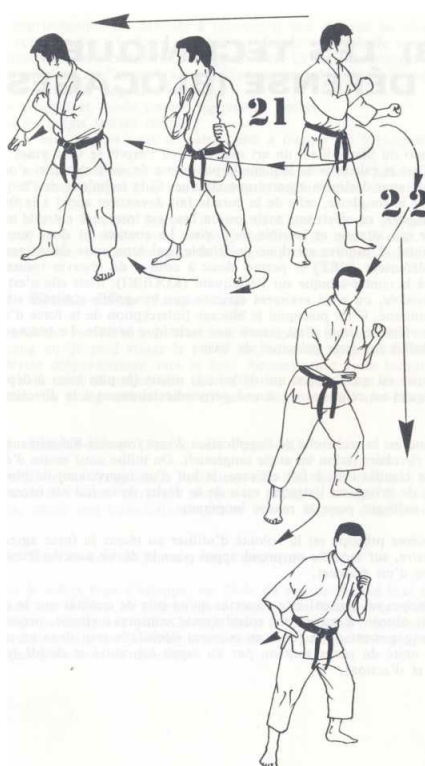
Предназначен для быстрой борьбы с нападением, происходящим за вашей спиной (например, в случае драки с несколькими противниками).

Из левой чудан-гамаэ поверните бедра вправо, одновременно двигая правой ногой по дуге назад за себя (поворот на передней ноге), что позволяет вам развернуться на 180° по линии «наступления». При этом завершите это вращение защитным движением, идущим в том же направлении, что и движение тела, например, хараи-укэ. Затем подтяните переднюю ногу немного к себе, чтобы оказаться в обратном чудан-гамаэ (не показано).

### 22) Хан-Тенкан (Поворот на 90°)

Он предназначен для борьбы с атакой, происходящей сбоку.

Из левой чудан-гамаэ начните поворачиваться, как и прежде, с весом тела на левой ноге. Остановите вращение на полпути хараи-укэ. Оттуда оказываетесь в обратной стойке, как после дзен-тенкан.



## В) ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ (БЛОКИРОВКИ)

Сёриндзи Кэмпо — это боевое искусство, дух которого носит прежде всего оборонительный характер. Вот почему панорама его приемов открывается теми, которые предназначены для отражения нападения. В то время как техника уклонения основана на гибкости, техника парирования больше полагается на силу. В этом случае между атакующим противником и целью помещается рука или кисть. Контакт поэтому часто является жестким. Поэтому предпочтительнее уклонение, которое экономит больше сил обороняющегося (УКЭ) и, следовательно, позволяет ему сохранить все свои ресурсы для контратаки на нападающего (КОГЕКИ). Но это не всегда возможно или действительно эффективно только тогда, когда основано на одновременной блокировке. Вот

почему блокирование (перехват атакующей силы ударным эффектом) никогда не бывает brutальным приемом. Блокировка всегда осуществляется по трем основным принципам:

Первый заключается в том, что удар, который отклоняет лучше всего (дальше всего, при равных затратах энергии), наносится перпендикулярно направлению атаки.

Второй - стремиться приложить блокирующую силу по кругу (по касательной). Таким образом, используется меньше энергии для очень эффективного результата, поскольку цель блокирующего движения - не чисто сорвать атаку, а отклонить ее, что необходимо, но в то же время достаточно, чтобы сделать ее недействительной.

Третий принцип - стремление наилучшим образом использовать агрессивную силу противника, которая используется для отклонения ее со скоростью и силой рикошета.

Эти принципы могут быть соблюдены только ценой качеств, которые боец должен приобрести в результате постоянных тренировок: скорости, точности, баланса, приложения силы в решающий момент, всего движения в единстве тела, поддерживаемом сосредоточенным и решительным разум (единство мысли и действия).

### **23) Ува-Уке (Высокое Парирование)**

Этот прием предназначен для перехвата атаки в лицо. Он имеет две составляющие: усилие руки направлено как снизу вверх, так и изнутри наружу тела УКЭ. Зона контакта — это внешний край предплечья, который скользит по внутренней или внешней стороне руки Когэки. Обратите внимание, что:

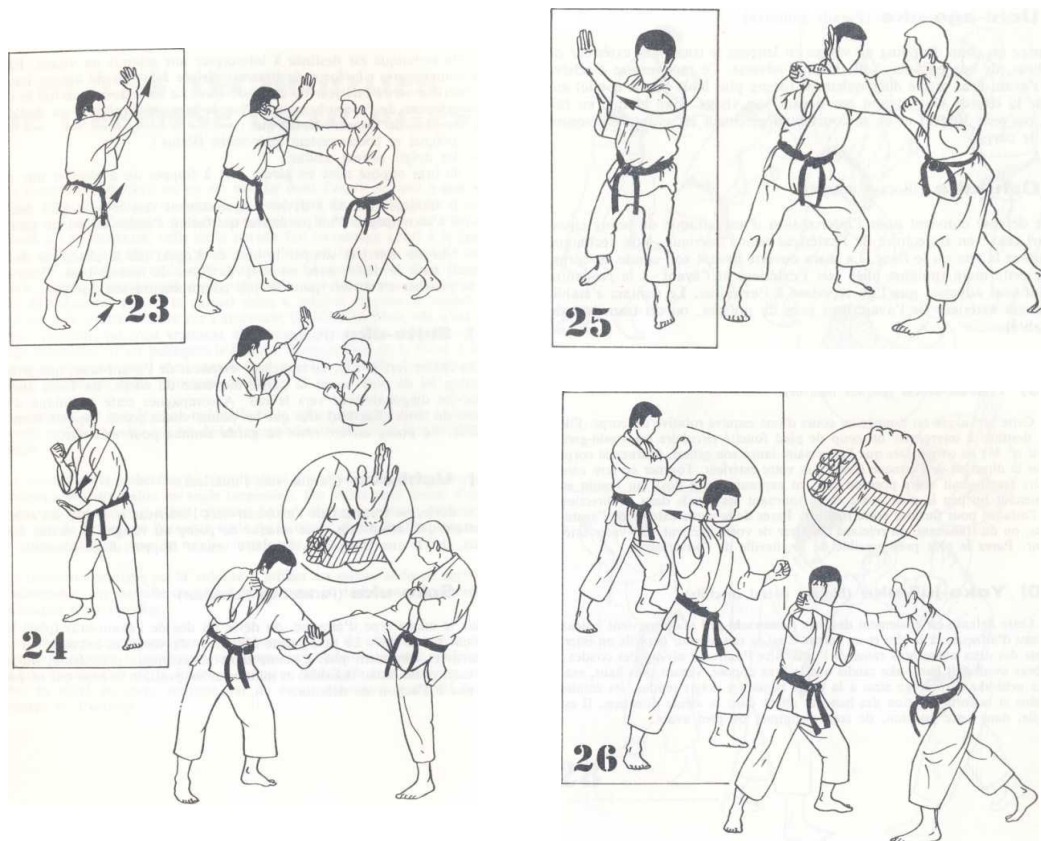
- запястье и локоть остаются слегка согнутыми;
- пальцы остаются напряженными;
- противоположная рука остается в стойке, готовая снова ударить или заблокировать;
- блокировка стремится отклониться по диагонали вверх, а затем в сторону;
- сопровождается боковым шагом, который облегчает действие, избегая лобового удара;
- Укэ не должен останавливать руку Когэки (заряжая ее снизу вверх), а отклонять ее хлестким взмахом всей руки. Он не должен откидываться назад, чтобы не нарушить равновесие.

### **24) Шита-уке (низкое парирование)**

Мы охотимся вниз, с внешнего края предплечья, удар кулаком или ногой, направленный на среднюю часть тела. Противодействующая сила отклоняется по диагонали вниз. Сопровождайте эту технику уклонением туловища (Кайсин), чтобы жизненно важные точки были как можно меньше обнажены. Задний кулак остается настороже, как при ува-укэ.

### **25) Ути-укэ (внутреннее парирование)**

Отклоняемся, нанося удар снаружи внутрь и вниз ребром предплечья, кулачный удар в лицо. Рука с растопыренными пальцами описывает круговую траекторию, нанося удары по диагонали.



## **26) Сото-укэ (внешнее париование)**

На этом же типе атаки отклоняемся от тыльной стороны предплечья (плашмя) латерально в сторону. Кулак остается на уровне лица, а локоть прижат к телу и сильно согнут. Как и в предыдущем приеме, блокируйте с уклоном туловища (кайсин) и удерживайте в положении руку, не участвующую в защитном действии.

## **27) Учи-агэ-укэ (Париование вверх)**

Удар в лицо парируется броском внешнего края предплечья снизу вверх под руку противника. Это движение заканчивается, когда предплечье оказывается по диагонали (кулак выше локтя) над головой УКЭ, а не перед его лицом. Уке блокирует удар, делая шаг в сторону Когеки и слегка наклоняясь вперед, уклоняясь всем телом.

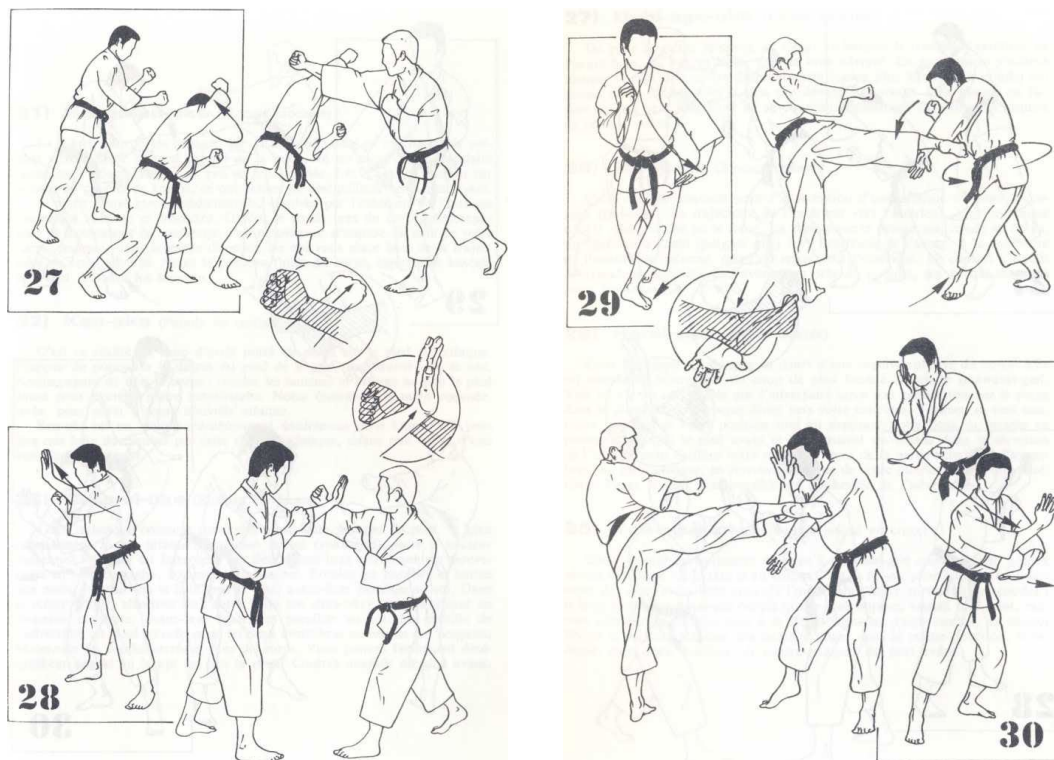
## **28) Оши-укэ (Блокировка толчком)**

Эта защита подходит для отражения круговой атаки кулаком (фури-дзуки: снаружи внутрь. См. технику № 42), направленной в голову или в бок. Рука раскрыта перед собой, локоть к корпусу, бросок этой руки (согнутой в запястье) наружу и вперед, чтобы встретить предплечье противника, которое вы толкаете наружу. Контакт производится внешним краем предплечья возле запястья или краем кисти (меч).

## **29) Хараи-уке (Размашистое париование)**

Этот прием дается во время уклонения вращающимся телом. Он предназначен для перехвата кругового удара хлыстом (маваси-гери, см. № 47) по корпусу. Как только противник выбрасывает колено, поверните корпус в сторону атаки (следовательно, наружу. Поворот в противоположном направлении ослабит вашу позицию, оголив спину), при необходимости немного отведя переднюю ногу назад и поворачивая пальцы ног в направлении атаки, чтобы

облегчить ваше вращение. Парируйте внешней частью предплечья или ребром руки, перебрасывая атаку изнутри наружу. Парируйте как можно ближе к лодыжке противника.



### **30) Йоко-дзюдзи-укэ (Боковая крестообразная блокировка)**

Эта защита также предназначена для маваси-гери, но подходит для двух уровней атаки: в голову и корпус. Вот почему мы делаем перехват двумя предплечьями, сведенными вместе в локтях: передняя рука выполняет хараи-Уке, в то время как противоположная рука, поднимающаяся выше, выполняет учи-Уке (таким образом он защищает голову). Обратите внимание на вытянутые пальцы, согнутые локти и сильное вращение бедер, идущих в одном направлении. В этом положении легко контратаковать передней ногой.

### **31) Хангецу-укэ (Блок крючком)**

Принцип здесь состоит в том, чтобы выполнить атаку кулаком, зацепив противоположное запястье локтевым ребром руки круговым движением (хангецу = полумесяц) и немного сверху вниз. Пальцы смыкаются на верхней части запястья коеки, что позволяет ему быть выведенным из равновесия вперед.

Из фундаментальной защиты уклоняйтесь от внешней атаки (техника кайшин) и делайте блок-крючок. Держите локоть близко к телу. Сопровождайте это движение уклонением верхней части тела, поворачиваясь в том же направлении, что убирает вас с пути удара противника. Обратите внимание на конечное положение тела, слегка наклоненного вперед.

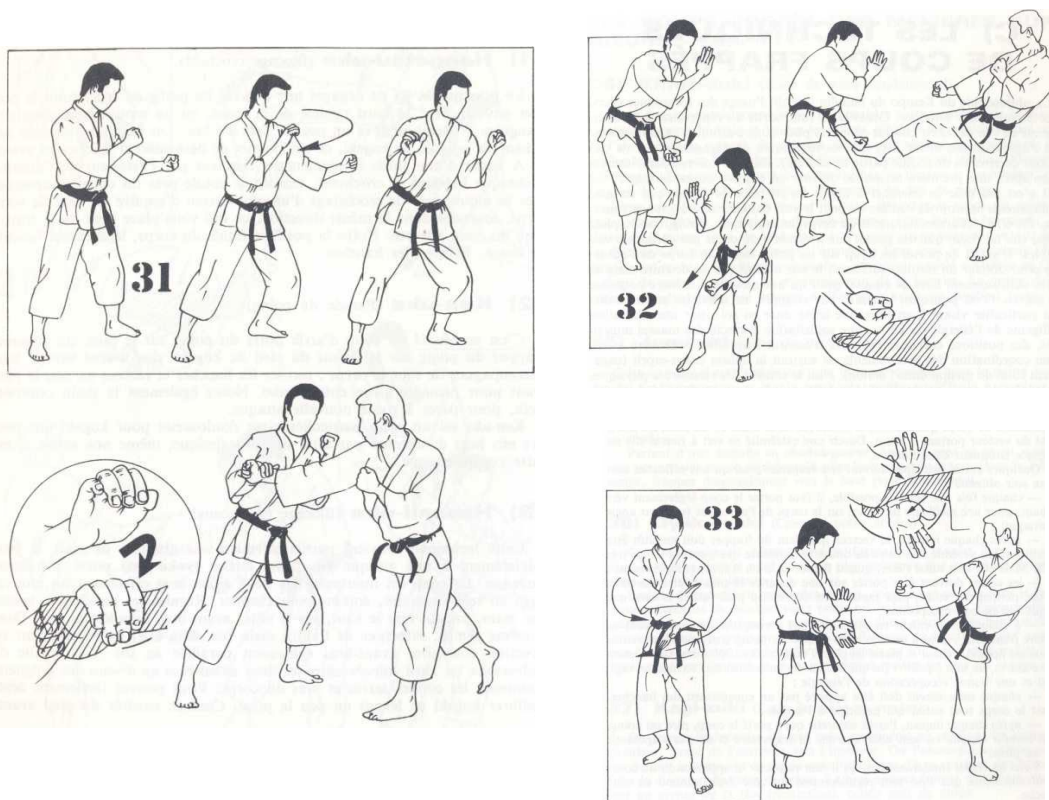
### **32) Кен-укэ (Кулачное париование)**

Фактически это останавливающий удар кулаком по атакующей ноге. Ударьте кулаком по верхней части стопы коеки тыльной стороной кулака вниз. Аккомпанемент всем телом: отведите бедра назад и немного подтяните



переднюю ногу, чтобы защитить промежность. Также обратите внимание на поднятую противоположную руку, чтобы отразить любую новую атаку.

Кен-уке — особенно болезненный удар для коеки, которого можно вывести из боя с помощью этой простой техники, даже если не последовала еще одна контратака.



### 33) Хасами-укэ (блок ножницами)

Эта техника особенно подходит для атак ногой и, в особенности, для атаки с преследованием вбок (йоко-гери), выполняемой на средней высоте. Удар перехватывается обоими предплечьями, совершающими движение в противоположном направлении, как бы срезая. Отведите бедра назад и бросьте одну руку ладонью вверх в сторону, предплечье параллельно полу. Одновременно выполнить другой рукой (в шита-укэ) движение в противоположном направлении, предплечье также параллельно земле. Таким образом, лодыжка противника зажата между двумя предплечьями в области запястий. Держите локти плотно и близко к телу. Вы можете легко вывести коеки из равновесия, немного подняв руки. Немедленно контратакуйте передней ногой.

## С) ТЕХНИКА УДАРОВ

Философия Шаолинь Кэмпо запрещает использование описанных ниже техник для атаки. Это лишь часть репертуара дисциплины, предназначенной для использования в качестве элементов для контратаки и, таким образом, прекращения агрессии (точно так же, как техники освобождений и замков, которые описаны во второй части этой книги). Поэтому они должны

выполняться только после первого защитного действия уклонения или блокировки.

Бесполезно пытаться укрепить ударные поверхности с помощью определенных соответствующих тренировок, как это можно увидеть в некоторых других боевых искусствах. Действительно, естественное оружие человеческого тела, руки, кулака, локтя, стопы, колена и т. д. нацелены только на так называемые «жизненно важные» точки тела, которые по определению уязвимы. Достаточно нанести удар по слабому месту в теле противника, чтобы получить достаточный результат, причем цель не в том, чтобы уничтожить, а в том, чтобы вывести из строя достаточно, чтобы последующая атака больше не могла последовать. Вот почему рука, например, не требует особой обработки, направленной на то, чтобы сделать ее самой по себе твердым оружием: за счет разумного использования энергии тела, правильного привлечения мышечных масс, правильных положений, способных обеспечить необходимый баланс, хорошей координации движений, и особенно связи тела и разума (полной вовлеченности разума в действие), именно совокупность физических и психических ресурсов тела поддерживает технику руки или ноги, при завершении вектора, несущего удар. Закаливание одной конечности бесполезно, если она действует изолированно.

Для достижения правильной эффективности необходимо соблюдать несколько других принципов:

- по возможности удар следует наносить немного вверх, для лучшего воздействия на тело агрессора (лучший угол атаки);

- после каждого удара только что ударившая конечность должна быть немедленно полностью расслаблена. Силы должны быть мобилизованы только на очень короткое время. Но и это должно быть, когда нужно и где нужно;

- удары должны наноситься на максимально короткое расстояние, что позволяет наносить удары быстрее, в более легкой последовательности и без нарушения баланса;

- каждому движению вперед (действию) соответствует движение назад (реакция): таким образом, каждому удару кулака соответствует возврат противоположной точки, приходящейся на сплетение или на плавающие ребра. Это обеспечивает, среди прочего, хороший баланс (который способствует быстрому техническому процессу) и хорошую рекуперацию энергии;

- каждое движение должно поддерживаться включением бёдер. В действии участвует все тело;

- после каждого удара естественное оружие, нанесшее удар, будь то нога или кулак, должно отдергиваться немного назад по своей траектории и не останавливаться на своей цели.

Вот основные правила, которые необходимо соблюдать и углублять во время тренировок, которые мы регулярно выполняем как с правой, так и с левой стороны.

## УДАРЫ РУКАМИ — рисунки 34–43

### 34) Кихон-дзуки (Основной удар)

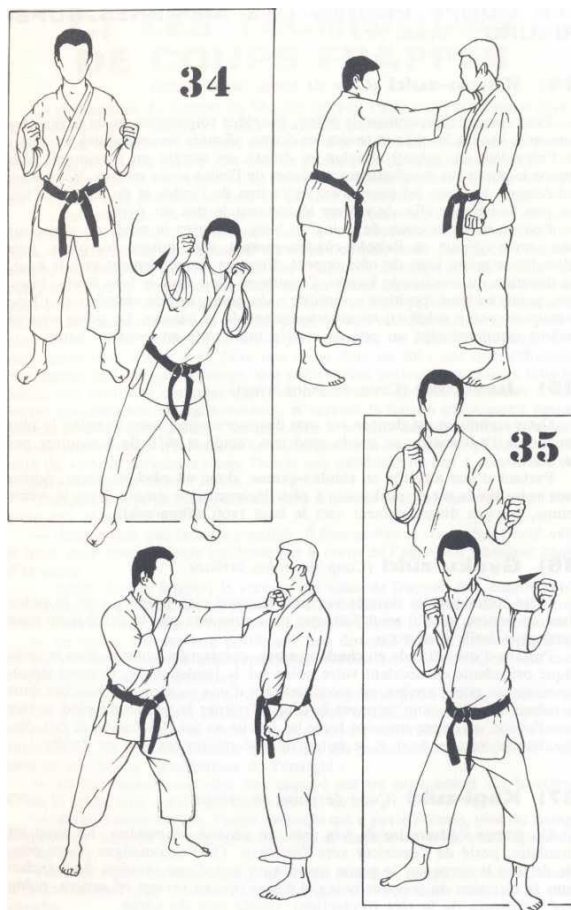
Чтобы правильно сформировать кулак, аккуратно сделайте следующее: раскройте ладонь и вытяните пальцы, вытянутые друг против друга (кроме большого пальца). Сверните пальцы, максимально сжимая их, затем сложите большой палец поверх средних фаланг указательного и среднего пальцев. Зафиксируйте надежно. Удар наносится корнями указательного и среднего пальцев. Слегка согните запястье, чтобы слегка приподнять тыльную сторону кулака.

Для выполнения базового удара перенесите вес тела на одну ногу (начиная с кайсоку-чудан-гамаэ), не двигая ступнями, затем расслабьте кулак, расположенный на противоположной стороне. Удар по диагонали вверх, к подбородку когэки, плечо на одной линии с вытянутой рукой. Удар большим пальцем вверх («вертикальное» положение кулака, ранее называвшееся в Китае «солнечным ударом»), сопровождаемый бедром. Противоположный кулак одновременно возвращается немного назад, но остается в высоком положении.

### 35) Дзюн-дзуки (Удар ближней рукой)

Этот прием дается на короткой дистанции, с ближним к противнику кулаком, что делает уклонение последнего очень быстрым и трудным.

Начиная с позиции чудан-гамаэ, выставив одну ногу вперед, перенесите весь свой вес на эту ногу, пока слегка не согните колено. Одновременно нанесите удар по диагонали вверх (см. кихон-дзуки).





### 36) Гяку-дзуки (Удар дальней рукой)

Этот прием дается на более длинное расстояние, с расположением кулака сзади, что делает атаку более мощной, чем предыдущая, но и легче обнаруживаемой.

Начиная с позиции чюдан-гамаэ, начните, как и в предыдущей технике, перенося вес на переднюю ногу. Наносите удар одновременно задним кулаком, сопровождая вращением бедер в том же направлении для поддержки удара. Поверните носок задней ноги вперед, с силой прижимая пальцы ног к земле. Удар наносится по диагонали вверх, а противоположный кулак уходит немного назад.

### 37) Каги-дзуки (Удар крюком)

Вы бьете противника очень близко, обычно в подбородок. Удар круговой, осуществляется снаружи внутрь. Сопровождается толчком всего тела на переднее колено, а также вращением бедер в направлении удара. Противоположная рука отведена назад, кулак поднят на уровне головы (защита), локоть прижат к корпусу.

### 38) Уракен-ути (Удар тыльной частью кулака)

Наносим удар тыльной стороной кулака (обратной стороной), возле пястно-фаланговых корней пальцев, очень близко к противнику. Это техника, которая идеально подходит после того, как освободилась от захвата, как мы увидим позже. Таким образом, наносят удары в направлении виска когеки или по его руке круговым движением сзади вперед и сверху вниз, при этом локоть образует неподвижную точку, вокруг которой поворачивается предплечье.



### 39) Шуто-гири (Удар рукой-мечом)

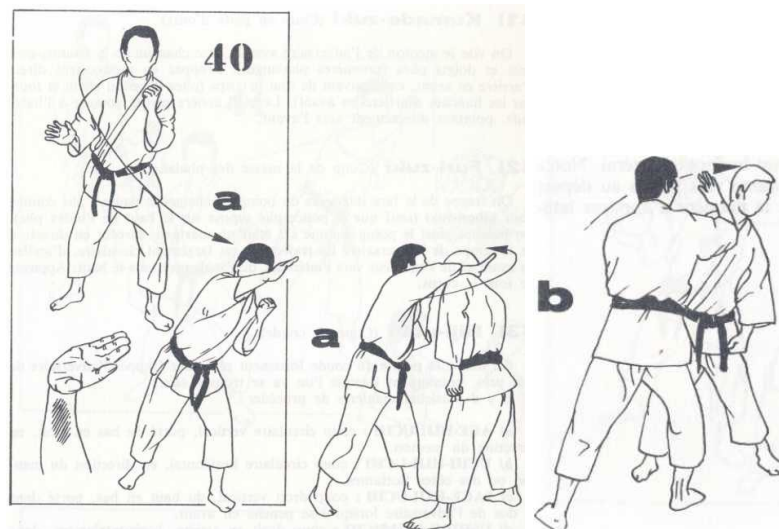
Ударная поверхность — локтевой край кисти, мясистая часть, расположенная между корнем мизинца и основанием запястья. Пальцы напряжены и слегка расставлены. Наносим удар движением локтя, который остается согнутым. Это нацелено на голову или ключицу противника (вертикальный удар сверху вниз, как показано) или в шею (горизонтальный удар, ладонь вниз).

### 40) Ванто-ути (Удар предплечьем)

Атакуем ребром предплечья, между локтем и запястьем, пальцы растопырены. Точка прицеливания — шея противника. Мы наносим удары круговыми движениями по двум различным траекториям:

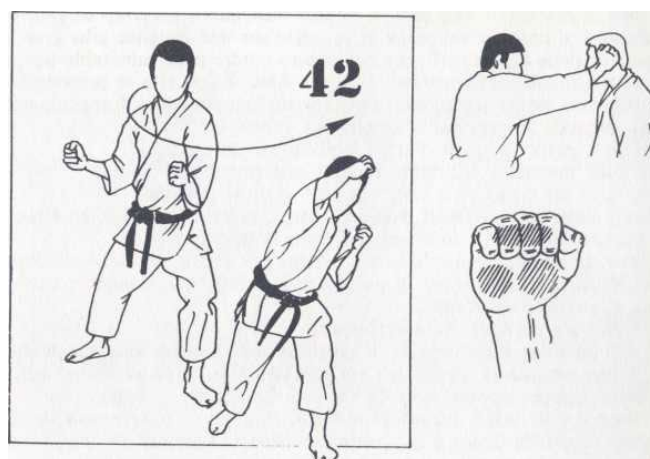
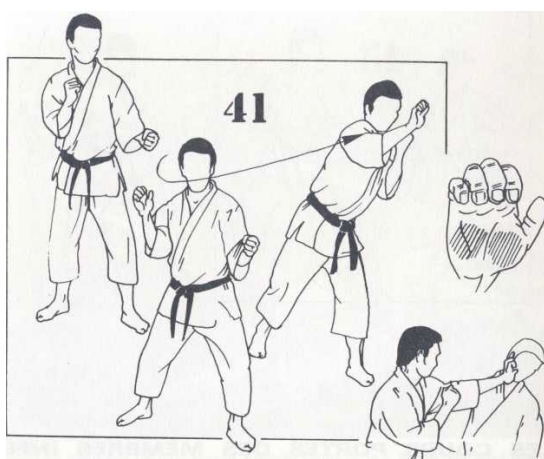
а) Ути-ванто-ути: внутренним ребром, по траектории, идущей снаружи внутрь и заканчивающейся крюковым движением, приближая к себе шею коеки.

б) Сото-ванто-ути: внешним краем по более узкой траектории, идущей изнутри наружу и отводящей от себя шею коеки. Движение более размашистое и напоминает шучо-гири, горизонтальный удар.



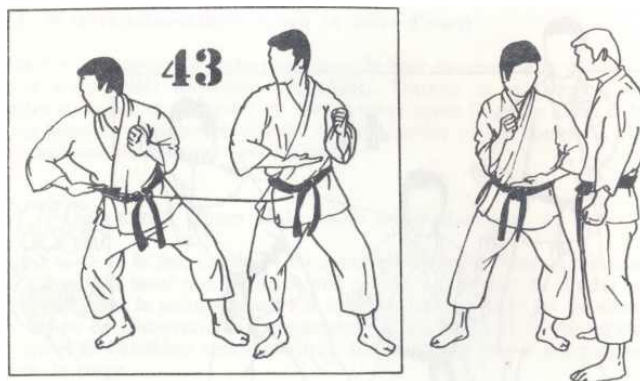
#### **41) Кумадзуки (Удар Медвежьей Лапой)**

Цельтесь в подбородок противника мясистой основой ладони, запястьем и согнутыми пальцами (первые фаланги). Удар прямым движением назад-вперед, надавливая всем телом (согнуть переднее колено и вращать бедрами вперед-назад). Задняя нога поворачивается, как обычно, указывая прямо вперед.



#### **42) Фури-дзуки (Удар костяшками пальцев)**

Наносим удар внутренней стороной кулака (фаланги и ладонь), согнутой, как при кихон-дзуки (за исключением того, что согнутый большой палец упирается в вершину согнутого указательного). Мы таким образом размахиваем кулаком, как будто это молот, особенно в направлении виска противника. Траектория широко круговая, спина вперед и снаружи внутрь, по диагонали вверх. Нажимайте всем телом.



### **43) Хидзи-ути (Удар локтем)**

Мы используем острое резко согнутого локтя, чтобы очень близко ударить противника, особенно когда нас собираются схватить.

Есть несколько способов сделать это:

а) АГЭ-ХИДЗИ-УЧИ: вертикальный круговой удар снизу вверх в направлении подбородка.

б) УЧИ-ХИДЗИ-УЧИ: горизонтальный круговой удар в направлении подбородка или плавающих ребер.

в) САГЕ-ХИДЗИ-УЧИ: вертикальный удар справа сверху вниз, проводимый в спину противника, когда он наклоняется вперед.

г) УШИРО-ХИДЗИ-УЧИ: удар назад, горизонтально, в живот соперника, захватившего вас из-за спины.

д) ЁКО-ХИДЗИ-УЧИ (иллюстрированная техника): боковой горизонтальный удар. Обратите внимание на вращение предплечья (кисть повернута ладонью вниз в начале удара, затем поднимается ладонью вверх при ударе) и способ бокового положения тела.



Здания центрального додзё (Хомбу Додзё) «Всемирной организации Сёриндзи-Кэмпо» (ВСКО), международной федерации, координирующей развитие искусства Досин Со во всём мире, в Тадоцу, на японском острове Сиккоку.





Основатель Дошин Со (борода и очки) в компании настоятеля Шаолиня и высокопоставленных лиц во время посещения монастыря в 1979 году. Назад к основам...



Аосака Хироси Сэнсэй, 7-й дан, с момента своего прибытия во Францию в 1972 году является техническим директором Французской федерации Сёриндзи-Кэмпо и ответственным за Европу W.S.K.O. Слева он исполняет FURITEN NI на своем помощнике мистере Монтаборде, а справа IDORI RYOTE OSHI GOTE на своем помощнике мистере Хименесе.



Слева: техника UCHI UKE ZUKI в исполнении М.М. Альбертини и Бюро. Справа: удар КУШИН ГЕРИ, продемонстрированный М.М. Офис и Монтабор

На этих фотографиях, сделанных в 1975 году в Бухаресте (Румыния), техника Сёриндзи-Кэмпо демонстрируется Николае Готардом Бялокуром, пионером искусства будо в своей стране, в компании двух своих учеников, Сербана Типареску и Камии Дадарлат, в его «Ронин-рю-будо». В то время энтузиасты боевых искусств из так называемых «восточных» стран также открыли для себя послание Дошин Со только с помощью книги Учителя и в среде, враждебной этим практикам. (они были, в лучшем случае, только терпимы в рамках деятельности «Ассоциации востоковедов Румынии», основанной г-ном Бялокуром...) Они изучали Сёриндзи-Кемпо, отдавая все силы для совместного прогресса...



Все приемы Сёриндзи-Кэмпо, иногда очень зрелищные, такие как удары ногами в прыжке или контроль над противником во время новой атаки, направлены на то, чтобы доминировать над нападающим, но никогда не причинять ему непоправимых травм. Для этого необходимо хорошее знание жизненно важных точек человеческого тела...

Существует более 600 техник, охватывающих разделы «гохо» и дзюхо». Медитация «дзадзэн» — неотъемлемая часть внутреннего исследования этого искусства. Одежда буддийских монахов, низ которой имеет складки, похожие на складки хакама айкидо, покрывает кейкоги, напоминая об истоках.







Китайские техники Шаолиня восходят к искусству «Ваджрамукти», практикуемому кастой воинов Индии, 5000 лет назад, и определенные позиции уже воспроизводятся статуями божеств (дэвов) или храмовых стражей (Конго-Рикиши).

1. стражи великой пещеры гротов Лунмэнь (Китай).

2-3. Бодхидхарма пересек реку Янцзы на тростнике и погрузился на 9 лет в «медитацию лицом к стене» в этой пещере, расположенной в горах Шаоши, недалеко от Шаолиня. Легенда о непобедимых монахах «Молодого лесного монастыря» началась с появления этого буддийского монаха, которому также приписывается учение «Чань» (дзэн).



Слева: Настоятель Шаолиня (в провинции Хэнань, недалеко от города Дэн Фэн) у входа в столько раз разрушенный за свою историю монастырь, сегодня место паломничества любителей боевых искусств в поисках своих корней.

Справа: внутри стен перестроенного монастыря, крытая галерея гравюр, рассказывающих о происхождении и поисках Дао Жэнь (первые буддийские монахи Магия ци этого места...

В Шаолине, Святая Святых: внутри Белого Одеяния (Бай И) есть впечатляющая фреска, относящаяся к периоду Мин и иллюстрирующая монахов прошлых лет на тренировках: уникальная и исключительная для всех нынешних практикующих боевые искусства, независимо от их направления, настоящий репертуар техник Шаолинь Кэмпо, в точной и выразительной форме. Фреска пережила последнее разрушение монастыря, в начале этого века, во время китайских гражданских войн, и восстанавливается.



## УДАРЫ НОГАМИ — рисунки 44–51

### 44) Кихон-гэри (Базовый удар ногой)

Нога оказывается отличным оружием: удар мощнее удара кулаком и достает на большее расстояние. Парировать сложнее. С другой стороны, это может сделать людей более уязвимыми из-за риска временного дисбаланса. Поэтому речь идет о том, чтобы действовать быстро и точно.

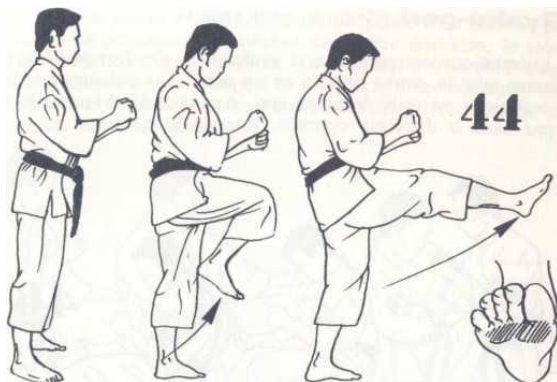
Принципы этих приемов такие же, как и у всех ударов (см. стр. 56), к которым следует добавить следующее:

- опорная нога должна прочно стоять на земле;
- опорное колено нужно держать слегка согнутым;
- верхняя часть туловища должна оставаться максимально вертикальной;
- кулаки должны оставаться впереди тела, готовые к атаке или парированию, а не раздвигаться в поисках равновесия.

Как и кулаки, ступни не нуждаются в особом закаливании, так как опять же вся сила тела поддерживает движение бьющей конечности.

Для прямого удара ногой:

Базовая техника состоит из старта из положения кайсоку-чудан-гамаэ. Поднимите колено, бедро горизонтально, затем резко выпрямите ногу, чтобы ударить перед собой из-под пальцев («подушечка» стопы, мясистая часть у основания поднятых пальцев). Ударьте хлесткими движениями, затем позвольте ноге вернуться в исходное положение. Дополните удар коротким резким толчком бедра в том же направлении.



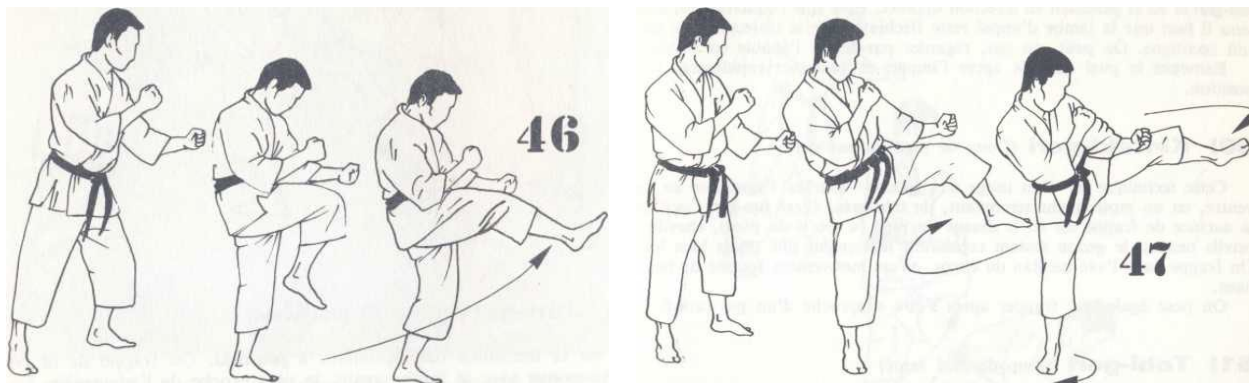


#### **45) Джунгери (Прямой удар передней ногой)**

Это техника, соответствующая джун-дзуки. Наносим удар из положения чудан-гамэ передней ногой, ближней к противнику. Удар быстрый, размашистый, как в кихон-гери. Держите кулаки наготове и согните опорную ногу.

#### **46) Гьяку-гери (Удар ногой назад)**

Это техника, соответствующая гьяку-дзуки. Наносим удар из положения чудан-гамэ задней ногой, более мощным ударом, чем предыдущий. Это техника кихон-гери. Качните бедром и не наклоняйтесь в противоположную сторону. Подтяните подбородок.



#### **47) Маваси-гери (Удар хлыстом)**

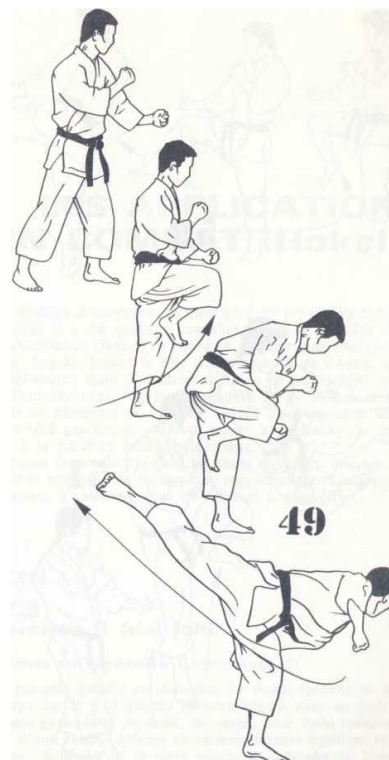
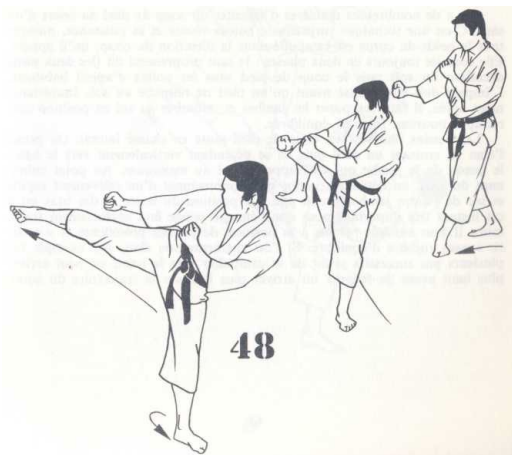
Удар наносится сбоку, «подушечкой» стопы, лодыжка согнута под прямым углом. Траектория стопы круговая, идущая снаружи внутрь. Техника, очень мощная, выполняется с ощущением удара хлыстом от бедра, податливого колена. Воздействие происходит, когда нога вытягивается и кратковременно возвращается. Этот удар можно нанести передней ногой, на месте (рисунки) или после скрещенного шага (сашикаэ-аси), или задней ногой при более длинном движении.

Очень важно держать грудь прямо, а руки прижать к телу. Не поднимайте пятку опорной ноги, колено снова распрямится, как только удар закончится, чтобы восстановить силу и равновесие, чтобы иметь возможность продолжать. Таким образом, мы стремимся ударить по ребрам или лицу коеки.

#### **48) Сокуто-гери (боковой удар ногой)**

Наносим удар пяткой, выпрямляя ногу вбок. Вы также можете использовать весь внешний край стопы, от пятки до основания мизинца («sabre de pied»). Как и в маваси-гери, можно бить передней ногой на месте или после скрещивания задней ноги (рисунки), или задней ногой после сильного вращения на опорной ноге.

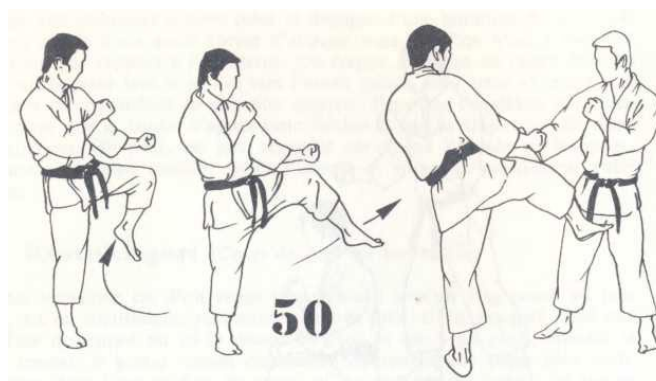
Вы должны поднять колено как можно выше (фаза «замаха»), затем выпрямить ногу, толкнув бедра в этом направлении, при этом пятка должна описать траекторию по прямой линии. Во время удара немного поверните опорную ногу в противоположном направлении и сохраняйте равновесие, тело прямо в направлении цели, не отклоняясь назад и не выходя из вертикальной плоскости, содержащей обе ноги.



#### **49) Усиро-гери (Удар ногой назад)**

Это техника, используемая для освобождения от попытки захвата сзади или любой другой формы нападения без необходимости менять свое положение по отношению к агрессору. Наносите удар пяткой, отталкивая назад после того, как колено было поднято вперед (фаза «замаха»), как в джун-гери, и наклоняясь в противоположном направлении. Для сохранения равновесия опорная нога должна оставаться согнутой, а траектория движения пятки должна быть прямой. Вы можете или не можете оглядываться через плечо во время удара.

Отведите ногу назад сразу после удара и быстро выпрямите положение.



#### **50) Кинтэки-гери (Удар ногой в низ живота)**

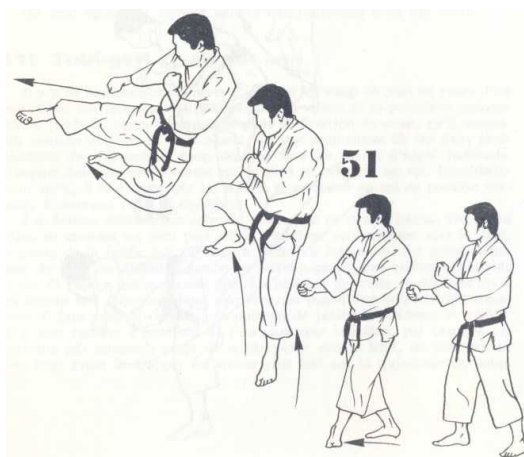
Эта техника имеет особое применение: коснуться агрессора в нижней части живота, в движении вверх, на близкой дистанции. Это джун-гери, за исключением того, что ударной поверхностью здесь является верхняя часть стопы («шея» стопы), лодыжка и пальцы ног вытянуты, а колено остается слегка согнутым (но хорошо поднятым). Наносим удары по средней оси тела, хлещущими движениями снизу вверх.

Вы также можете нанести удар после приближения с перекрестным шагом.

### 51) Тоби-гери (удар в прыжке)

Есть много способов выполнить удар ногой во время прыжка. Это удивительная техника по своей скорости и силе, так как весь вес тела катапультируется в направлении удара, который оно поддерживает. Он всегда состоит из двух фаз: собственно прыжок (обе ноги от земли), затем удар ногой без обычных опорных точек. Удар должен быть нанесен до того, как нога станет на землю. Сразу же после этого сведите ноги вместе и вернитесь на землю в правильном положении, снова сильным и сбалансированным.

Рисунки иллюстрируют удар ногой в прыжке вбок. Мы принимаем импульс, скрещивая одну ногу, затем вытягиваясь вертикально вверх, колено ноги, которая будет наносить удар, поднято до максимума. В высшей точке прыжка выпрямите ногу, одновременно быстро и резко подняв другую ногу, согнутую в колене. Положение бюста и рук в этот момент очень важно для правильной передачи энергии. Вы должны немедленно вернуться в предыдущее положение ног и «приземлиться», не нарушая равновесия. Если кто-то увеличивает свой импульс, например, на несколько последовательных шагов перед прыжком вверх, он может подняться выше перед ударом или продвинуться дальше по траектории удара.



### D) ПРИМЕНЕНИЕ В БОЮ (Хокей)

После изучения и правильного освоения основных фундаментальных техник, обсуждавшихся до сих пор, становится возможным перейти к изучению последовательностей (хокей) сначала в одиночку, затем с партнером (роль одного, когэки, исполнение роли агрессора и другого – уке, играющего роль защитника, должны быть четко определены: не забывайте, что в этой главе обучения основная перспектива состоит в том, чтобы прогрессировать вместе, а не в ущерб друг другу). Практикуйте как правую, так и левую сторону и всегда кланяйтесь партнеру, в начале и в конце технического розыгрыша.

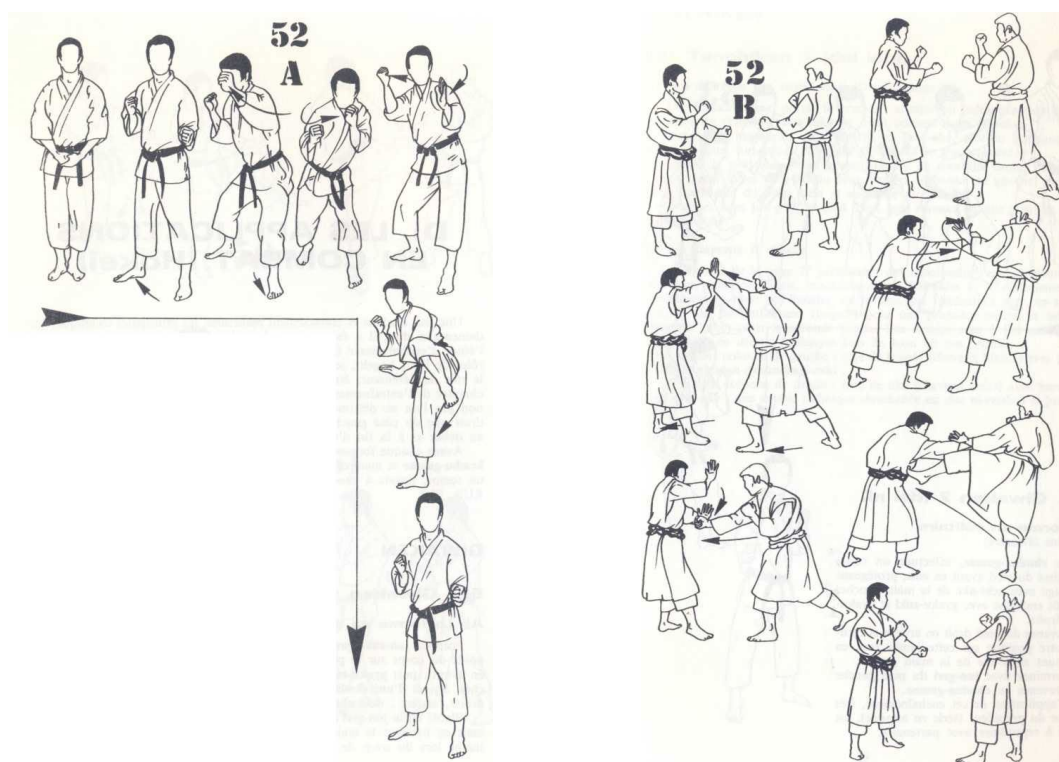
Перед каждой формой, описанной на следующих страницах, примите позу кессю-гамаэ и сохраняйте ее, дыша ровно и спокойно. Через такт переключитесь на чудан-гамэ, отступив назад правой ногой.

## 52) Гивакэн 1 (дай ичи)

### А) Соло-форма (рисунки)

Удар джун-дзуки левой по направлению к лицу (дзёдан) путем переноса веса тела на левую ногу (возможно с небольшим скользящим шагом вперед), затем гяку-дзуки правой, в корпус, с сильным вращением бёдер. Затем выполните двойную защиту, вернув равновесие на правую ногу, назад: учи-укэ левой рукой и сото-укэ правой рукой.

Наконец, выполните джун-гери передней ногой, не меняя положения правой руки, но опуская левую руку перед телом, чтобы защитить промежность во время удара. Встаньте в чудан-гамаэ.



### В) Форма в паре

Рисунки позволяют вам понять предыдущую последовательность в ситуации с партнером. Нужно отметить, что партнер частично реагирует на эту последовательность или провоцирует ее на другую, которая также предлагает вторую последовательность интересных приемов для повторения в одиночестве.

Вот эти две серии техник:

- в атаке (боец с белыми волосами): это предыдущая серия (А);
- в защите (борец с черными волосами): читать левый, затем правый столбец рисунков, каждый раз сверху вниз. От чудан-гамаэ шаг назад правой ногой, шаг назад левой ногой для парирования первого удара ува-укэ правой рукой затем тут же второй удар шита-уке левой руки. Ответный удар прямым дзёдан-дзун-зуки. Когда партнер сделал свою последнюю контратаку, ногой,



вернуться одновременно с ним в чудан-гамаэ. Затем отдайте честь, ноги вместе, прежде чем вернуться в исходное положение ожидания кессю-гамаэ.

### **53) Гивакэн 2 (дай ни)**

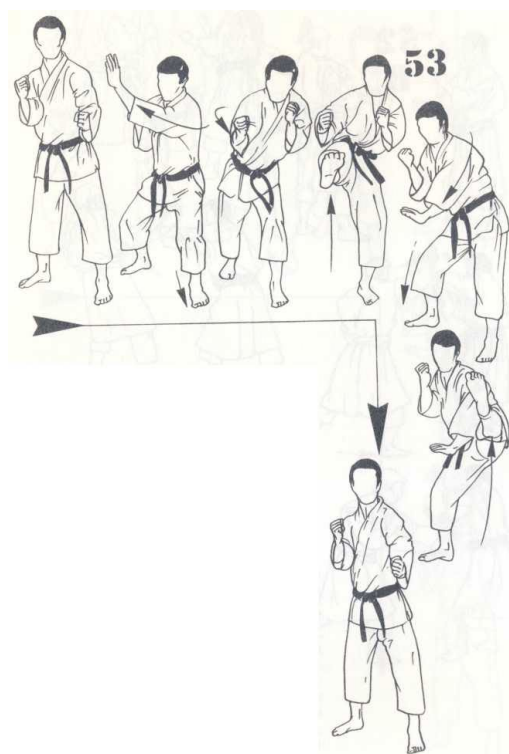
Соло форма (см. рисунки)

Из чудан-гамаэ сделать короткий скользящий шаг передней ногой, защищая лицо учи-уке левой рукой, тут же продолжить гяку-дзуки и гяку-гери правой.

Сделайте шаг назад правой ногой и вернитесь в исходное положение на этой ноге, выполняя сита-укэ левой рукой.

Закончите джун-гери левой ногой, затем вернитесь в чудан-гамаэ.

Применение этой последовательности, очень близкой к предыдущей (серия в атаке), легко воспроизвести с партнером.



## **ТЕНЧИКЕН**

### **54) Тэнчикен 1 (дай ичи)**

#### **А) Соло (рис. 54 А)**

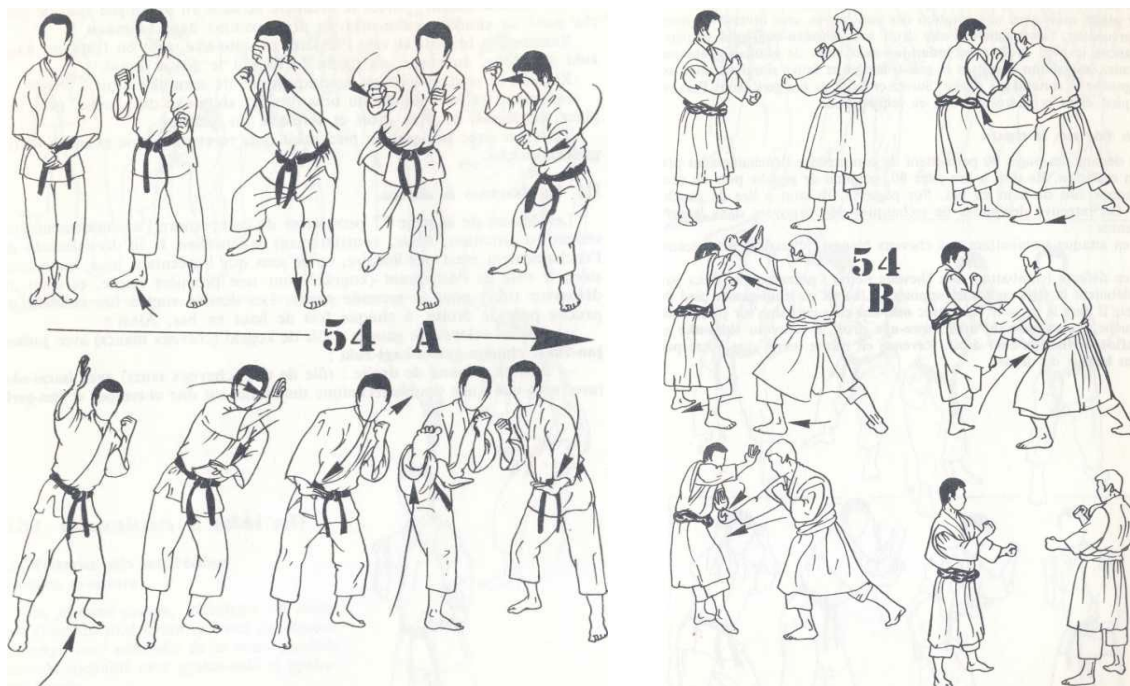
Из чудан-гамаэ сделайте первую атаку в дзёдан-дзюн-дзуки слева, а затем чудан-гяку-дзуки справа, как в Гивакэн 1.

Отведите правую руку назад в сото-укэ, одновременно нанося удар каги-дзуки влево, по корпусу, сильно согнув переднее колено.

Сделайте шаг назад левой ногой, сопровождая правым ува-укэ.

На месте сделайте учи-уки правой рукой и шита-уке левой, затем тут же хараи-уке правой рукой и сото-уке левой.

Закончите джун-гери правой ногой, затем вернитесь в левую позицию ичиджи-гамаэ.



### **В) парная форма (рис. 54 В)**

Рисунки позволяют понять последовательность на месте. Но, в отличие от Гивакэн 1, развертывание последовательности не является линейным в том смысле, что исполнитель последовательно играет роль нападающего (когэки) в первой части и роль защитника (уке) во второй. Рисунки следует читать колонкой слева, затем справа, каждый раз сверху вниз. Так :

- рисунки в левой колонке: роль когэки (беловолосый) с дзёдан-дзюндзуки, чудан-гяку-каги-дзуки;
- рисунки в правой колонке: роль укэ (черные волосы) с хараи-укэ (с сото-укэ: одновременная двойная техника называется ни-рембо) и джун-гери.

## **55) Тенчикен 2 (дай ни)**

### **А) Соло (рис. 55 А)**

Из позиции ичидзи-гамаэ слева выполните первую атаку левым чудан-фури-дзуки, за которой сразу же следует чудан-гяку-дзуки.

На месте, но с поворотом бедер в направлении, противоположном предыдущему движению, сделать правый учи-агэ-укэ с левым чудан-каги-дзуки.

Сделайте шаг вперед правой ногой с дзёдан-дзюндзуки, а затем с чудан-гяку-дзуки.

Вернитесь в исходное положение в правой стойке, согнув заднее колено, и одновременно выполните сото-укэ слева и сита-укэ справа. Наконец, выполните прямой джун-гери. Затем сделайте шаг назад правой ногой и выпрямитесь в ичиджи-гамаэ.

### **В) парная форма (рис. 55 В,С)**

Рисунки позволяют понять последовательность. Рис. 55 В следует читать сначала слева, затем справа, и каждый раз сверху вниз. Рис. 55 С следует читать слева направо. Есть наборы техник, уже найденные в предыдущих сериях:

— в атаке (боец с белыми волосами): это предыдущая серия (А);  
 — в защите (черноволосый боец): обратите внимание, что два партнера начинают серию в разноименных стойках. Уже находится в правой ичиджи-гамаэ. Он парирует первый удар оши-уке, затем продолжает на месте: левая шита-уке, правая дзёдан-дзюн-зуки, правая ува-уке, снова левая шита-уке, наконец, правая чудан-дзун-зуки. Вернитесь одновременно с вашим партнером в стартовом камаэ (*не описаны действия второго – беловолосого. Перевод 2023*).



## 56) Тенчикен 3 (дай сан)

### Соло-форма (рис. 56 А)

Из ичиджи-гамаэ левая нога впереди, перенесите вес на левое колено, чтобы нанести удар в дзёдан-фури-дзюки левым кулаком прямо перед собой.

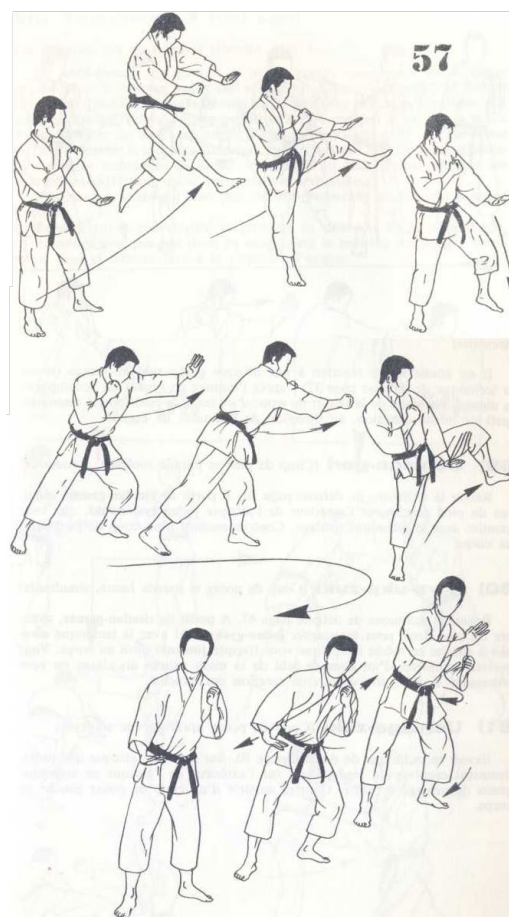
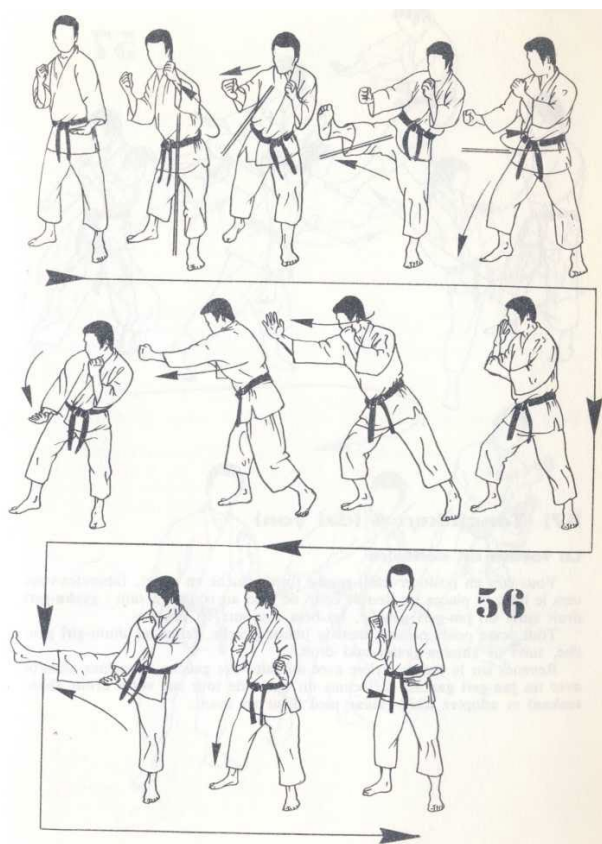


Затем сделайте прямой чудан-гяку-дзуки в направлении примерно на 30° от предыдущего удара, а затем снова прямой гуаку-гери еще на 30° вправо от направления предыдущего удара. Поставьте правую ногу под углом 90° вправо от начальной оси первой техники, новой оси, по которой будут выполняться последние техники (*примечание: на рисунках двойная линия подчеркивает эти 4 разных направления для этих первых техник*).

Нанесите удар правым шуто-гири, затем левым чудан-гяку-дзуки в том же направлении.

Отклонитесь к левой ноге и защитите в сита-уке правой рукой.

Закончите прямым джун-гери, сохраняя положение рук. Опустите ногу и снова повернитесь в исходном направлении.



## 57) Тенчикен 4 (дай йон)

### Одиночная форма

Вы находитесь в позе ичиджи-гамаэ, левая нога впереди. Попрыгните вверх и нанесите двойной удар ногой во время прыжка: правый гяку-гери, затем левый джун-гери, руки остаются на месте.

Перенеся весь вес на левую ногу, сделайте левое шуто-гири, а затем правое чудан-гяку-дзуки.

Вернитесь к задней ноге с левой шита-укэ. Немедленно завершите левым джун-гери. Сделайте четверть оборота вправо (хан-тэнкан) и примите ичиджи-гамаэ правой ногой вперед.

## НИОКЕН

Вот ряд простых приемов, содержащих все основные принципы защиты (уже изображен с черными волосами).

### **58) Рюсуи-гери (удар ногой с уклоном)**

Здесь изучается реакция на атаку гяку-дзуки в лицо: после уклонения в рюсуи круговое движение головы и туловища сопровождается хлестким ударом ногой (маваси - гери) в том же направлении, к желудку когеки.

### **59) Учиаге-гери (удар ногой с парированием вверх)**

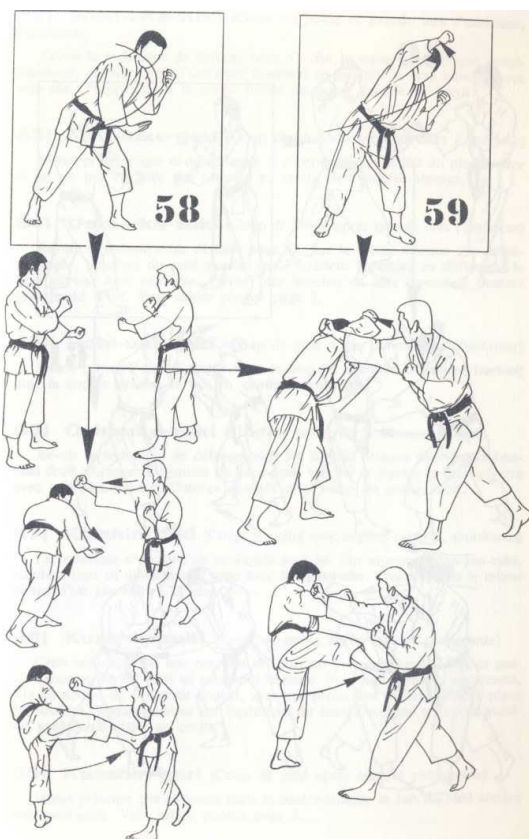
Из чудан-гамаэ уклоняйтесь левой ногой от внешней атаки дзёдан-гьяку-дзуки, которую вы отменяете техникой учи-агэ. Немедленно ответьте правым ударом ногой в корпус.

### **60) Ува-уке-дзуки (Удар кулаком и высокая защита одновременно)**

Из чудан-гамаэ сделайте шаг вперед правой ногой, чтобы перехватить дзёдан-гьяку-дзуки техникой ува-укэ слева, одновременно нанося удар джун-дзуки справа в корпус. Можно завершить кумаде-ути левой рукой по лицу, выпрямляясь и энергично вращая бедрами.

### **61) Учиагэ-дзуки (Удар кулаком после парирования вверх)**

При той же атаке, что и раньше, уклоняйтесь левой ногой наружу от атаки, сопровождая учиаге правой. Немедленно ответьте ударом левой по корпусу.



### **62) Сото-укэ-дзуки (Удар и парирование наружу, одновременно)**

При той же атаке, что и раньше, уклоняйтесь наружу (кайсин), направляя противоположную руку с помощью сото-укэ. Ударить одновременно левым кулаком в корпус.

### **63) Сото-укэ-гери (защитный удар ногой)**

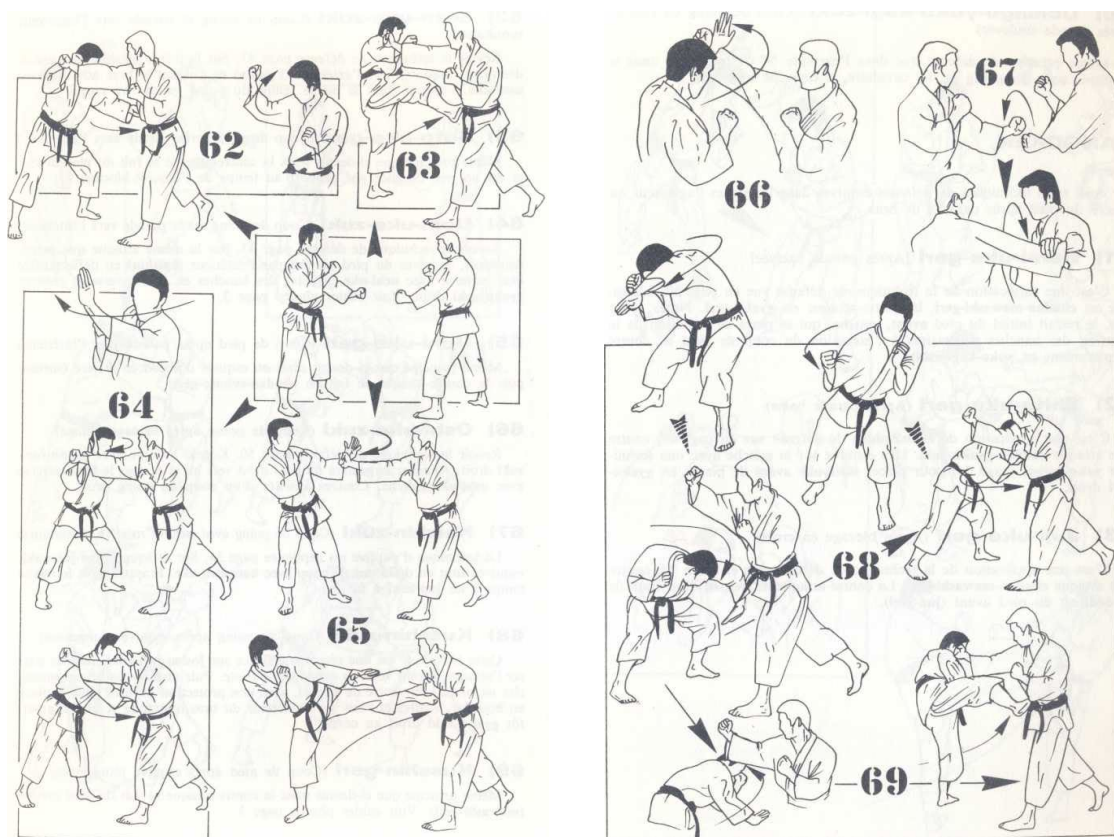
Тот же принцип, что и выше, но контратака выполняется задней ногой и немного отстает от времени блокировки уклонения.

#### **64) Ути-укэ-дзуки (Удар после внутреннего парирования)**

При той же атаке, что и раньше, уклоняйтесь левой ногой наружу (кайсин), отклоняя руку противника учи-укэ. Вращение бедрами в противоположном направлении и контратака правым гяку-дзуки.

#### **65) Ути-укэ-гери (удар ногой после внутреннего парирования)**

Тот же принцип, что и выше, но сначала мы уклоняемся назад (сорими), затем контратака выполняется в чудан-сокуто-гери.



#### **66) Оси-укэ-дзуки (Удар после блока)**

Когэки атакует прямым дзёдан-фури-дзуки. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой к нему и отведите руку противника левым оши-укэ. Немедленно ответьте правым ударом.

#### **67) Кайсин-дзуки (Удар с вращающимся уклонением, одновременный)**

При атаке дзёдан-дзюн-дзуки уклоняйтесь, отражая удар хангецу-укэ. Ударьте одновременно джун-дзуки в голову.

#### **68) Куссин-дзуки (Удар после ныряющего уклонения)**

Эта техника является эффективной реакцией на дзёдан-фури-дзуки: позвольте атаке пройти перед вами, выгнув грудь. Затем резко опуститесь, голова на уровне живота когеки, с защитой левой руки в качестве щита. Выпрямитесь снаружи ведущей руки и сразу же ударьте гяку-дзуки прямо в тело.

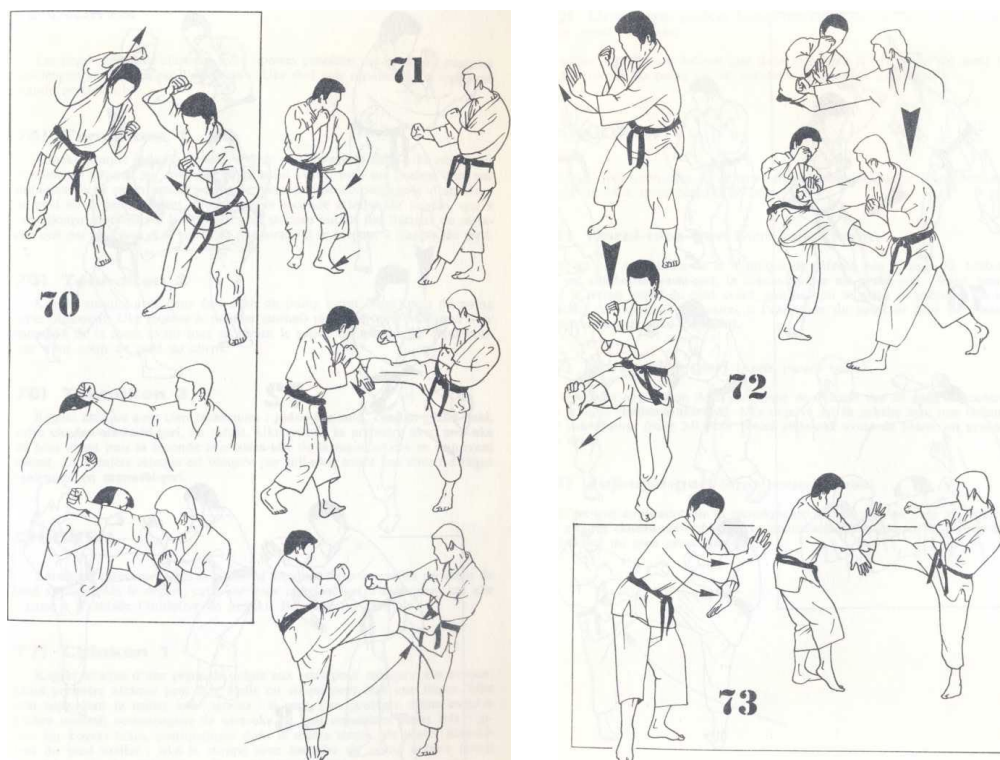
#### **69) Куссин-гери (Удар ногой после ныряющего уклонения)**

Тот же принцип, что и выше, но контратака выполняется задней ногой (маваши-гери).



## **70) Учиаге-ёко-каги-дзуки (Удар хуком после парирования поднятой рукой)**

Тот же принцип защиты, что и в примере № 61 но контратака кулаком здесь круговая, дана очень точно.



## **САНГОКЕН**

Вот три техники защиты-уклонения, в которых агрессору противостоят ударом ногой после парирования руками.

### **71) Хараи-укэ-гери (После парирования)**

Атака — чудан-маваси-гери, контратака — гьяку-гери. Обратите внимание, для укэ, первоначальное отведение передней левой ноги, которая ставится в ожидании поворота бедер, необходимого для выполнения встречного удара (движение в йоко-каги-аси).

### **72) Сита-укэ-гери (После низкого парирования)**

Против атаки чудан-гьяку-дзуки. Укэ уклоняется влево с помощью техники ёко-фурими, чтобы нанести сита-укэ, прежде чем нанести правый гьяку-гери.

### **73) Дзюдзи-укэ-гери (После перекрестной блокировки)**

Против атаки чудан-маваши-гери. Контратака осуществляется прямым ударом передней ноги (джун-гери).

## **ТЕННОКЕН**

Следующие страницы иллюстрируют три возможных ответа на несколько атак, быстро сделанных противником. Уке должен действовать быстро и с большой точностью.

#### 74) Тэннокен 1

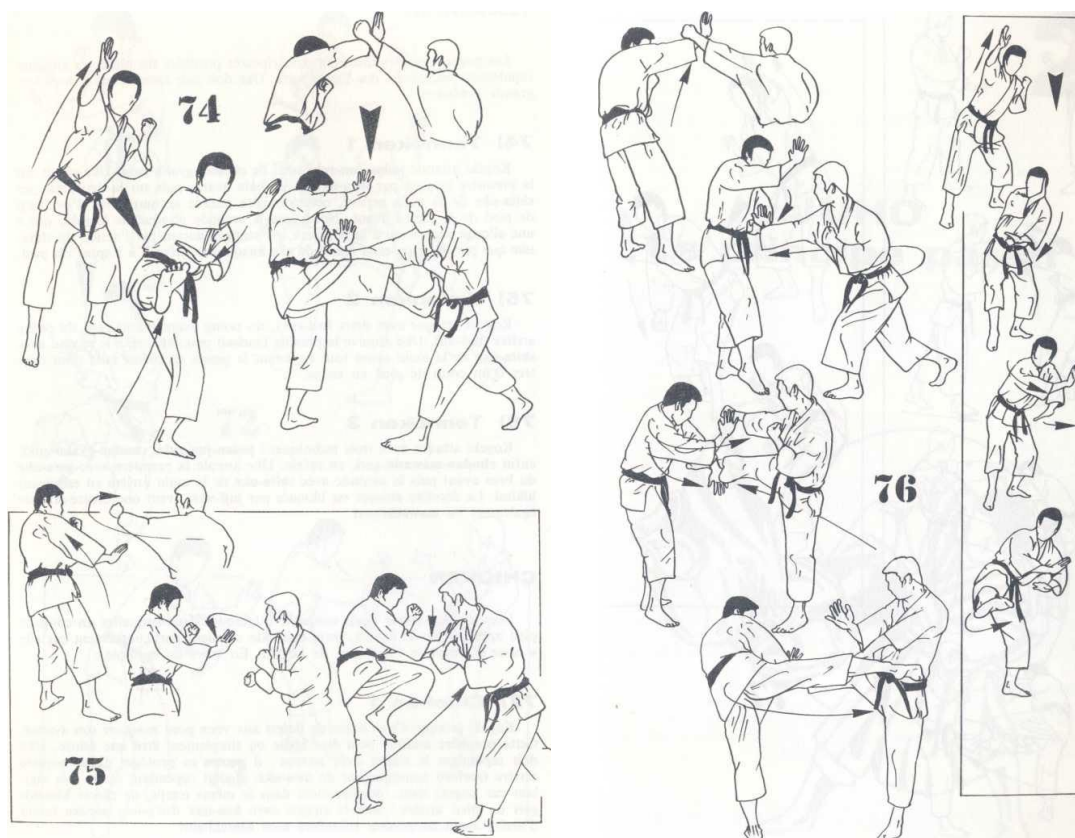
Когэки атакует дзёдан-дзюн-зуки, за которым следует чудан-гьяку-дзуки. Укэ реагирует на первую атаку ува-укэ передней рукой, затем на вторую сита-укэ задней рукой, это последнее парирование сопровождается ударом передней ногой. Обратите внимание, что вторая атака когэки, которая имеет большую досягаемость, чем первая, останавливается как действием сита-уке, так и коленом и бедром укэ, когда он готовится нанести удар.

#### 75) Тэннокен 2

Когэки атакует двумя фури-дзуки, передним кулаком (высокий), затем задним кулаком (средний). Уке уклоняется от первого (сорими), затем перехватывает второй удар сита-уке передней рукой, одновременно поднимая колено с той же стороны, чтобы нанести ответный удар ногой по корпусу.

#### 76) Тэннокен 3

Когэки атакует тремя техниками: дзёдан-дзюн-дзуки, чудан-гьяку-дзуки, наконец, чудан-маваси-гери, в связке. Укэ блокирует первый удар ува-уке передней рукой, затем второй удар сита-укэ задней рукой, уклоняясь хикими. Последняя атака блокируется дзюдзи-уке, перед контратакой также в маваси-гери.

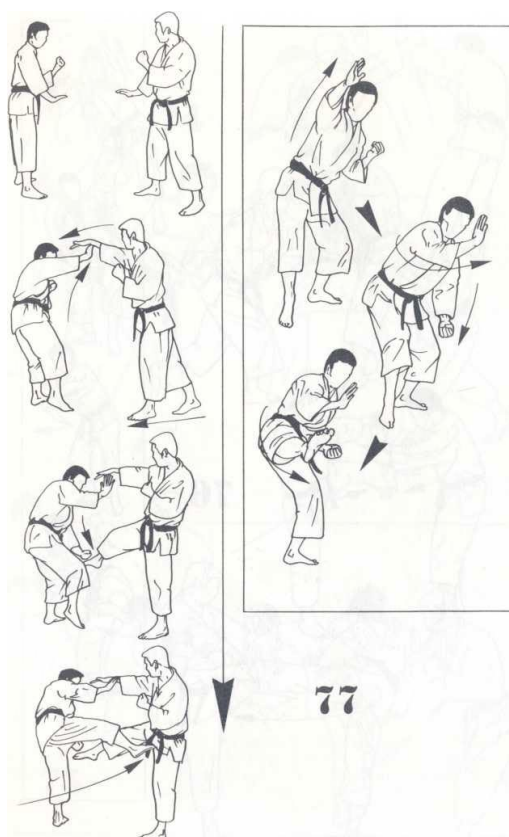


### ЧИОКЕН

Когда агрессор проводит серию атак, в которых с самого начала появляется удар ногой, этот прием особенно удобен, поскольку сразу «ломает» инициативу когэки. Вот пример:

## 77) Чиокен 1

Когеки атакует уколом пальцев в глаза, чтобы скрыть свое продолжение. Эта первая атака может быть настоящей или просто финтом. Однако укэ должен относиться к этому серьезно: он может защитить себя от него с помощью обратного уклонения (сорими) в сопровождении ува-укэ. Тем не менее, он должен оставаться очень бдительным, потому что когеки пытается практически в то же время поставить кинтеки-гери задней ногой: укэ останавливает его кен-уке задним кулаком (стоп-удар), прежде чем контратаковать самому кинтеки-гери.



## 2 ДЗЮХО. ПРИНЦИП МЯГКОСТИ.



### А) ОСНОВЫ СИСТЕМЫ

Техники, изученные в первой части этой книги, представляют собой, прежде всего, реакцию на удары кулаками или ногами. В «мягкой» системе, кодифицированной Дошин Со, прежде всего есть техники замков или ключей



суставов (в запястьях, локтях, плечах), целью которых является освобождение вас в случае захвата или попытки захвата (за запястья или одежду). Достигнув такого результата, легко надолго укрыться от атаки или дать отпор с позиции силы.

С помощью этих ключевых приемов (Кансэцу-вадза) мы стремимся воспользоваться уязвимостью естественных слабых мест (суставов) противника. Подчинить его можно минимальным усилием, если сделать это разумно, то есть точно и в нужное время. Когэки должен под действием вызванной таким образом боли согнуться в желаемом укэ направлении. Затем этот человек может либо удерживать первого в этом болезненном и покорном положении (контроль запястья или всей руки), либо бросить его, чтобы контролировать его в конце броска, если таково его желание, либо ударить его. Совершенно необходимы хорошее владение движениями и дистанциями, а также некоторые элементарные правила эффективности самих техник.

Этот ответ на агрессию через защиту, степень жесткости которой можно модулировать, полностью соответствует духу Сёриндзи-Кэмпо. Мы действительно можем с большой уверенностью привести агрессора в чувство, не нанося ему с самого начала сильного удара или подвергая его риску броска. Укэ всегда имеет возможность усилить элементы своего ответного удара во время действия, а в случае неожиданного сопротивления когэки: например, облегчив свое действие одним или несколькими легкими ударами, вoreм усилить захват. На тренировках рекомендуется быть особенно осторожным в контроле этих захватов, которые, если зайти слишком далеко, могут быстро стать опасными для партнера (1). *Мы можем посмотреть это исследование в двух работах Издания AMPHORA: «Самооборона: техника защиты для всех голыми руками» и «Открытие джиу-джитсу» (будоскоп).*

## ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТА РУК СПЕРЕДИ — РИС. С 78 ПО 80

### 78) Кагите-сюхо (освобождение вверх)

Эта техника позволяет очень легко освободиться от захвата запястья (когда, например, нападающий пытается потянуть или толкнуть вас, чтобы продолжить атаку). На самом деле, даже если вы не хотите проходить весь путь до полного освобождения, кагите-сюхо — это предварительное движение, позволяющее вернуть себе преимущество.

Как только вы обнаружите, что вас схватили и потянули к когеки, не пытайтесь сопротивляться: сделайте шаг ногой, противоположной захвату, в направлении этой тяги, но удерживая вес на задней ноге, чтобы оставаться устойчивым. Одновременно повернуть руку от захваченного запястья так, чтобы большой палец был вверх, и с силой развести свои пальцы в сторону противника. Согнутый локоть остается прижатым к телу, а предплечье от локтя до кончиков пальцев остается в срединной плоскости тела.

Кагите-сюхо — это базовая техника, которая часто выступает как введение в последовательность, построенную в духе «мягкой» системы Сёриндзи-Кэмпо. Но если кто-то просто хочет получить освобождение запястья, достаточно еще больше поднять руку, при этом локоть действует как фиксированная точка.

### 79) Тсуитате-сюхо (освобождение вниз)

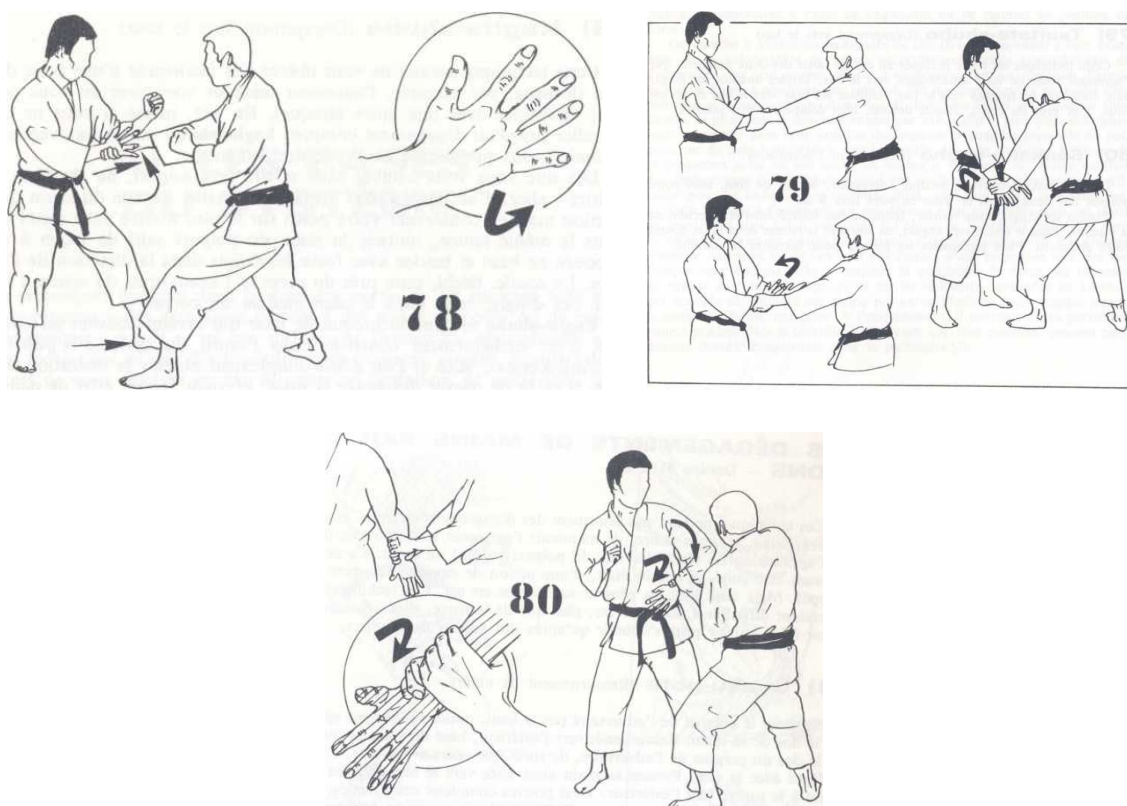
Этот прием идеален в случае захвата обоих запястий, которым агрессор пытается вас обездвигить вниз. Немедленно распрямите пальцы, затем, повернув ладони вниз, напрягите руки вниз и перед собой, очень близко к телу. Оставайтесь в вертикальном положении, хорошо напрягая ноги.

### 80) Санкаку-сюхо (Треугольный просвет)

Этот прием подходит, когда нападающий, подойдя сбоку, захватывает ваше запястье обеими руками и пытается притянуть вас к себе.

Выпрямите пальцы, не сопротивляясь, сделайте шаг в сторону в сторону тяги. Согните локоть в сторону когеки, положив ладонь перед животом. Слегка согните колени, чтобы повисить устойчиво.

*Примечание.* Для ясности техники захвата суставов руки, руки или локти агрессора заштрихованы на рисунках в этой главе. Рука УКЭ остается белой (кроме рисунка 80, где все наоборот).



## ОСВОБОЖДЕНИЕ РУК ВЫКРУЧИВАНИЕМ — РИС. 81–85

Эти техники являются не только эффективными приемами освобождения, но и, при желании, позволяют держать агрессора под контролем путем применения замков запястья и/или кисти. За этим контролем при необходимости может последовать более жесткое ответное действие (удар). Но их, как правило, достаточно. Однако эти техники трудно освоить, потому что они требуют не только силы, но и мастерства, которое можно получить только после многих лет практики.

### 81) Гьяку-готе (Выкручивание запястья наружу)

Возьмитесь за запястье противника сверху, большой палец твердо на тыльной стороне его ладони. Поверните его наружу, основание ладони упирается в тыльную сторону запястья противника так, чтобы ваше предплечье было на одной линии с его предплечьем. Потяните его согнутую руку вниз, продолжая выкручивать ее наружу. Вы можете завершить это выкручивание руки и сделать его еще более болезненным, также нажав на тыльную сторону кисти второй рукой (не показано: обратите внимание, что вы выполняете движение левой рукой, на правой руке оппонента).

### 82) Окури-готе (выкручивание внутрь)

Как только ваше запястье схвачено, сначала отреагируйте кагите-сюхо, а затем положите другую руку поверх запястья агрессора. Поднимите захваченную руку круговыми движениями снаружи внутрь, используя локоть в качестве опоры. Ваша вторая рука действует в том же направлении. Как только ваша схваченная рука достигнет высшей точки, сожмите ее и надавите по диагонали вниз на ладонь противника (обращенную вверх). Сопровождайте движение шагом навстречу.



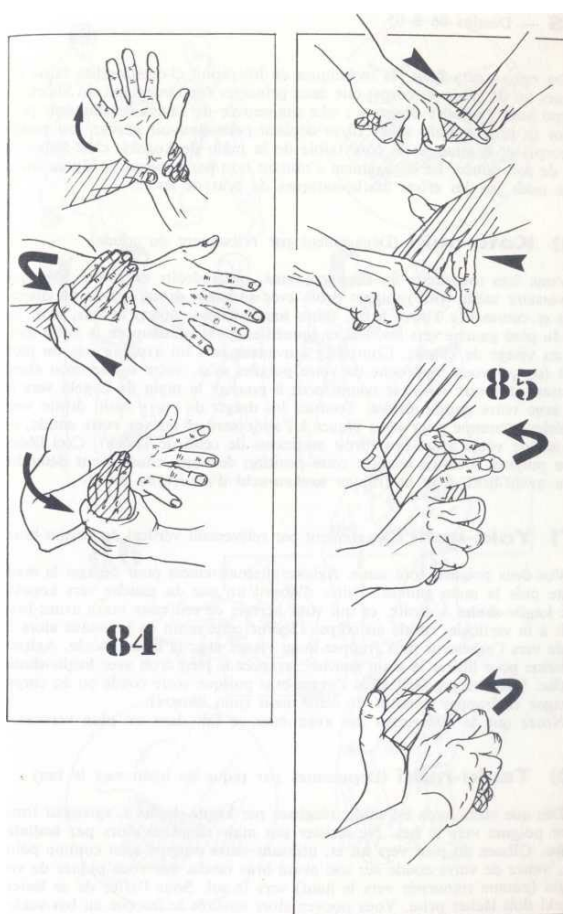
### 83) Оши-готе (выкручивание руками с тягой)

Атакующий захватывает ваше правое запястье левой рукой. Немедленно поверните ладонь вверх с кагите-сюхо. Затем захватите своей левой рукой снизу, руку агрессора. Поверните ее к нему, упираясь левой ладонью в тыльную сторону его руки, и потяните правую руку. Это двойное действие и начало боли на выкручиваемой руке когеки освобождает вашу правую руку, которая затем

смыкается на тыльной стороне левой руки противника (ваш большой палец правой руки нажимает на большой палец левой руки, а основания больших пальцев находятся в контакте). Продолжайте крутить захваченное запястье когеки и тянуть на себя. Вы можете зайти так далеко, что нападающий упадет, пытаясь таким образом избежать боли.

#### **84) Дзюдзи-гоге (выкручивание руки с надавливанием локтем)**

Нападающий схватил левой рукой ваше правое запястье снизу, сделайте кагите-шухо, хорошо приподняв пальцы. Поднимите правый локоть, опустив руку, таким образом совершая движение предплечья, выводя его снаружи внутрь, что приводит острие локтя к предплечью когеки сверху. Усиьте этот эффект скручивания, схватив тыльную сторону его ладони левой рукой снизу. Продолжение этих двух одновременных действий (поворот руки и надавливание локтем) вызывает очень болезненный ключ. Обязательно держите его руку на уровне груди, когда опускаете локоть.



#### **85) Коноха-гаэси (Выкручивание руки с поднятием и скручиванием локтя)**

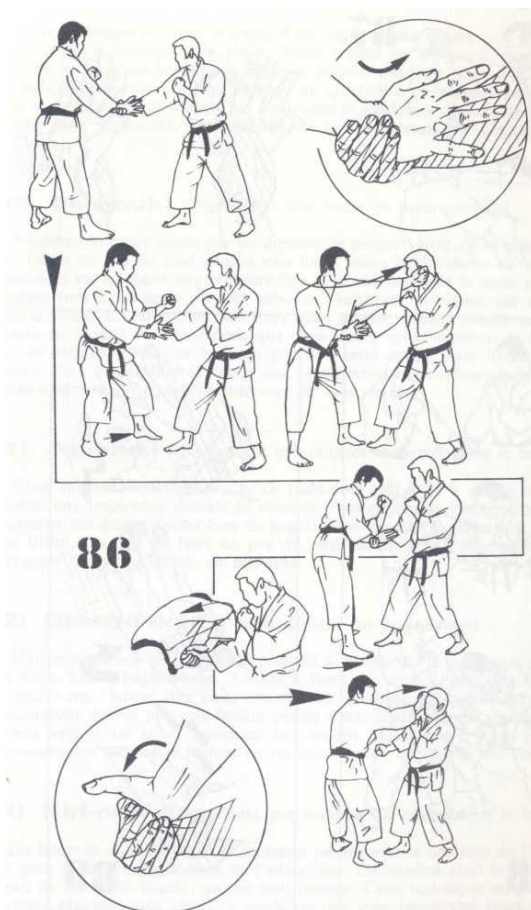
Захватите пальцы противника сверху и сдавите их. Толкайте его руку, проводя вилкой свободной руки (дуга большого и указательного пальцев) через его запястье и поворачивая его к себе (в то время как ваша нижняя рука продолжает толкать). Усиьте это сгибание, продолжая сжимать его пальцы и поворачивая руку внутрь, заставляя его поднять локоть. См. также Коноха-окури (прием №100).

## ПРИМЕРЫ ОСВОБОЖДЕНИЙ С ОТВЕТНЫМИ УДАРАМИ — РИС. С 86 ПО 95

В приведенных ниже техниках освобождения (захват запястья или корпуса) будет отмечено, что всегда соблюдаются два фундаментальных принципа Сёриндзи-Кэмпо: укэ маневрирует таким образом, чтобы держать свою захваченную руку близко к себе (он движется, чтобы иметь возможность держать локоть прижатым к корпусу) и атаковать слабую сторону руки когеки, то есть сторону большого пальца. Освобождение достигается не за счет применения грубой силы, а за счет математических эффектов плеч рычага.

### 86) Котэ-нуки (освобождение поднятием локтя)

Вы оба в чудан-гамаэ, правая нога впереди. Как только противник захватит правой рукой ваше правое запястье (косой захват) и начнет тянуть на себя, сделайте кагите-шухо, вытянув пальцы, с шагом левой ноги. Немедленно нанесите удар левой рукой в лицо когеки. Продолжайте двигаться к нему шагом правой ноги (который приближает вас к захваченному запястью, теперь ваш правый локоть прижат к вашему боку) и начните толкать руку когеки вниз правой ладонью. Поверните пальцы правой руки внутрь (как будто вы делаете укол в живот) и поднимите локоть вверх, в результате чего ваше правое предплечье окажется над предплечьем когеки. Это освобождает ваше запястье. Немедленно используйте это положение локтя, чтобы вытянуть правое предплечье и нанести удар уракен-учи сзади вперед.





### 87) Ёки-нуки (Освобождение вертикальным поднятием предплечья)

Оба ваших запястья сжаты. Действуйте попеременно, чтобы освободить правую руку, а затем левую руку. Сначала сделайте шаг влево навстречу когэки, с кагите-сюхо вправо, что позволяет поднять правое предплечье вертикально, локтем к корпусу. Освободите эту руку, толкнув локоть к агрессору, затем ударьте его по лицу освобожденной рукой. Сделайте то же самое, чтобы освободить левую руку: с левой кагите-сюхо переместите правую ногу вперед. Вы легко поднимаете предплечье, так как локоть находится у корпуса. Отпустите и немедленно ударьте этой рукой (не показано).

Обратите внимание, что подъем предплечий производится в вертикальной плоскости.

### 88) Цуки-нуки (освобождение уколом пальцами вниз)

Как только вас схватят за руку, реагируйте кагите-шухо. Атакующий заставляет ваше запястье опуститься вниз. Не сопротивляйтесь, а затем реагируйте цуитате-шухо. Сдвиньте ногу к нему и, используя сжатое запястье в качестве фиксированной точки, дотроньтесь локтем до его предплечья, когда вы направляете пальцы (ладонью вверх) в пол. Под действием этого рычага когеки должен отпустить. Затем вы можете сразу же ударить его в нижнюю часть живота, вернувшись в противоположном направлении тыльной стороной отпущенной руки.



### 89) Маки-нуки (освобождение запястья обматывая руку)

Этот прием состоит из кагите-сюхо с поворотом вокруг кисти, вытянутых в «шип», пальцев с внешней стороны руки когэки так, чтобы иметь возможность надавить ладонью к земле (см. третий рисунок). Не показано: добавляя в этот



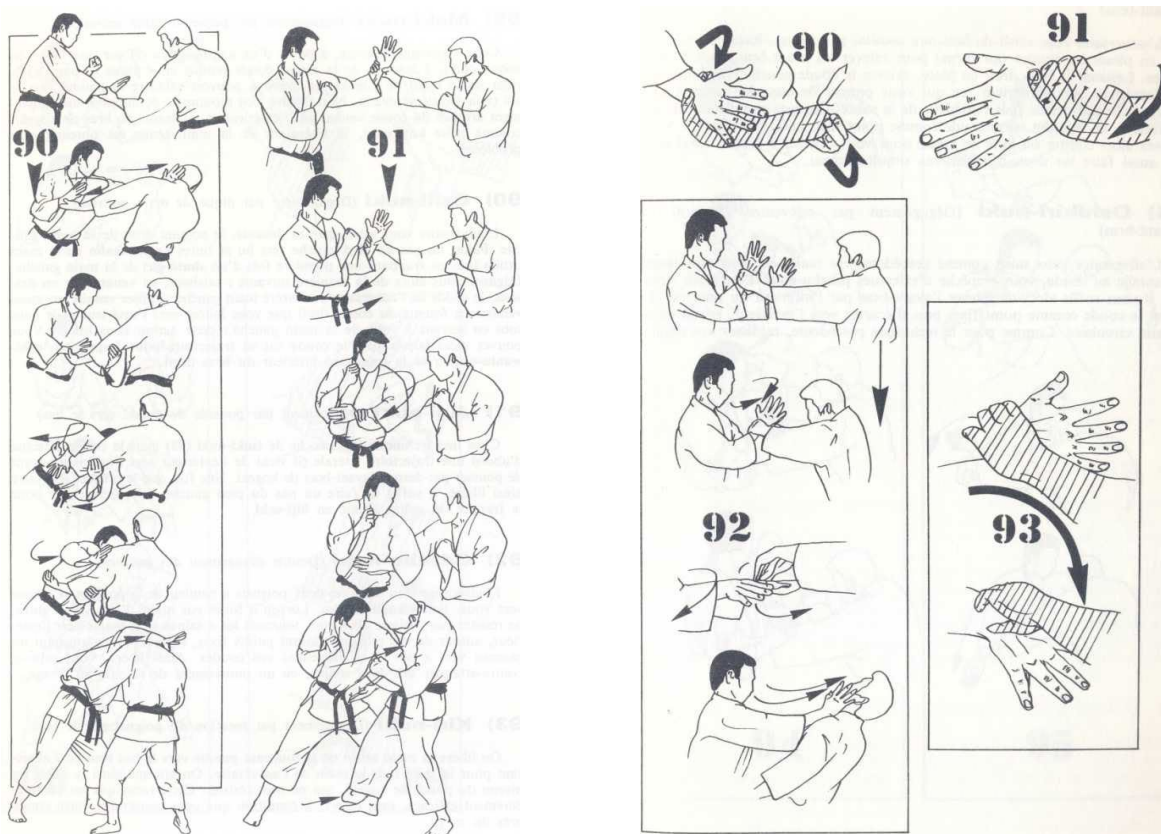
момент округлое движение локтя, идущее снаружи и над рукой когеки, как и для котэ-нуки, освобождение удерживаемой руки достигается без проблем.

### 90) Оси-нуки (освобождение толчком руки)

Противник захватывает вас снизу за правое запястье левой руки. Сделайте шаг левой ногой к нему и сделайте кагите-сюхо правой рукой, одновременно нанося первый удар шуто-гири левой рукой. Затем освободитесь следующим образом: захватите левой рукой локоть противника снизу. Затем используйте хлесткое движение правым локтем, которое вы выбрасываете наружу и вверх, одновременно сжимая левую руку: это действие освобождает вас. Затем вы можете позволить локтю соскользнуть по его траектории, чтобы нанести удар учи-ванто-учи внутренним краем правой руки.

### 91) Дзюдзи-нуки (Опускание локтя вниз)

Эта техника очень похожа на цуки-нуки (88), но локоть сначала совершает боковую траекторию (снаружи внутрь), прежде чем надавить на предплечье когеки. Как только запястье таким образом освобождено, достаточно сделать шаг левой ногой в сторону противника, чтобы ударить его тем же локтем в хидзи-ути.



### 92) Гассё-нуки (двойное освобождение)

Противник хватает вас за оба запястья на уровне груди и толкает к вам. Делай кагите-сюхо. Когда он принуждает ваши руки прижаться друг к другу, не сопротивляйтесь: тогда освободитесь, развернув «мечи» рук наружу, вокруг запястий сделав неподвижные точки, разъедините их, повернув ладони к земле и отведя локти назад. Освободившись таким образом, вы можете контратаковать обеими руками обратным движением в лицо.

### 93) Кири-нуки (Освобождение вращением запястья вниз)

Захваченную руку освобождают, поворачивая ее ладонью вниз и опуская, чтобы она оказалась под рукой противника. Таким образом, мы атакуем захват на уровне большого пальца когеки, который не может сопротивляться. Эта техника особенно эффективна и не требует усилий, если вы держите локоть близко к телу.

### 94) Джохаку-нуки (освобождение вертикальным опусканием предплечья)

Противник хватает вас спереди за локти, сверху. Примите его атаку, согнув руки в локтях (у корпуса), чтобы поднять предплечья, с кагите-шухо. Оставив правую руку на месте, круговыми движениями поднимите левый локоть снаружи внутрь, что позволяет вам махнуть левым предплечьем над захватом, а затем внутрь. Отпустите его полностью наружу, используя локоть в качестве фиксированной точки, чтобы освободиться. Затем вы можете контратаковать или сделать то же самое, чтобы освободиться справа. Вы также можете сделать оба освобождения одновременно.

### 95) Осикири-нуки (Освобождение вертикальным подъемом предплечья)

Противник, как и раньше, захватывает вас, но, толкая вас дальше в локоть, мешает вам выполнить дзёхаку-нуки. Чтобы освободиться, все, что вам нужно сделать, это поднять свое предплечье с внутренней стороны его рук, используя локоть в качестве фиксированной точки, а затем развернуть наружу круговым движением. Как и в предыдущей технике, напрягите пальцы.



## В) ОСНОВНЫЕ ПРИМЕНЕНИЯ БАЗОВЫХ ПРИЕМОВ

### ОСВОБОЖДЕНИЯ С ЗАМКАМИ — Рис. 96–106

#### 96) Гьяку-готе (выкручивание наружу)

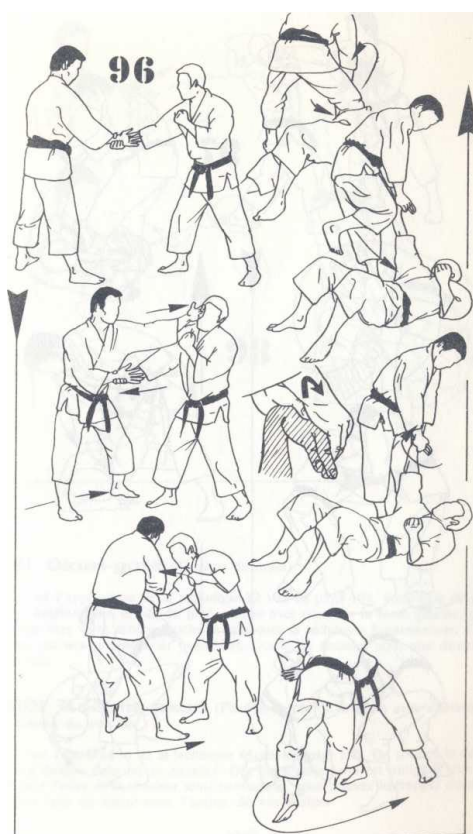
Вот применение базовой техники (81) на странице 104.

Противник захватывает ваше правое запястье правой рукой. Как только он потянется к себе, сделайте кагите-сюхо, выдвинув вперед левую ногу и ударив левой рукой по лицу. Затем возьмите эту левую руку за запястье когеки сверху. Начните поворачиваться налево, отпуская левую руку в технике котэ-нуки (86). Продолжайте свой поворот, применяя гьяку-готе обеими руками к руке противника, который вынужден упасть перед вами. Как только он окажется на земле, на спине, удерживайте ключ, потянув его за руку вверх. Затем вы можете нанести удар ногой в бок и/или продолжить следующим образом: прижмите правую голень к локтю противника, продолжая выкручивать его вытянутую руку вверх. Этот контроль очень эффективен и может быть завершен новым ударом.

#### 97) Маки-готе (Скручивание запястья с обматыванием)

Та же техника нападения, что и раньше. Кагите-сюхо с шагом левой ногой и ударом левой рукой.

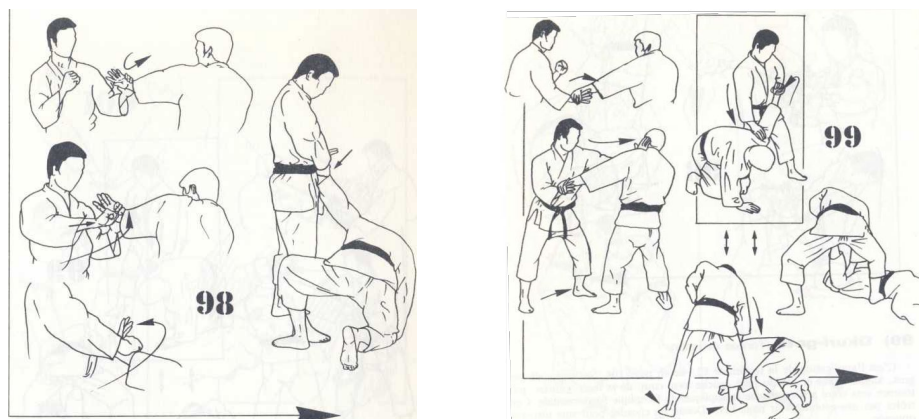
Поверните захват наружу, шагнув правой ногой и опустив правую руку на предплечье противника, ладонью к земле. Это тройное действие создает импульс, который, пока вы продолжаете вращать обеими руками наружу вправо, заставляет когеки вращаться вокруг предплечья справа налево. Как только он упадет на землю, контролируйте его с помощью техники ура-гатаме (см. прием 118). Оттуда вы можете решить пнуть его, удерживая обеими руками его руку, вытянутую вертикально вверх.





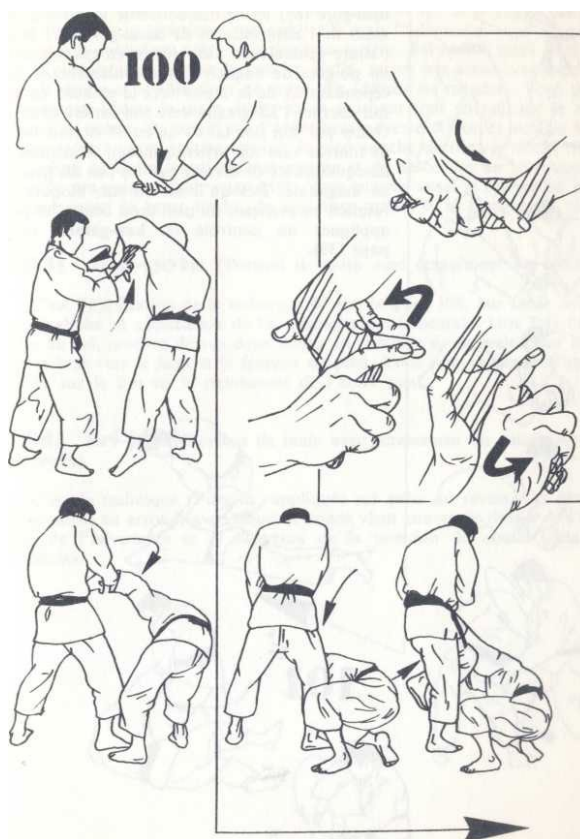
**98) Окури-юби-гатаме (выкручивание руки надавливая на большой палец)**

Это возможное применение техники 82, ставшей особенно эффективной из-за дополнительной угрозы большому пальцу противника: как только его рука была выкручена вашей левой рукой, ладонь его руки была направлена таким образом к земле, усилите боль, схватив его за большой палец правой рукой. Вращайте левой рукой и нажимайте правой рукой. Эта техника также является средством контроля.



**99) Окури-готе (выкручивание руки)**

Это применение техники 82. При захвате запястья, кагите-сюхо и шаг левой ногой с ударом левой рукой, затем повернитесь налево и примените основную технику. Контроль с помощью ура-гатаме. Рисунок в рамке – вид с другой стороны.

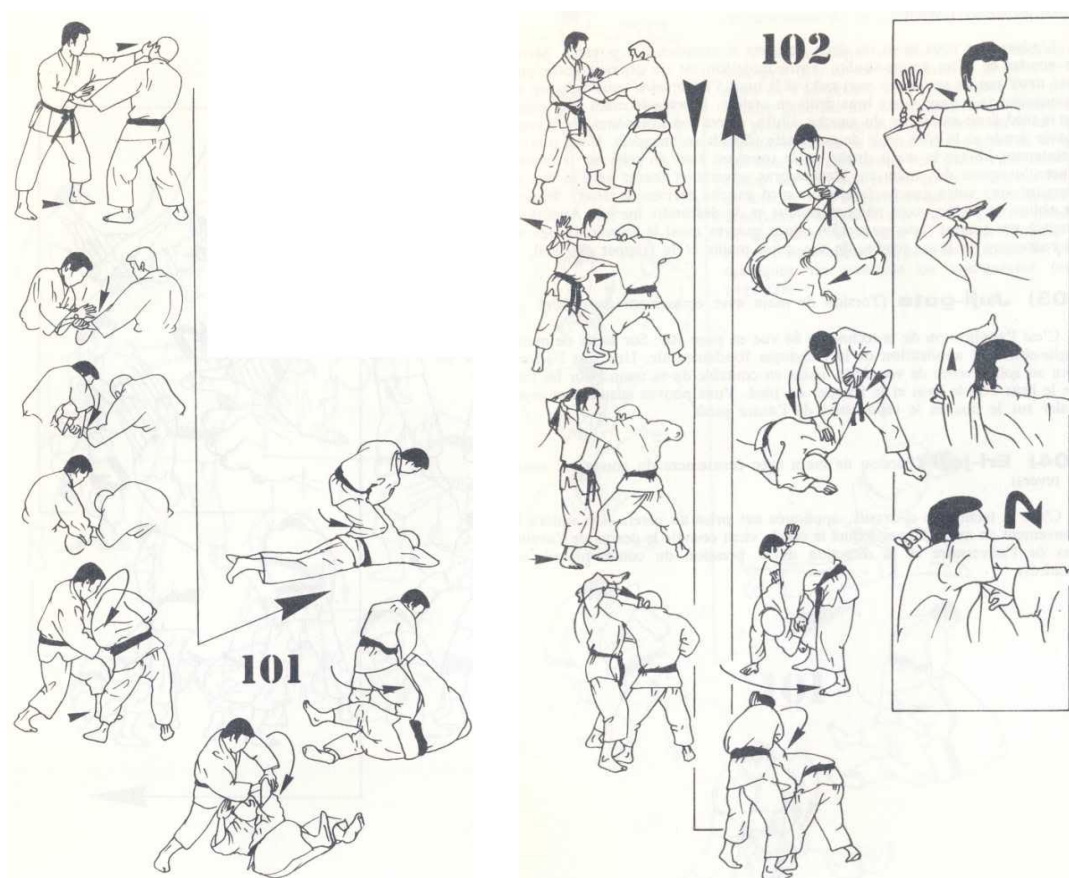


### **100) Коноха-окури (Выкручивание руки с поднятием и скручиванием локтя)**

Это применение техники 85. Мы рассмотрим детали на рисунках в рамке. Как только противник вынужден будет лечь на землю под действием вызванной таким образом боли, вы можете ударить его левой ногой, сохраняя действие рук.

### **101) Котэмаки-гаэси (Скручивание и вращение запястья)**

Этот прием близок к приему оши-готэ (83) по захвату руки противника и к маки-готэ (97) по общему виду движения запястья когэки. Однако это выкручивание выполняется здесь справа налево, что заставляет противника поворачиваться направо и падать на спину (тогда как в 97 он был вынужден поворачиваться на левый бок). Подчеркните дисбаланс последнего диагональным шагом слева. Как только он окажется на земле, заблокируйте его вращение, наступив на него правой ногой, затем примените контроль в кан-гатаме (см. 120).



### **102) Хидзи-нуки-маэ-тэмбин (Блокировка руки с надавливанием в плечо локтем)**

Противник захватывает оба ваших запястья и начинает толкать. Делайте кагите-сюхо. Ваше намерение состоит в том, чтобы освободить правое запястье с помощью техники ёри-нуки (87), но противник опережает вас, толкая вашу правую руку еще дальше назад. Поднимите руку, затем перенесите правую ногу вперед на уровень левой. Наконец, зажмите его предплечье между своим правым плечом и правой стороной головы (детали в рамке). Теперь вы можете освободить правую руку, скручивая ее, поднимая локоть. Поместите острие локтя на предплечье противника и с усилием опустите его, повернувшись влево



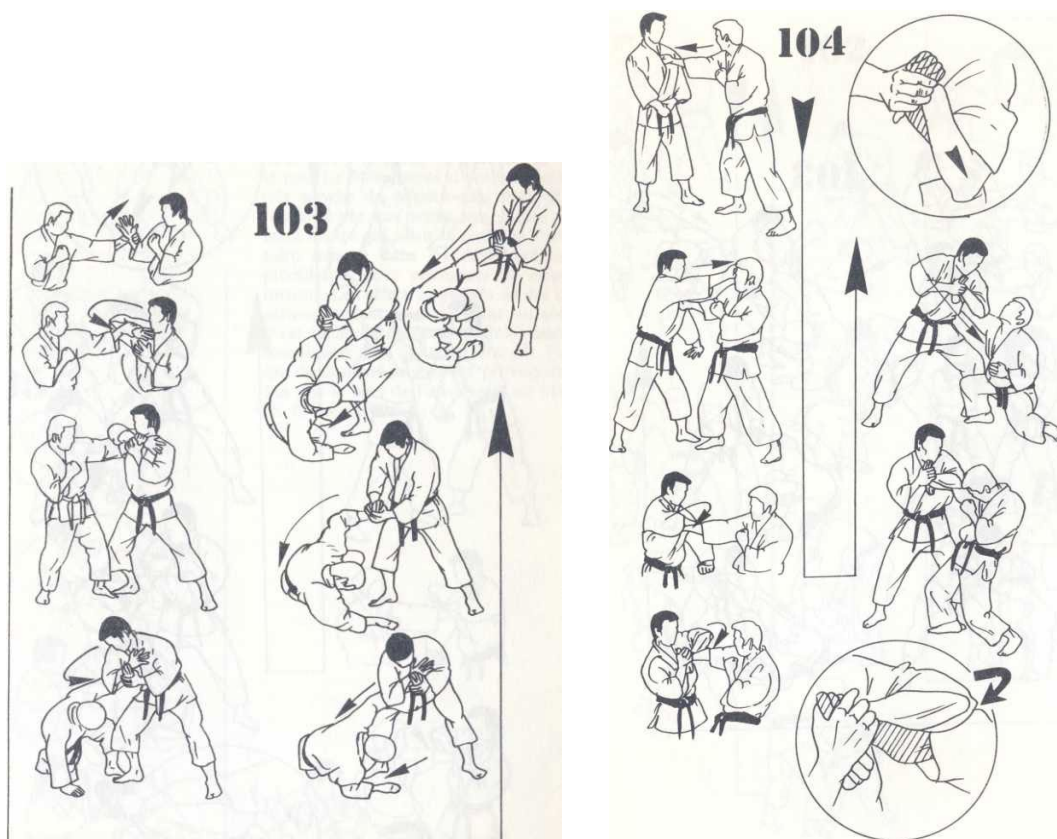
(скрестите левую ногу за правой). Когеки вынужден отпустить ваше левое запястье и спуститься на землю. Немедленно примените ура-гатаме (см. 118). Вы также можете немного приподнять его, выправив его вытянутую руку обеими руками и ударив его ногой.

### **103) «Дзюдзи-готе (скручивание руки с надавливанием локтем)**

Это применение техники 84. Захват руки, кагите-сюхо и применение основной техники. Как только противник окажется на земле, вернитесь, обеими руками контролируя его руку, чтобы дотянуться до него и ударить его ногой. Затем вы можете заставить его перевернуться на спину, оттолкнув его другой ногой.

### **104) Эри-дзюдзи (скручивание руки с надавливанием локтем при захвате слева)**

Это описанная выше техника, примененная к хвату слева. Обратите внимание на округлое движение, с которым локоть закрывает верхнюю часть предплечья противника, и направление давления локтя (детали в рамках).

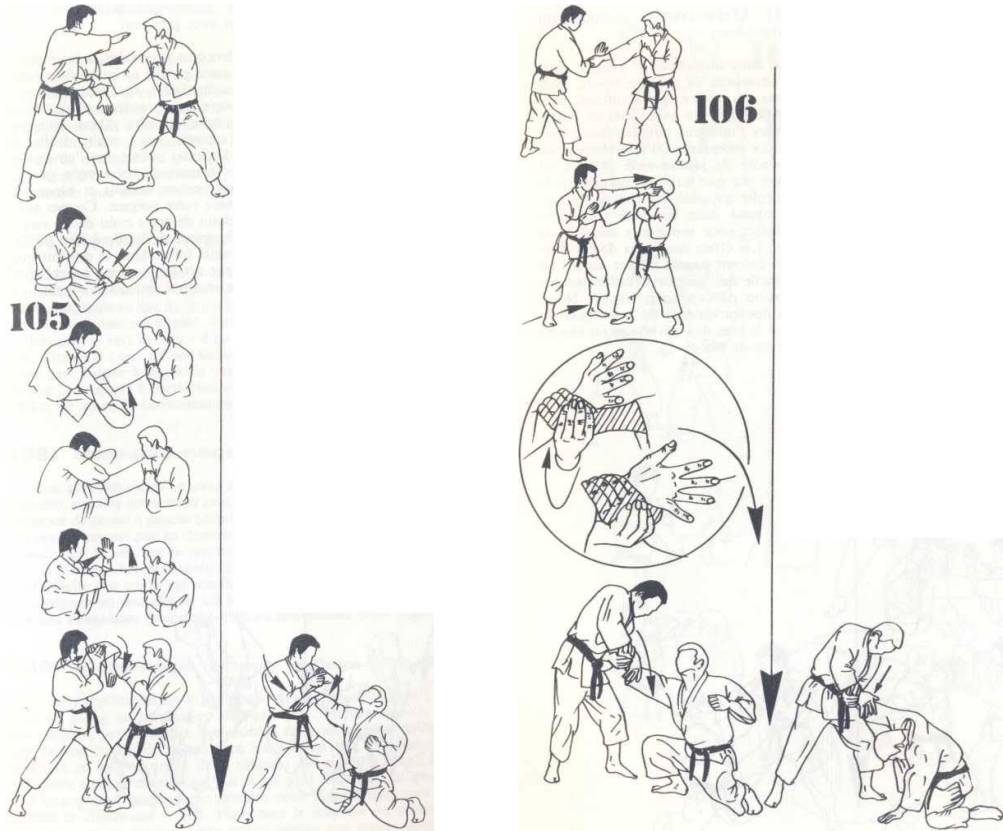


### **105) Удэ-маки (скручивание предплечья)**

Еще один способ вырваться после того, как противник захватил одежду, но ниже, на уровне живота, — обхватить его предплечье снаружи внутрь, чтобы заставить его двигаться вниз. Механизм очень близок к дзёхаку-нуки (94). Он завершается одновременным действием правой руки, которая захватывает руку противника, как и в двух предыдущих техниках, вызывая эффект скручивания. Совместный эффект этих двух действий заставляет когеки падать на землю, где его легко окончательно подчинить нанесенным ударом. Обратите внимание, что сильная боль вызвана тем, что рука противника заблокирована в форме буквы «S».

### 106) Кири-готе (выкручивание руки с нажимом)

Противник захватывает вашу правую руку левой рукой (диагональный захват). Сделайте кагите-шухо, шагните вперед левой ногой и сделайте первую контратаку левой рукой. Одновременно поверните правую руку так, чтобы ладонь была обращена к противнику. Возьмите его руку своей левой рукой, снизу, и заблокируйте его запястье. Наконец, надавите резко ребром правой руки вниз по суставу его захваченного запястья. Из-за боли, вызванной этим надавливанием, когеки пытается облегчиться, ложась на землю.



## БРОСКИ — рисунки 107–115

Броски, применяемые в Сёриндзи-кэмпо, сильно отличаются от бросков в дзюдо тем, что они не требуют такого тесного контакта с противником. Нет необходимости прижимать его к корпусу или глубоко задействовать бедра, как в дзюдо. Мы стремимся спровоцировать дисбаланс, а затем увеличить его до получения броска, воздействуя на слабые места противника, такие как его запястья или локтевые суставы. Поэтому, как уже указывалось выше, следует проявлять большую осторожность при обучении и изучать эти опасные приемы только под руководством квалифицированных инструкторов.

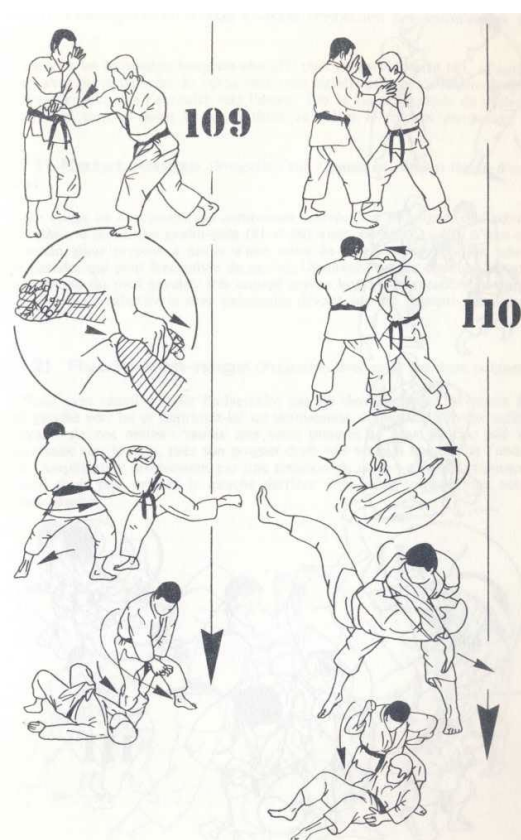
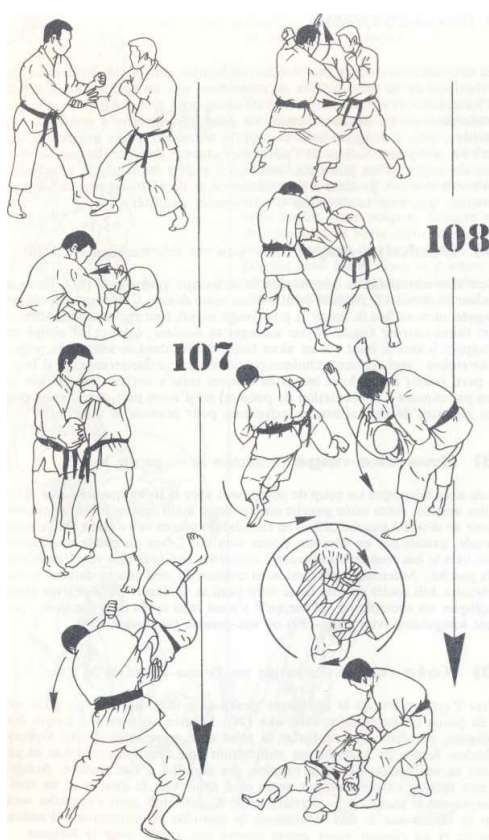
### 107) Гьякутэ-нагэ (Бросок скручиванием руки)

Это возможная экстраполяция техники гяку-готэ (81), когда нападающий захватывает правой рукой ваше правое запястье. Начинайте выполнять гяку-готэ, но вместо того, чтобы с усилием дотянуться до пола, повернитесь назад вправо и закрутите когеки. Чтобы облегчить боль, он вынужден «убегать» вверх: тогда легко пойти в этом направлении, подбросив его. Предупреждение: это

особо опасный прием, т. к. необходимо, с одной стороны, дать когеки время найти этот «выход» (иначе дело кончится разрывом в лучезапястном суставе), а с другой стороны, он должен иметь достаточно технических знаний, чтобы сделать это!

### **108) Ува-укэ-нагэ (Бросок после парирования)**

Вы перехватили высокий удар техникой ува-укэ (23). Немедленно захватите левой рукой его правую руку, начиная поворачиваться справа налево (деталь на вставке), и подхватите его правую руку под локоть, ладонью снизу, большим пальцем к нему. Поднимите локоть и толкните его руку вниз, продолжая тянуть согнутую руку наружу (влево). Усиьте этот поворот, скрестив левую ногу позади себя. Противник должен перекатиться на правый бок, чтобы облегчиться. Затем вы можете применить к нему контроль на земле, когда он приземлится туда после броска: например, кангатаме (см. 120) или урагатаме (см. 118).



### **109) Котэ-нагэ (бросок с принудительным сгибанием руки)**

Это применение техники гяку-готе (81) после парирования удара по корпусу сита-укэ (24). Немедленно сомкните пальцы на его запястье над ним и усилите хват правой рукой снизу. Выполните принудительное сгибание его руки, удерживая его руку под вытяжением и вращая против часовой стрелки. Подчеркните этот поворот, повернув правую ногу влево и широко скрестив левую ногу позади себя. Таким образом, Когеки должен перекатиться вперед и упасть на спину.

### **110) Хангецу-кубинагэ (Бросок с захватом шеи)**

Это приемы хангэцу-укэ (31), затем учи-ванто-ути (40, а), применяемые с полным поворотом тела влево назад, чтобы вывести когеки из равновесия и



перебросить его вперед. Как только падение противника закончилось, можно поставить правое колено на землю и ударить его кулаком.

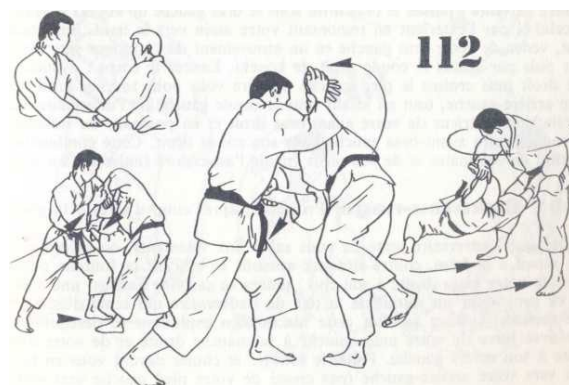
### **111) Кататэ-нагэ (Бросок на плечо с форсированным сгибанием одной руки)**

Мы используем здесь принцип выкручивания запястья противника в технике гьяку-готэ (81 и 96), а также ключа в локте, чтобы освободиться из захвата запястья (например, после парирования, за которым может последовать захват). Обратите внимание на рисунки, широкое движение левой ноги, очень активное против коеки, вращение туловища и способ сгибания захваченной руки перед собой (прохождение над головой).

### **112) Рётэ-кан-нагэ (Бросок за оба запястья)**

Вам удалось схватить соперника за оба запястья. Шагните вперед левой ногой к нему и обратным действием рук сделайте ему раскачивающее движение: толкая согнутую левую руку противника вверх, подтяните его правое запястье к себе на уровне живота. Усиьте это движение вращения шагом ногой: широко переместите правую ногу вперед, затем скрестите левую позади себя, чтобы повернуться влево назад.

Продолжайте удерживать запястья, чтобы направлять падение, пока не приземлите коеки на спину. Затем вы можете ударить его правым кулаком, продолжая удерживать левой рукой его правое запястье.



### **113) Кирикаэси-нагэ (Бросок под локоть)**

Начало техники – применение кири-готэ (106). Но как только ваши две руки на месте на запястье правой руки противника: сомкните левую руку на его запястье (подробности в рамке) и, толкая локти вперед, поверните предплечье



когеки справа налево (таким образом, наружу), в то же время вы толкаете его локоть, теперь согнутый, вверх. Сделайте шаг вперед правой ногой и пройдите через освободившееся таким образом пространство: таким образом вы проходите под руку противника, затем, скрестив левую ногу позади себя, поворачиваетесь влево назад к противнику, теперь уже наклонившемуся вперед, пытаясь избежать боли. Он должен упасть перед вами. Затем вы можете, удерживая контроль над его запястьем, заблокировать его, поставив правую ногу ему на грудь, или ударить его этой ногой, прежде чем он откатится.



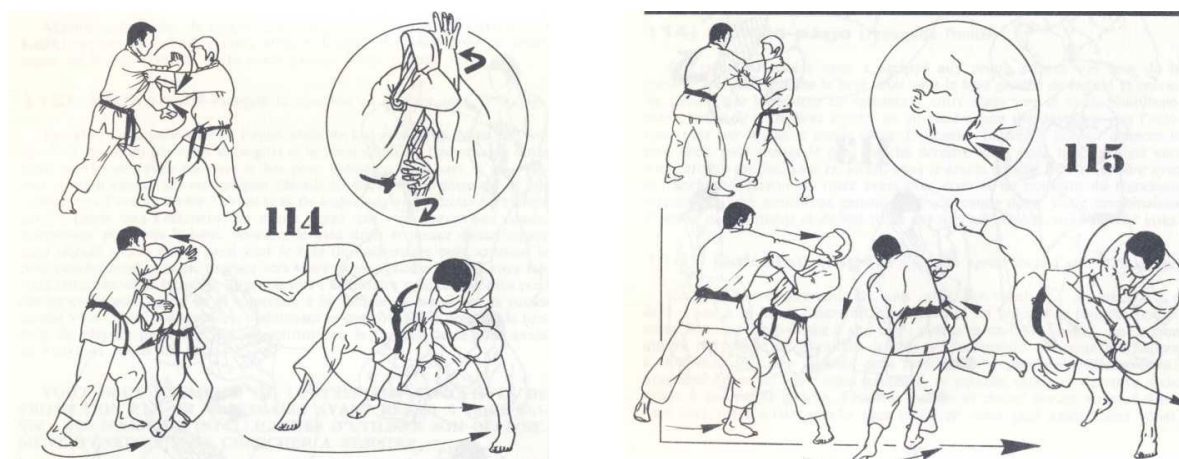
**ВОТ ДВА ПРИМЕРА ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПОПЫТКАМ БРОСКОВ ПРОТИВНИКА, КОТОРОМУ УДАЛОСЬ ЗАХВАТИТЬ ВАС: УМНЫЕ СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАЗВЕРТЫВАНИЕ ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ, НЕ ПЫТАЯСЬ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ.**

#### **114) Омотэ-нагэ (Бросок вперед)**

Как только противник схватил вас за лацканы, бросьте руки следующим образом: проведите правую руку под левой рукой когеки и обхватите ее снаружи, подняв руку вверх. Одновременно сделайте движение левой рукой внутрь, а затем над правым локтем когеки. Бросок корпусом: шагните правой ногой вперед, затем скрестите левую ногу позади себя, чтобы повернуться влево назад, одновременно поднимая левый локоть противника внутренним краем правого предплечья и толкая внешним краем левого предплечья в его правый локоть сверху. Эта комбинация ваших рук и ног заставляет противника катиться мимо вас.

### 115) Букоцу-нагэ (бросок после удара в горло)

Как только противник попытается схватить вас за одежду, или даже если ему это уже удалось, немедленно контратакуйте, вилкой правой руки ему в шею: захватите его левую сонную артерию, действие, которое должно вызвать отвод головы противника, пытающегося уйти от этого контакта. Немедленно используйте эту реакцию, используя этот дисбаланс: с силой потяните левой рукой его правый рукав, а правой рукой — его левый лацкан. Поверните его и повалите перед собой, повернувшись влево назад (скрестный шаг левой ногой за себя).



### ТЕХНИКИ КОНТРОЛЯ – РИС. 116 – 120

Они позволяют привести противника в окончательное подчинение, например, в конце защитного приема, который поверг его на землю в более или менее краткий момент его полной дезорганизации. Вы должны знать, как быстро использовать этот момент, чтобы положить окончательный конец агрессии, если вы не хотите получить этот результат с помощью одного или нескольких ударов. Техника контроля (катамэ-вадза) является хорошей альтернативой с точки зрения отказа от ненужного насилия.

Будет видно, что эти приемы, пять из которых представлены на следующих страницах, применяются из положения стоя, что делает их особенно трудными для противодействия противнику, который, тем не менее, пытается сопротивляться. Другие элементы контроля, очевидно, могут быть получены на некоторых других приемах, показанных выше, которые мы не будем здесь представлять. Набор этих средств контроля особенно богат. Их принцип всегда таков: вынудить противника отказаться от борьбы, обездвигив его болью в кисти, запястье, локтя, с помощью плечевого замка или комбинацией нескольких из этих ограничений. На тренировке рекомендуется быть очень осторожным, никогда не пытаться нажимать до упора и оставлять возможность партнеру обозначить свой отказ от боя (например, похлопав ладонью свободной руки), сигналом о сдаче.

### 116) Удэ-дзюдзи-гатамэ (Замок скрещенными руками)

Вы захватили правое запястье противника правой рукой (диагональный захват), сверху (или повернули ее так, чтобы поднять ладонь вверх), например, после парирования его удара. Немедленно шагните вперед левой ногой к нему и

сделайте отвлекающий удар левой рукой. Затем обхватите левой рукой плечо коеки (выше его локтя). Обязательно держите его руку вытянутой. Зафиксируйте хват, поднеся свою левую руку к животу: толкая правой рукой вниз, одновременно поднимая (и сжимая) левое плечо, вы заставляете руку противника перегибаться в локте.

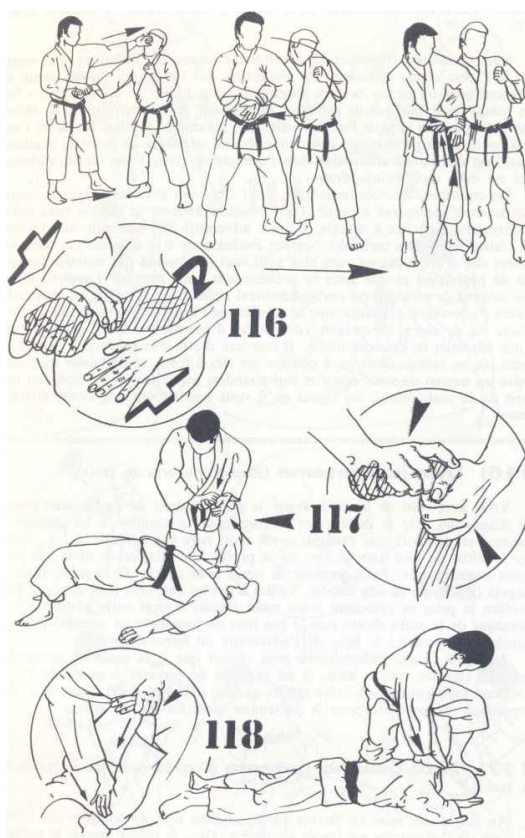
*Предупреждение:* эта техника может быть успешной только в том случае, если рука последнего обращена ладонью вверх. Отсюда можно бросить, просто повернувшись влево назад (удэ-дзюдзи-нагэ). Но это опасная техника для партнера, заблокированного таким образом в локте.

#### **117) Татэ-гассё-гатаме (Управление гиперэкстензией руки)**

Вместо того, чтобы сгибаться, как в гяку-готе (от 81 до 96), кисть противника отгибается назад. В то же время запястье сильно прижато к уке, а рука прижата к его колену.

#### **118) Ура-гатаме (обратное плечо)**

Противника бросили и положили на живот. Затем оказываем тройное давление на поднятую вертикально руку: надавливаем одной рукой в плечо с одновременным выкручиванием руки другой и давление коленом на уровне почек. Таким образом, рука коеки вращается вертикально сзади вперед.



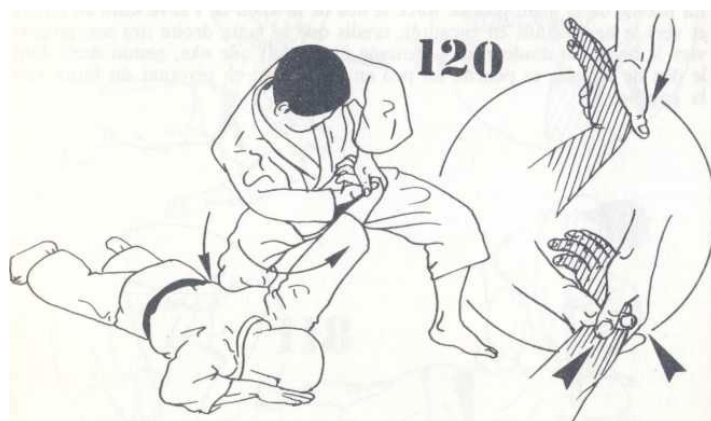
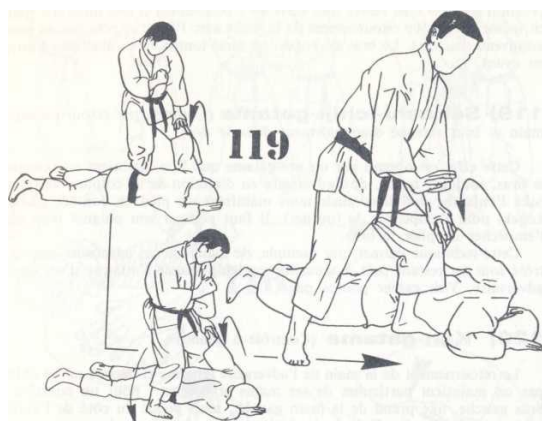
#### **119) Сэкоши-итидзи-гатаме (контроль выкручиванием руки и заведением руки по диагонали за спину)**

Этот эффект достигается с помощью ура-гатаме, который продолжается путем направления руки противника, все еще вытянутой, в направлении его позвоночника (укэ оседлал его обеими ногами, но поддерживает одну ногу в конечном контакте с коеки, чтобы предотвратить его поворот). Вы должны толкнуть его удерживаемое запястье, чтобы он не согнул руку.

Эта техника позволяет, например, держать противника под контролем, оставаясь при этом готовым встретить в ичиджи-гамаэ атаку второго противника.

### **120) Кан-гатаме (контроль коленом)**

Выкручивание руки противника (как указано выше) здесь достигается за счет особого удержания руками его запястья: для контроля левой руки уке берет левой рукой, но большой палец сбоку от мизинца когеки, затем правой рукой, большой палец правой руки под большой палец левой руки. Левая ладонь толкает тыльную сторону руки противника назад и вниз (подробности на вставке), а правая рука тянет его запястье вверх. Боль усиливается тем, что уке поставил правое колено на спину когеки, и немного наклоняется вперед при повороте бюста влево.



## **ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПРОДВИЖЕНИЯ...**

Этот будоскоп позволил нам узнать искусство Сёриндзи-Кэмпо, в целом или в отдельных его аспектах...

Вы должны присоединиться к додзё, поэкспериментировать для себя и усовершенствовать свои знания техник и духа этой дисциплины с помощью некоторых руководств, посвященных боевым искусствам, от Amphora Editions:

### **К истории Шаолиня**

- Откройте для себя кунг-фу (будоскоп).
- Цигун, овладение внутренней энергией (Энциклопедия боевых искусств).

### **Для техники атеми (Гохо)**

- Откройте для себя каратэ (Будоскоп).
- Каратедо (Энциклопедия боевых искусств).
- Кунг-фу, Искусство и техника (Энциклопедия боевых искусств).

### **Для техники замков и ключей суставов (Дзюхо)**

- Откройте для себя джиу-джитсу (будоскоп).
- Самооборона, защита голыми руками для всех (Энциклопедия боевых искусств).

Все эти книги написаны и проиллюстрированы  
Роландом ХАБЕРЗЕТЦЕРОМ