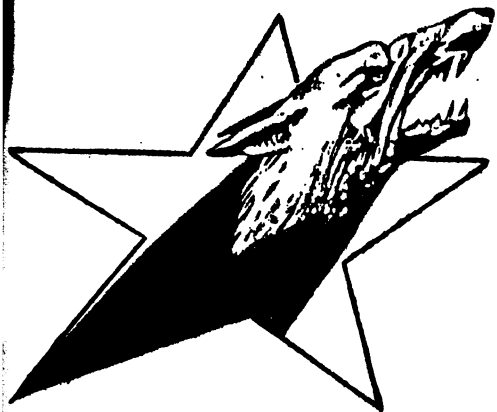


MEMO



3° 97





КЭМПО

**БОЕВЫЕ ИСКУССТВА СЕГОДНЯ И ВЧЕРА
N 3 (35) 1997**

Журнал основан 25 ноября 1991 года
Регистрационное свидетельство Госкомпечати РБ N 232
Выходит четыре раз в год

Издатель: Сэкай-пресс
Учредитель и главный редактор А. Е. Тарас
Заместитель редактора А. М. Горбылев
Ответственный секретарь Л. Н. Попова

СОДЕРЖАНИЕ

Михаил АЛЕКСЕЕВ	Полинезийские дубинки	2
Алексей ГОРБЫЛЕВ	Неистовый боец Мотобу	4
Станислав БЕРЕЗНЮК	Так дерутся в Китае (выпуск 2)	10
Алексей ГОРБЫЛЕВ	Испытание в 100 боев	19
Дмитрий РОЗАНЦЕВ	Укус "королевской" кобры	25
Алексей ГОРБЫЛЕВ	Секреты смертельного касания	31
Константин СЕМЕНОВ	«Сверхчеловеки» и шарлатаны	39
Станислав БЕРЕЗНЮК	Дубинка – тот же меч	41

Адрес для писем:
220191, Беларусь, Минск-131, в/я-137, Тарас А.Е.
В редакцию редакция получает по своему усмотрению.

Подписано в печать 23.09.97. Выход в свет 30.10.97.
Формат 60х84 1/8. Офсетная печать. Усл.печ.л. 6,0. Зак. 000
Тираж 10.000 экз. Цена свободная.

Отпечатано с оригинал-макета заказчика в типографии «Издательско-полиграфический центр»
Минск, ул. Стебенева, 20.

Адрес редакции: Минск, ул. Крыловича, 16/1.

© КЭМПО (БОЕВЫЕ ИСКУССТВА СЕГОДНЯ И ВЧЕРА), 1997

ПОЛИНЕЗИЙСКИЕ ДУБИНКИ

«Страна дубинок» – так называют Полинезию историки боевых искусств и этнографы. И действительно, на многочисленных островах, разбросанных по Тихому океану, боевые палицы являются главным, а иногда и вовсе единственным оружием. Правда, разные виды этого единственного оружия подчас столь сильно отличаются друг от друга длиной, формой ударной части, назначением, что в пору говорить о целом арсенале ударно-дробящих и колюще-рубящих («разваливающих») средств нападения и защиты.

Одно из первых описаний полинезийских боевых палиц принадлежит знаменитому английскому путешественнику Джеймсу Куку. Кук писал, что дубины аборигенов «... сделаны из твердого дерева и имеют длину около 7-8 футов (213-244 см), половина их – плоская, с двумя лезвиями, другая – круглая и имеет такую толщину, чтобы ее можно было легко держать рукой».

Кук довольно точно описал две основные разновидности полинезийских боевых палиц. Первая из них представляет собой оружие ударно-дробящего действия с шаровидной или ромбовидной боевой

«головкой». Такие дубинки, называемые «оморе», обычно изготавливались из цельного куска твердого и тяжелого дерева *casuarina equisetifolia* или из железного дерева (айто). Иногда их целиком, включая рукоять, вытесывали из камня. Такое оружие могло иметь длину от 2-х до 3-х метров.

Образец подобного оружия хранится в стокгольмской коллекции английского ботаника Джозефа Бэнкса, в составе первой экспедиции Джеймса Кука (1768–1771) посетившего Полинезию. Эта боевая палица была вывезена в 1769 г. с острова Таити. Она имеет длину 235 см и изготовлена из твердого и тяжелого коричневого дерева. Ударная часть дубины сильно утолщена и имеет два ударных ребра. Сечение боевой части эллиптическое. «Головка» конически сужается к верхнему концу. Рукоять дубины круглая.

Некоторые менее массивные образцы дубин с шаровидной «головкой», предназначенные для метания, имели общую длину около 60 см. Например, в Британском музее в Лондоне хранится так называемая «Дубинка бога». «Дубинка бога» имеет длину 61,5 см., изготовлена она из цельного куска дерева. Ее ударная часть сильно утолщена в форме колбы, «боевая головка» имеет боковую оковку, идущую в продольном направлении и выполненную в виде волнистых ударных ребер. Рукоять слегка колбовидная. На конце у нее находится отросток в форме птичьего клюва. Этот «клюв» также использовался для хвата рукой. «Дубинка бога», очевидно, использовалась для метания. Об этом свидетельствует отверстие на конце рукояти, предназначенное для продевания шнура или наручной петли.

Вторая разновидность полинезийских боевых палиц имела лопатообразную ударную часть, позволяющую и рубить, и колоть. Это, пожалуй, самая любопытная форма дубинки, по сути представляющая собой деревянный меч или ... «усовершенствованное» весло! У таких палиц-мечей очень четко выделяются два ударных ребра. Их древнейшие образцы изготавливались целиком из дерева, иногда со вставками каменных лезвий в ударные ребра. Позднее, после получения от европейцев знаний в области металлообработки, аборигены стали армировать (оковывать) боевую часть. Ударные ребра нередко делались волнистыми, что позволяло наносить тяжелейшие рваные раны.

К такому же типу относятся и самые экзотические образцы боевых палиц полинезийцев с двумя-четырьмя рядами из акульих зубов. Такое оружие не дробит, а полосует и рассекает, из-за чего для

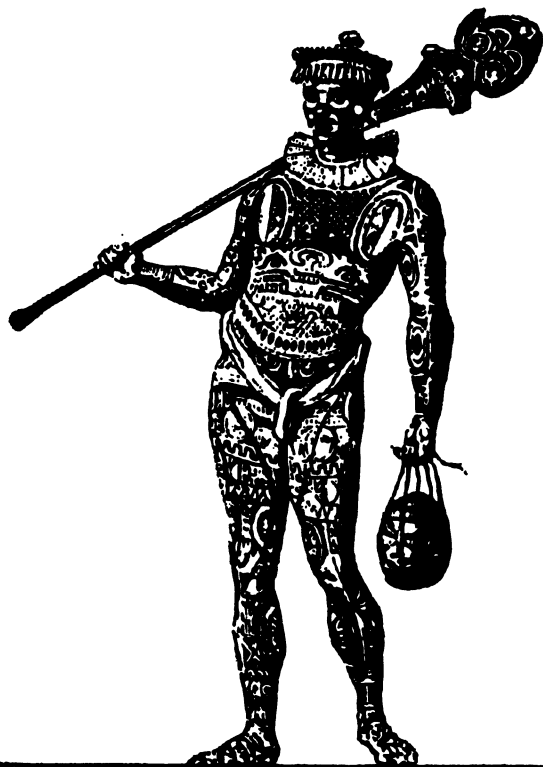


Фото на первой странице обложки демонстрирует ещё два типа дубинок, в т. ч. с акульими зубами.

нанесения раны не требуется прикладывать много силы. Похоже, полинезийцы это свойство прекрасно осознавали и активно применяли его в коротких «пишущих» ударах по рукам противника. Отсюда вытекает необходимость защиты рук при фехтовании палицами-мечами с акулистыми зубами в качестве лезвий, что, в свою очередь, влечет появление развитых аналогов гарды. Например, в виде крестовины, усеянной акулистыми зубами, которую также можно использовать в атаках. Другой вариант решения проблемы – рукоять в виде замкнутого кольца, когда пальцы продеваются в прорезь. Впрочем, такое изощренное оружие встречается крайне редко, и оно, как правило, является не боевым, а ритуальным.

Родиной лопатообразных палиц считается Новая Зеландия, где обнаружены их самые древние образцы. Новозеландские маорийские лопатообразные дубины (пату) вырезались из нефрита (такие палицы назывались «мере») или из китовой кости (котиатэ, вахаика). Последние обычно украшались резьбой. Интересно, что деревянные дубины (таиаха, тefатефа, поуфенуа) гораздо моложе нефритовых или костяных.

Сильным ударом пату можно было в мгновение ока снести полголовы. Английский лейтенант Ру наблюдал схватку на пату в 1772 г. По его свидетельству, в этом бою воин маори, пропустив удар пату, лишился верхней части черепа до самых глаз.

Сражаться палицами полинезийцы учились посредством различных танцев. Некоторые из них сохранились до наших дней. Например, «танец расщепления бамбука». Собственно о приемах боя на полинезийских боевых палицах мы знаем не так уж много. Относительно подробное описание фехтования на дубинах дал Джеймс Кук. Во время своего второго кругосветного плавания (1772-1775) в мае 1774 г. он упросил племя Оту организовать для него показательный бой. В своих записях Кук отмечает, что в схватке на дубинах все боковые удары в голову и туловище отбивались аналогичными движениями вскрест. Если же удар сбоку был нацелен в ноги, бойцы уклонялись от него, перепрыгивая через оружие противника. Уклоном же аборигены уходили и от вертикального удара сверху вниз. При этом они слегка пригибались и отпрыгивали в сторону, так что удар приходился в землю.

На основе этих заметок Кука можно сделать вывод, что полинезийцы использовали широкие размашные (инерционные) удары «головкой» без сложных перехватов и финтов, что, впрочем, неудивительно, если учесть солидные габариты и вес боевой палицы.

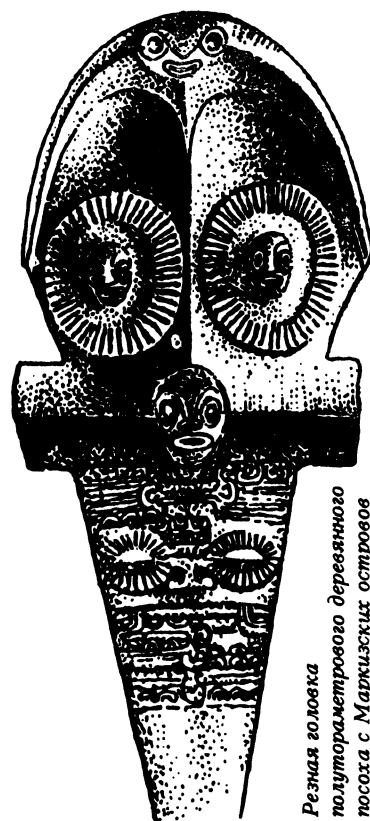
Укороченные швырковые палицы использовались двояко. Простейший вариант – для метания на большие расстояния. Судя по всему, полинезийцы умели бросать дубинки и далеко, и довольно точно. Во всяком случае, одной из популярнейших игр в этой части Тихого океана является апереа, или тика, — состязание коротких дубинок. Почти на всех

островах Полинезии эта игра – самая любимая, и среди детей, и среди взрослых. Исключение составляют лишь острова Общества, где в апереа играют почти исключительно женщины. Согласно сообщениям английского миссионера Вильяма Эллиса (1794 - 1872), проведенного в Полинезии 9 лет, у туземцев существовали даже специальные «стадионы» для этой игры, а свои палицы они бросали «со скоростью стрелы». Главное в апереа – дальность броска, которая и определяет победителя.

Второй вариант – гораздо более изощренный. Речь идет о метании специальной швырковой палицы с близкого расстояния в голову противника с последующим «вытягиванием» назад за специальный шнур, прикрепленный к рукояти. Тут уже требовалась не только физическая сила, но и недюжинная ловкость.

Вообще, все путешественники и этнографы сходятся на том, что полинезийцы орудовали своим довольно примитивным оружием весьма виртуозно. Например, тот же Кук указывает, что все приемы они выполняли на высочайшей скорости и чрезвычайно ловко. А голландский путешественник Бунзендаль, оставивший немало ценных сведений о воинской культуре полинезийцев, писал: «Сноровка в обращении с палицей была доказана туземцами в демонстрационных боях с испанцами, даже лучшие фехтовальщики из числа которых не могли нанести им ни одного эффективного удара мечом».

Традиционное оружие, даже после знакомства полинезийцев с ружьями, еще долго сохраняло свои позиции. Известно, например, что во время первой мировой войны некоторые новозеландцы из числа коренных жителей (маори) прихватывали с собой на фронт знакомую с детства боевую дубинку. И не зря. В окопных боях в условиях ограниченного пространства такая «диговина» оказывалась гораздо сподручнее винтовки со штыком...



Резная головка полуметрового деревянного посоха с Маркизских островов

Михаил АЛЕКСЕЕВ
(Москва)

История – штука коварная. Прославляя одних персонажей, она подчас совсем забывает о других. Одним из таких «забытых» мастеров каратэ был легендарный боец Мотобу Тёки, чье имя в 20-30-х гг. нашего века было на слуху у большинства японцев.

Свою известность Мотобу обрел благодаря громкой победе в поединке с заезжим боксером, о котором всей стране в сентябре 1925 г. сообщил популярный журнал «Кингу», имевший более чем миллионный тираж. Схватка с боксером состоялась в Киото в 1921 г. во время демонстрационного турне западных боксеров, бросавших вызов на бой всем желающим. Подобные матчи в Японии (да и в других странах мира) были нередки в начале века. Как правило, иностранным боксерам и борцам противостояли дзюдоисты и последователи дзю-дзюцу (каратэ в это время оставалось еще почти неизвестным в стране Восходящего солнца). Это были не официальные бои за какой-либо титул. Скорее, они служили добавкой к цирковым или театральным представлениям для привлечения малограмотной публики. Даже результаты этих схваток очень часто оставались незафиксированными. Одно можно утверждать наверняка, что серьезные спортсмены, как с той, так и с другой стороны чурались этих увеселительных мероприятий. Обычно в них принимали участие не знаменитые чемпионы, а спортсмены среднего класса. Кроме того, правила подобного боя были весьма примитивны, не оговаривались даже различия в весовых категориях. Судя по всему, матчи проходили с переменным успехом. Например, историки бокса любят вспоминать, как известный боксер в легчайшем весе Пэт О'Гатти выиграл бой против борца дзю-дзюцу по имени Симакато за 14 секунд, включая время отсчета до 10, которое потребовалось для объявления нокаута.

Хотя значение таких матчей для выяснения, какое же боевое искусство является самым эффективным, весьма сомнительно, публика воспринимала их с огромным интересом. Поражения японских бойцов становились причиной жесточайшего разочарования и обиды, а победа возносила их в ранг национальных героев. Именно поэтому малозначительный эпизод победы окинавского каратиста над боксером-чужаком вызвал столь большой резонанс, что «Кингу» посвятил ему целых 10 страниц.

Рассказ об этом «эпическом» бое выдержан в традициях жанра. Как всегда, «гады» сначала побили «наших»: боксер за просто раздался с несколькими дзюдоистами и, обнаглев вконец, бросил вызов всем присутствовавшим. Автор статьи в «Кингу», некий Сюдзин Мэйгэнро не скупился на краски в описаниях, особенно напирая на то, что вызов был брошен издевательски, с явным намерением унижить сынов страны Восходящего солнца. Тогда из зрительского зала на сцену вышел полный мужчина (Мотобу Тёки в то время было уже за 50), одетый бедным крестьянином, и вызвался сразиться с чужаком. Оглядев его, один из боксеров стал выражать сомнение в способностях «крестьянина» и начал расспрашивать, занимался ли он дзюдо или еще

чем-нибудь в этом роде. Мотобу отвечал, что ничего особенного не изучал, но думает, что вполне может постоять за себя. Организатор стал против этого протестовать, указывая на возможные неприятные последствия для здоровья, но Мотобу стоял на своем, а тут и патриотически настроенные зрители стали кричать вовсю, требуя, чтобы незнакомцу разрешили подраться с «иноземным гадом».

О том, что произошло далее, разные источники рассказывают совершенно по-разному. В журнале «Кингу» сообщалось, что боксер рухнул без сознания, пропустив мощнейший удар основанием ладони в подбородок снизу вверх (впрочем, статья в журнале появилась через 4 года после боя, и тот националистический пафос, в котором она выдержана, наводит на мысль, что автор стремился дать не достоверное описание, а подарить публике нового героя

для подражания; возможно, этот Сюдзин Мэйгэнро даже не был очевидцем схватки). Нагамина Сёсин, основатель школы Мацубаяси-рю (Сёрин-рю) и один из учеников Мотобу Тёки, утверждает, что, по собственным словам каратиста, тот нокаутировал противника в 3-м раунде ударом в висок. При этом Нагамина добавляет, что учитель рассказывал ему, что выиграл на том бое 100 иен, поставив сам на себя. Оята Сэйю, современный эксперт по окинавскому кэмпо, рассказывает, что

Мотобу выиграл бой, нанеся боксеру удар ногой в живот и добив его ударом ребром ладони по шее. Несомненно одно – Мотобу Тёки действительно выиграл этот бой и выиграл его довольно легко, чем поразил всю присутствовавшую публику.

Хотя нам неизвестно имя его противника, и мы ничего не можем сказать о его квалификации, Мотобу Тёки вне всякого сомнения был блестящим бойцом. Об этом говорят люди, в авторитете которых сомнений нет. Например, основатель школы каратэ Вадо-рю Оцука Хиронори, познакомившийся с Мотобу в 30-х годах, утверждал, что он «безусловно был очень сильным бойцом». Надо сказать, что эти слова Оцуки совсем не голословны – он не раз видел Мотобу в деле...

* * *

Мотобу Тёки родился в 1871 г. в деревне Акахира близ древней столицы Окинавы г. Сюри. Он был третьим и младшим сыном главы влиятельного дворянского рода Мотобу «Удун» Ясуси. Отец Тёки был мастером каратэ и секретной системы боя королевской семьи Удун-ди (Годэн-тэ), напоминающей айки-дзю-дзюцу. Все три его сына – Тёю, Тёсин и Тёки – занимались кэмпо с детства. Однако основное внимание в семье уделялось старшему сыну, Тёю, который в полном соответствии с традицией с самого рождения считался наследником рода. Для Тёю в семье были созданы все условия: он учился у лучших учителей, ни в чем не знал отказа и т.д. Именно он один из всего рода получил возможность изучить секреты Удун-ди у отца, занимался у лучших наставников каратэ на острове: помимо отца, Тёю и Тёсин изучали кэмпо еще и под руководством великого мастера Мацумуры Сокона.

НЕИСТОВЫЙ БОЕЦ МОТОБУ

Тёки повезло меньше. Родители почти не уделяли ему внимания, не заботились об образовании и воспитании. Будучи выходцем из очень знатного рода, Тёки так и не научился читать и писать, почти не понимал японский язык. С самых ранних лет мальчик был предоставлен самому себе. Похоже, что братья, изучавшие каратэ, тоже относились к нему с пренебрежением и были не прочь опробовать на младшем полученные навыки (вероятно, от них Тёки и получил знание основ каратэ). Все это предопределило характер Тёки. Он рос замкнутым, жестким, даже жестоко человеком, который верил только в силу и плевать хотел на общепринятые стандарты поведения (рассказывают, что он ел сырое мясо, редко брился, не выказывал уважения к старшим и т.д.).

Мотобу Тёки сделал свой выбор очень рано. Он решил стать самым великим бойцом, чтобы никто не мог его унижить или причинить ему вред. Поскольку отец не хотел нанять для него учителя каратэ (возможно, он просто не мог это сделать из-за нехватки денег; тяжелое финансовое положение знатных дворянских родов, связанное с изменением социальной структуры общества, отменой сословий и привилегий, было в то время обычным делом в Японии. И вполне может быть, что именно поэтому отец Тёки окружил заботой одного Тёю – просто он хотел воспитать в лучших традициях хотя бы одного сына, который должен был стать наследником), Тёки стал тренироваться самостоятельно. Он часами наносил удары по макиваре. Рассказывают, что Тёки наносил по 1000 ударов в макивару ежедневно. Впоследствии он также придавал тренировке с макиварой очень большое внимание, считая это упражнение одним из важнейших. Нагаминэ Сёсин рассказывает, что уже пожилым человеком мастер нередко спал на улице (обычно он спал прямо на жестком полу без всяких подстилок) и, если неожиданно проснулся ночью, то, вместо того, чтобы постараться уснуть, поднимался и шел молотить макивару. Еще Мотобу тренировался в бросании тяжелых камней, лазал по деревьям и прыгал с ветки на ветку. За довольно короткий срок он сумел закалить свое тело и развить фантастическую прыгучесть. Рассказывают, что вскоре во всем городе не осталось такого здания, на которое Тёки не смог бы запрыгнуть. За это местные жители прозвали его «Сару» – «Обезьяна».

Почувствовав свою силу, Тёки стал давать жесткий отпор всем обидчикам и сам превратился в громилу, перечить которому побаивались даже старшие подростки. Очень быстро за ним установилась весьма дурная репутация драчуна и задиры. Тогда отец, опасаясь, что из сына вырастет преступник, и видя его искреннюю увлеченность боевым искусством, решил отдать его в ученики к кому-нибудь из мастеров каратэ.

Отказать главе рода Мотобу, как отмечает известный ныне мастер школы Годзю-рю Тогутти Сэйкити, не мог никто – слишком высокое и уважаемое положение занимала его семья в обществе, хотя скандальная слава юноши отпугивала многих. Первым, к кому попал Тёки, был знаменитый мастер каратэ Сюри-тэ Итосу «Анко» Ясуцунэ (1830-1915). Попав к такому наставнику, Тёки стал тренироваться еще упорнее, впитывая в себя знания как губка. Однако занятия под присмотром Итосу его не вполне устраивали, и он стал искать случая, чтобы проверить свои знания на окружающих.

В поисках приключений Тёки отправлялся в квартал развлечений портового города Наха, кишевший вольным людом разного рода: пьяными матросами, ворами, грабителями, проститутками и их сутенерами, бездомными и т.д. Драки в этом месте были нередки, и юноша не упускал случая, чтобы поучаствовать в потасовках. В схватках с

шайками местных драчунов он набирался опыта, проверял полученные знания, оттачивал приемы. Будучи не по годам мускулистым и обладая к тому же необычайно высоким для окинавцев ростом, Мотобу, как правило, легко одолевал своих соперников, но изредка получал и сам, нарвавшись на серьезного противника. Однажды он сошелся с местным бойцом Итарасики и был жестоко избит: оказалось, что противник неплохо владел каратэ.

В другой раз на Тёки бросилась целая банда местных громил, и ему пришлось спасаться бегом. Оторвавшись от преследователей (современный японский мастер каратэ Тамаэ Хироясу отмечает, что Мотобу был прекрасным бегуном), юноша запрыгнул на крышу какого-то дома и, отрывая одну за другой черепицу с крыши, стал метать их в своих врагов, которым во избежание потерь пришлось спешно ретироваться. Тамаэ, рассказавший эту историю, обращает внимание на то, что для отрыва черепицы с крыши требовалась недюжинная физическая сила, так как на Окинаве ее укрепляют на крыше очень надежно, чтобы не сдуло во время тайфуна, обычного для тех мест.

В додзё Итосу Мотобу Тёки вел себя очень заносчиво, бравировав своей силой, а также опытом реальных поединков. Впрочем, здесь были люди, способные поставить его на место, например, сэмпей Итосу – Ябу Кэнцу (1863-1937; после смерти учителя он возглавил его додзё, но вскоре оставил обучение, передав школу второразрядным ученикам). Рассказывают, что Ябу в поединках всегда побеждал Мотобу, но подробности этих схваток нам неизвестны. Впрочем, Ябучал изучать каратэ намного раньше Мотобу и сам был весьма и весьма жестким бойцом. По легендам, он признавал только синкэн-сёбу – поединок в полный контакт – и с удовольствием принимал вызовы на бой. Некоторые авторы утверждают, что он убил более 60 человек в подобных схватках, что, впрочем, чушь полная – все-таки в буржуазной Японии убивать людей безнаказанно не разрешалось, но само существование этих басен свидетельствует, что Ябу был незаурядным бойцом, обладавшим смертельными ударами.

Итосу Ясуцунэ относился к «боевым подвигам» Мотобу крайне неодобрительно. Как и большинство наставников того периода он видел в каратэ средство самосовершенствования, укрепления духа и тела, формирования характера, а не победы в уличных драках. Поэтому после одного из побоищ, окончившегося плачевно для нескольких противников Мотобу, он с треском выгнал последнего из своего зала, навсегда отрезав дорогу назад.

После этого Тёки какое-то время занимался в додзё мастера Сакумы и некоторых других сэнсэев, но отовсюду его в конце концов изгоняли.

Самое большое влияние на Мотобу Тёки оказал ныне почти забытый великий мастер стиля Томари-тэ Мацумора Косаку (1829-1898). К тому времени, когда Тёки попал к Мацуморе, у него была уже столь скандальная репутация, что ни один мастер не решался передать ему даже часть своих знаний. А вот Мацумора согласился рискнуть принять драчуна и негодника в ученики: он поймал его подсматривающим за своей ночной тренировкой через щели забора и был тронут до глубины души пламенной любовью юноши к каратэ. Заинтересовавшись прекрасными данными Тёки и заручившись его обещанием не вступать ни в какие драки, Мацумора Косаку согласился научить его нескольким ката, чтобы поглядеть, что из этого выйдет.

Однако Мотобу обещания не сдержал: его прямо-таки тянуло в какое-нибудь злчное место, чтобы попробовать новый прием на первом попавшемся забулдыге. Отважный и жестокий Мотобу не упускал случая проверить свое мастерство в бою с другими учениками каратэ, затевал драки с

бойцами разных школ, а то и просто с прохожими. Отличаясь необыкновенной силой, он жестоко избивал своих противников, и никто не мог найти на него управы. Вскоре при первом же появлении Мотобу все бросались врассыпную и прятались по углам. Некоторые считали его ненормальным.

В глазах большинства окружающих Мотобу Тэки выглядел настоящим монстром, и представление о нем как о безумном свирепом дикаре получило очень широкое распространение, отчасти из-за слухов, которые распускали соперники мастера. Например, в книге Питера Урбана «Karaté Dojo», в которой содержалось одно из первых упоминаний о Мотобу в неапонской литературе, говорилось, что Мотобу имел «руки и ноги, похожие на монстровские ляжки», что ему было невозможно причинить боль, и что он «предпочитал хватать своих врагов и забивать их рубящими ударами до смерти». При этом Питер Урбан писал, что Мотобу имел рост 7 футов 4 дюйма – более 2м 20 см!

Позже известный на Западе историк каратэ Ричард Ким «понизил» Мотобу в росте до 6 футов (ок. 1м 80 см), а в уже упоминавшейся статье в журнале «Кингу» сообщается, что Мотобу имел рост в 5 футов 4 дюйма – всего ок. 1м 60 см, и это более всего похоже на правду.

Вообще, судя по дошедшим до нас фотографиям мастера, снятым в 1920-х - 30-х гг., он отнюдь не был гигантом: на некоторых снимках он выглядит даже ниже партнеров. Впрочем, ростом Мотобу действительно превосходил практически всех тогдашних мастеров каратэ, но совсем не намного. Зато в весе его преимущество вполне очевидно – при среднем росте Мотобу Тэки весил около 90 кг! Правда, существующие фотографии были сделаны, когда ему было уже за 50 и он прилично растолстел по сравнению с юными годами. В целом, выглядел Тэки довольно внушительно, но мышцы у него отнюдь не «монстровские», особенно если вспомнить о нынешних «качках».

* * *

Побывав в додзё у доброго десятка ведущих мастеров окинавского каратэ и имея за плечами колоссальный опыт уличных драк, Мотобу, по сути, разработал собственный стиль ведения боя, хотя он никогда не претендовал на то, что создал новую школу. Если судить по его книге «Окинава кэмпо каратэ-дзюцу. Кумитэ-хэн», опубликованной в 1926 г. (Мотобу не умел ни писать, ни говорить по-японски. Видимо, кто-то записывал его слова под диктовку, одновременно переводя их с окинавского на японский; читатели настоящей статьи имеют возможность познакомиться с некоторыми приемами из этой книги, а также с комментариями к ним самого Мотобу), он использовал естественные высокие стойки, часто выполнял блоки и удары без отдергивания второй руки к бедру (хикитэ). Мотобу держал вторую руку перед телом для обеспечения защиты, кроме того, он считал, что из этого положения ее легче «вести в бой». Основное внимание он уделял защите и поражению центральной линии тела. Например, его ученик, основатель школы каратэ Синто Дзинэн-рю Кониси Ясухио вспоминает, как Мотобу Тэки неустanno повторял ему: «В тодэ есть только один секретный принцип. Суть его в том, чтобы защищать и атаковать центр человеческого тела».

Основным оружием мастера являлись мощнейшие удары руками. Его излюбленными приемами были прямые удары кулаком (сэйкен-дзуки), хлесткие удары тыльной стороной кулака (уракэн-ути), различные удары локтем, а также уклады и тычки выдвинутым вперед суставом указательного пальца (кэйкокэн, иппонкэн). Нагаминэ Сёсин утверждает, что кэйкокэн был самой любимой техникой Мотобу. По его словам, мастер отрабатывал этот удар на макиваре, нанося удары в полную силу. На основании своего

огромного опыта реальных боев, он пришел к выводу, что обычный кулак в ближнем бою не позволяет генерировать достаточную силу, чтобы «уложить» противника, зато удар кэйкокэн в этой ситуации чрезвычайно эффективен. Нагаминэ Сёсин писал: «Ни один каратист за всю историю окинавского каратэ не может сравниться с Мотобу разрушительной мощью кэйкокэн».

Основную массу ударов Мотобу Тэки наносил выставленной вперед рукой. В некотором смысле подобная техника была новой для окинавского каратэ, в котором традиционно передняя рука применялась для блокировки, а задней наносились мощные удары. Мастер утверждал, что главное в бою – скорость, а поскольку передняя рука ближе к противнику, она быстрее достигает мишени и посему должна быть способна нанести сражающий удар.

В защите Тэки использовал простейшие приемы накрытия рук противника с «прилипанием» и переходом к контролю, применял различные захваты. Вообще захваты, судя по всему, были одним из его коньков, и он активно пользовался ими, чтобы «натянуть» противника на удар.

Приемы боя ногами в системе Мотобу играли второстепенную, но все же немалую роль. Ногами он бил только в колено, пах и живот. Эти удары у него обладали исключительной силой. По свидетельству очевидцев, в одном из поединков он, словно спичку, одним легким «щелчком» сломал противнику ногу.

Мишенью для его ударов служили не только лицо и туловище, но и пах, куда Мотобу бил коленом, стопой и кулаком (одним из излюбленных приемов бойца был также захват половых органов с последующим рывком, от которого жертва рисковала лишиться их), а также колено – при топчущих ударах ногами.

Огромное значение Мотобу придавал физической тренировке, в которой главное место, как уже говорилось, занимала работа на макиваре. Мастер настаивал на том, что боец должен наносить по макиваре больше ударов той рукой, которая у него слабее, т.е., если он правша, то он должен больше тренировать левую руку. Из других видов снаряжения он рекомендовал такие снаряды как «тиси» и «саси» (гантели), предназначенные для укрепления рук. Помимо этого он ежедневно занимался примитивной накачкой, поднимая на плечи камень весом около 70 кг.

Несмотря на то, что весь стиль Мотобу Тэки был ориентирован исключительно на реальный бой, он не отказался от использования в тренировочном процессе ката. Из книги в книгу кочует утверждение, что Мотобу знал только ката Найхантин (Тэхки). Однако это абсолютный вымысел. До наших дней дошла, например, версия Мотобу известного ката Пассай (Бассай). Известно также, что он практиковал ката Усэйси (Годзюсико) и, судя по всему, знал толк в других ката каратэ, хотя и не отрабатывал их (во всяком случае, в его книге имеется список основных ката окинавского каратэ).

Больше всего Мотобу Тэки любил ката Найхантин. Оценивая его исполнение этого ката, зафиксированное на фотографиях, специалисты утверждают, что оно ни в чем не уступало исполнению признанных «катовиков», например, того же Фунакоси Гитина, а может, и превосходило их. В целом Мотобу, несмотря на репутацию чистого бойца, относился к ката положительно, но требовал, чтобы при их отработке каратист постоянно держал в уме методы применения движений в реальной схватке. Например, при изучении Найхантин Мотобу акцентировал внимание учеников на важнейших технических особенностях. В этом комплексе есть движение, которое ныне называется «намиаси» – «волновая нога». Обычно его интерпретируют как зацеп собственной голенью ноги противника, атакующего прямым

ударом ногой. Однако ранее это движение трактовалось как топчущий удар по стопе противника, и многие каратисты из всех сил лупили ребром стопы в пол, чтобы симитировать прием. Мотобу же, хотя и выполнял это движение с полной выкладкой и с кияй, настаивал на сохранении абсолютного равновесия и мягком беззвучном опускании ноги на пол. Он учил, что, когда человек старается из всех сил ударить ногой об пол, он теряет равновесие, не способен защищаться и вообще изменяться адекватно вслед за движениями противника (Мотобу считал равновесие одним из важнейших факторов победы в бою). Кроме того он требовал абсолютно точной фокусировки силы в ударах, и его беззвучное опускание ноги отнюдь не свидетельствовало о слабости самого удара – известно, что Мотобу именно таким движением сломал ногу одного из своих противников. По свидетельству Кониси Ясухиро, он рассматривал все движения под практическим углом зрения. Но все же основой его стиля было кумитэ, а ката играли подчиненную роль.

* * *

Довольно рано Мотобу стал известен на Окинаве как один из самых грозных бойцов. А через некоторое время слухи о нем достигли и Японии. Оцука Тадахико в своей книге «Каратэ-до ньюн» (Токио, 1973 г.) рассказывает легенду о том, что один наставник кэн-дзюцу школы Сигэнрю из города Кагосима, прозван об окинавском мастере, бросил ему вызов на синкан-сэбу – бой не на жизнь, а на смерть, и Мотобу вызов принял. Поединок состоялся на берегу моря. В разгар схватки Тёки неожиданно вбежал в воду, увлекая за собой фехтовальщика, и нырнул. Мастер кэн-дзюцу, ошеломленный столь неожиданным поворотом, на мгновение растерялся. Для Мотобу этого оказалось вполне достаточно: неожиданно вынырнув из-под воды, он одним взмахом мокрого полотенца вырвал меч из рук врага и нанес мощнейший удар кулаком, положивший конец схватке.

В 1921 г. Мотобу переехал в Японию и поселился в Осаке. Он был первым из окинавских мастеров каратэ, выехавших за пределы острова (Мотобу почти на год опередил Фунакоси Гитина). Впрочем, скорее всего, его целью было не преподавание боевого искусства в метрополии. Он, подобно многим окинавцам, считал, что в Японии проще заработать на жизнь (Окинава была и остается одной из самых слаборазвитых и бедных префектур Японии; известно, что к 1940 г. более 80000 окинавцев иммигрировали на главные острова страны Восходящего солнца, а это очень немало, ведь население Окинавы в те годы составляло всего лишь около полумиллиона жителей.).

Тёки прожил в Японии уже около двух лет к тому моменту, когда он познакомился с учителем дзюдо Дои. На Дои его мастерство произвело большое впечатление, и он стал подталкивать Мотобу открыть обучение каратэ для желающих. После этого окинавец начал устраивать демонстрации и давать уроки в районе городов Кобэ и Осака, однако дела у него шли ни шатко, ни валко. Промучавшись безрезультатно несколько лет, Тёки стал подумывать, а не отказаться ли ему от попыток создания собственного додзё каратэ, но как раз в это время интерес широкой публики к окинавскому боевому искусству и к персоне самого Мотобу стал потихоньку расти, в немалой степени благодаря публикации материала о его победе над боксером в журнале «Кингу».

В 1927 г. Тёки переехал в Токио, где, как ему казалось, организовать обучение каратэ окажется проще. Однако это многообещающее место было уже занято: в Токио всю «трудился» Фунакоси Гитин, знакомый Мотобу еще по Окинаве.

Отношения между Мотобу и Фунакоси сложились самые дурные. Каждый считал, что именно он один достоин представлять окинавское каратэ в Японии, и указывал на недостатки соперника. Фунакоси, эстет и прекрасно образованный человек, ругал Мотобу за отсутствие образования, называл его невежей, не способным осознать подлинную сущность и назначение каратэ.

Со своей стороны, Мотобу именвал Фунакоси «танцором» и «игроком на сямисэне» (сямисэн – японский музыкальный инструмент), ничего не смыслящим в каратэ. По свидетельству Кониси Ясухиро, который начинал заниматься каратэ у Фунакоси, а позже перешел к Мотобу, последний говорил о своем сопернике так: «Фунакоси – это самозванец. Мои учителя Адзато Ясуцунэ и Итосу Ясуцунэ открыли новую уникальную дорогу в тодэ. Этот человек имитирует лишь изысканную сторону моих учителей, это всего лишь их скелет. Он показывает неправильное тодэ, которое только похоже на правду. Он ничего не стоит и совершенно бесполезен. Что еще более поразительно, так это его ловкий способ обманывать людей красочными объяснениями. Он надует все общество. Широкая публика считает, что то, что показывает Фунакоси, и есть настоящее тодэ. Ничего не приносит большего вреда обществу, чем воинские искусства, которые не дают пользы в реальном бою. Позвольте сразиться с ним, раз ему дозволяется открыть собственный клуб тодэ, и я прогоню его на Окинаву».

Помимо различий во взглядах на каратэ, на отношения между Мотобу и Фунакоси влияли и различия в их социальном статусе. Так, современный японский мастер каратэ Фудзивара отмечает, что Мотобу в социальной иерархии занимал место на две ступеньки выше, чем Фунакоси, и потому ни за что не соглашался признавать какое бы то ни было первенство или главенство своего соперника.

Точных сведений, во что вылились эти «разборки» между Мотобу Тёки и Фунакоси у нас нет, но, похоже, до решительного боя все же не дошло, хотя у них бывали очные встречи. По свидетельству Кониси Ясухиро, когда Мотобу и Фунакоси наконец встретились, они стали обсуждать достоинства и особенности различных приемов, при этом Фунакоси оказался совершенно беспомощным перед ударами Мотобу, который «сносил» его с ног раз за разом. Тот же Кониси рассказывает, что в каратистских кругах Токио ходили слухи, будто бы Мотобу в конце концов вызвал Фунакоси Гитина на поединок и разгромил его наголову. В решающий момент боя он бил противника подсечкой на пол и мгновенно продолжил атаку ударом кулака, который остановил в нескольких миллиметрах от лица Фунакоси, наглядно продемонстрировав свое абсолютное превосходство. Впрочем, сам Кониси не может поручиться за достоверность этих сведений.

И все же большинство историков каратэ соглашается с тем, что если бы подобный поединок действительно состоялся, победу почти на 100% одержал бы Мотобу. За это говорит очень многое. Так, у Мотобу было колоссальное превосходство в росте и весе – Фунакоси был сухощав и имел рост чуть более 150 см. Кроме того, у Фунакоси не было никакого опыта реальных боев.

Тем не менее Фунакоси Гитину все же удалось удержать «лидерство в каратэ» в токийском регионе. Он сумел выработать более стройную систему обучения, ввел систему поясов. Кроме того у него были очень энергичные и влиятельные друзья, например, основатель дзюдо Кано Дзигоро. Первая книга Фунакоси «Рюкю кэмпо каратэ» содержала предисловия таких видных политических деятелей как маркиз Хисамаса, бывший губернатор Окинавы; адмирал Ясиро Рокуро; вице-адмирал Огасавара Тёсей; граф Гото Симпэй и других. У Мотобу таких покровителей не было никогда.

Несмотря на соперничество с Фунакоси и его учениками, в Токио Мотобу Тёки все-таки сумел найти некоторую поддержку. Здесь его ближайшим помощником и учеником стал Кониси Ясухиро, в додзё которого Мотобу буквально вломился.

Ко времени появления Мотобу в Токио у Кониси уже было собственное додзё каратэ. Он был одним из ведущих учеников Фунакоси, имел высокие даны в кэндо и дзюдо. Поскольку Кониси проявлял интерес к сугубо практическим аспектам боевого искусства и был не прочь померяться силами с представителями разных стилей, его додзё являлось одним из центров притяжения «драчливой элиты» токийских бойцов.

Одним из учеников Кониси в кэндо и каратэ был известный в те дни боксер Хоригутти по прозвищу Поршень. На него-то и напоролся Мотобу, заявившись в зал Кониси. Появление его было в высшей степени экстравагантно: понаблюдав несколько минут за занимавшимися и решив, что Хоригутти самый «крутой», он напрямик подошел к нему и просто попросил: «Ударь меня кулаком!» Интересно, что подумал Хоригутти, услышав эту просьбу от пожилого полного человека, выглядевшего довольно неуклюжим. Как бы там ни было, Хоригутти «просьбу уважил», ударил раз, другой, ... но толстяк ловко уклонился от его выпадов. Удивленный Хоригутти продолжил атаку несколькими сериями, «выплюнув» их как из пулемета. Но противник вновь уклонялся или блокировал удары. Помучавшись еще несколько минут, Хоригутти сдался, поняв, что с таким противником ему не справиться. А довольный Мотобу гордо и без малейшей тени скромности заявил: «Я – единственный представитель рюкюских боевых искусств в Японии».

Узнав об этом случае, Кониси поспешил разыскать Мотобу и попросился к нему в ученики. Через некоторое время он был так зачарован реальностью боевого искусства в исполнении Мотобу, что прекратил занятия в додзё Фунакоси, навсегда получив клеймо «предателя».

Кониси сделал для пропаганды стиля Мотобу очень многое, начиная с того, что поселил мастера, испытывавшего большие финансовые трудности, в своем доме и стал его переводчиком. Он даже основал Общество поддержки Мотобу Тёки, организовал демонстрации окинавского бойца во многих токийских университетах, из личных сбережений выплачивал ему значительные гонорары. За это Мотобу Тёки щедро делился с ним своими знаниями. Так что злые языки даже стали поговаривать, будто «Кониси использует Мотобу».

Большую помощь мастеру оказал также его давний окинавский ученик Кокуба Косэй (Куниба Юкимори). Кокуба – уроженец Нахи (род. в 1901 г.) начал заниматься у Мотобу в 14 лет. В 1924 он переехал в Токио, а оттуда, в 1940 в Осаку, где стал обучать стилю Мотобу. В 1943 г. он открыл собственное додзё, получившее название «Сэйсин-кан». Также как и Кониси, он предоставлял свое жилье и зал в распоряжение Мотобу и Мабуни Кэнва. Однако все усилия товарищей и учеников были тщетны, Мотобу никак не удавалось открыть собственное додзё.

Хотя Мотобу было уже за 60, его боевой пыл еще не угас. Известно, что в 1932 г., когда ему было 62 года, Мотобу Тёки по приглашению окинавской общины отправился на Гавайские острова, чтобы померяться силами с тамошними боксерами и борцами. Его приезд всколыхнул всех окинавских иммигрантов, жаждавших стать свидетелями подвигов своего соотечественника. Однако бои с местными бойцами они организовать не успели: прознав о скандальной репутации Мотобу и почувствовав, что дело пахнет настоящим побоищем, гавайские власти поспешили объявить каратиста персоной нон грата и выдворить с островов.

И все же признание к Мотобу пришло. После 1932 года, во многом благодаря усилиям Кониси Ясухиро, он стал ведущим инструктором по каратэ в Центральной токийской полицейской академии.

Вероятно, на склоне лет Мотобу начал ощущать нехватку систематического «образования» в каратэ и в 1936 г. принял решение вернуться на Окинаву, чтобы углубить свои познания в кэмпо и, возможно, создать собственную школу. На Окинаве он посетил многие додзё, беседовал с мастерами разных стилей, шлифовал различные ката. Ему удалось разыскать своего бывшего сэмпыя и соперника, великого каратиста Ябу Кэнцу. Ябу был уже довольно стар и давно удалился от преподавания каратэ. И все же он нашел в себе силы поделиться своими драгоценными знаниями с Мотобу. Однако их общение оказалось непродолжительным: в 1937 г. мастера Ябу не стало.

По некоторым сведениям, в этот период Тёки получил возможность изучить искусство Удун-ди у своего старшего брата Тёю. Рассказывают, что Тёки, будучи абсолютно уверен в своем превосходстве, вызвал брата на поединок и... жестоко поплатился за это. Тёю раз за разом проводил захваты и швырял драчливого брата как тряпичную куклу на жесткий пол зала. После этого Тёки, якобы, и упросил его научить технике Удун-ди. Правда, похоже, если такой эпизод и имел место, то было это гораздо ранее, во времена бойцовской юности Тёки.

Пробыв на Окинаве несколько лет, Тёки вновь выехал в Японию, но вскоре вернулся на родину, где умер в сентябре 1944 г. от желудочного заболевания (рак?) в возрасте 73 лет. Легенды окружают и последние дни его жизни. Рассказывают, что он сошел с ума, присвоил себе 11-й дан и объявил себя самым сильным бойцом на планете. Но, похоже, как и многое, что говорилось о Мотобу Тёки, это просто враки. По свидетельству того же Кониси, в последние годы жизни Мотобу стал гораздо спокойнее и рассудительнее и уже не искал возможностей проверить на ком-нибудь крепость своих кулаков. Может быть именно поэтому Кониси Ясухиро ни разу не видел Тёки в реальном бою.

Открытым остается вопрос о наследии мастера. Сам Мотобу никогда не утверждал, что создал какую-то особую школу каратэ, поэтому большинство историков окинавского кэмпо сходятся на том, что в чистом виде его стиль не сохранился. Однако в «Большом энциклопедическом словаре школ боевых искусств» Токио, 1969.) в статье «Мотобу-ха» указано, что традиции Мотобу Тёки были переданы некоему Мотобу Тёсэю, создавшему школу Мотобу-рю и основавшему додзё «Дайдокан» – «Дом великого Пути». Эта энциклопедия является единственным источником, упоминающим имя Мотобу Тёсэя. Вне всякого сомнения, это родственник великого мастера (Об этом говорит не только фамилия – Мотобу, но и то, что первый иероглиф его имени – Тё/нагай – тот же, что и в именах Тёки, Тёю, Тёсин и других, которые использовали члены рода Мотобу), но, кем конкретно он доводится ему (сын? племянник?), неясно (нужно сказать, что мы практически ничего не знаем о семье Мотобу Тёки, конечно, если таковая у него была). С другой стороны, через «руки» великого бойца прошло немало видных каратистов. В их числе Кониси Ясухиро, основатель Синдо Дзинэн-рю; Титосэ Цуёси, основатель Тито-рю; Кокуба Косэй (Куниба Юкимори), основатель Мотобу-ха Ситори; Нагаминэ Сёсин, основатель Мацубаяси-рю (Сёрин-рю); Ямада Тацуо, основатель Нихон-кэмпо; Камисима Санносукэ, основатель Кусин-рю; Охира Такахио и другие видные каратисты.

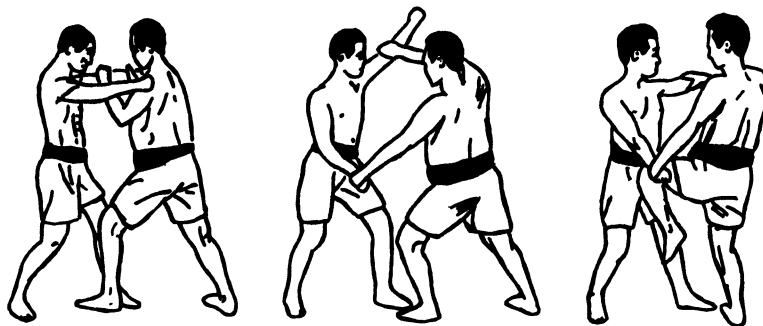
Алексей ГОРБЫЛЁВ
(Москва)

Защита от комбинации правый-левый

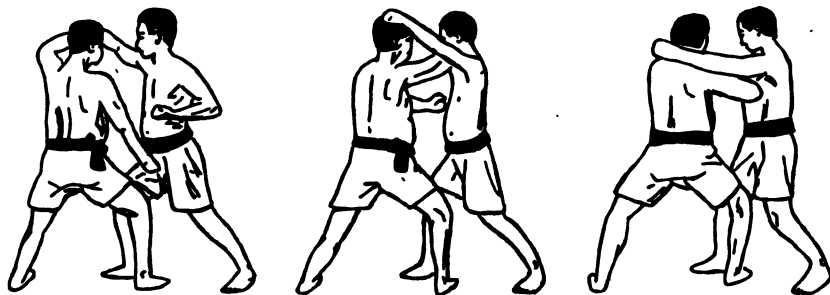
1. Когда мой противник пытается нанести мне в лицо удар своим правым кулаком, я останавливаю его удар своей левой рукой. В тоже время противник пытается ударить меня в лицо левым кулаком, моя правая рука останавливает его движение.

2. Эта фотография показывает движение, когда моя левая рука хватает и тянет правый кулак моего противника.

3. Затем, в то время, как я тяну его правый кулак вверх, мое левое колено наносит противнику удар в пах.



Защита от прямого удара с выпадом



1. Когда противник пытается нанести удар правым кулаком мне в лицо, моя левая рука останавливает это движение захватом его кулака. В это время моя правая рука захватывает половые органы противника.

2. Противник видит возможность нанести удар мне в лицо и пытается ударить меня в лицо левым кулаком. Видя эту атаку, я быстро убираю свою правую руку с его половых органов и останавливаю левую руку противника правой рукой.

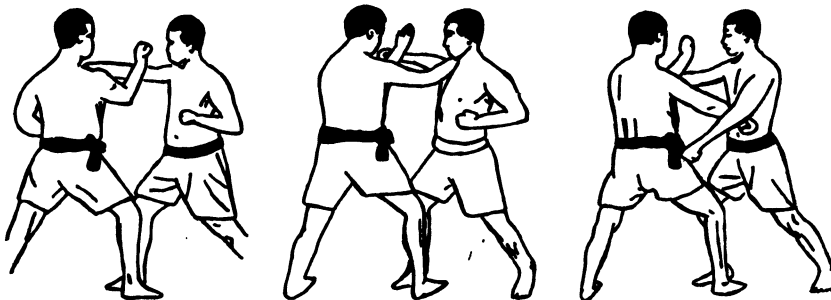
3. Когда я блокирую эту атаку правой рукой, правый локоть наносит удар в грудь противника.

Контратака с помощью удара «рука-меч»

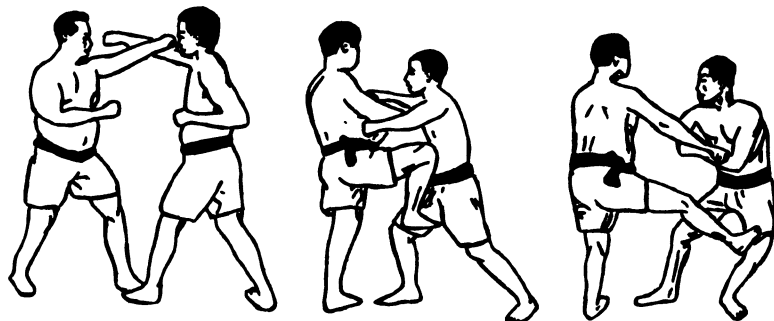
1. Когда противник наносит удар мне в грудь правым кулаком, я останавливаю это движение своим правым предплечьем.

2. Сразу после этого я наношу удар правым кулаком по шее противника.

3. Однако необескураженный противник пытается ударить в правую сторону моего тела. Когда это движение надвигается, я блокирую левую руку противника своим правым локтем движением как при нижней защите (гэдан-укэ). Одновременно я наношу удар в левую сторону тела противника.



Защита при помощи топчущего удара ногой



1. Когда мой противник пытается ударить меня в лицо своим правым кулаком, я вытягиваю мой левый кулак, чтобы избежать атаки, и продолжаю ударом в лицо противника.

2. Когда это происходит, моя правая рука захватывает левую руку моего противника. В то же самое время, левая рука захватывает его правую руку, а правое колено наносит удар противнику в пупок. Противник пытается избежать удара коленом, убирая бедра назад.

3. Тогда я тяну на себя обе его руки и быстро наступаю на левое колено противника своей правой стопой.

Представленные здесь рисунки представляют собой прорисовку фотографий из книги «Окинава кэмпо каратэ-дзюцу. Кумитэ-хэн» (Токио, 1926), на которых приемы каратэ демонстрирует сам Мотобу Тёки. Подписи к рисункам – перевод комментария Мотобу. В связи с низким качеством фотографий оригинала многие детали при прорисовке восстановить не удалось.

ТАК ДЕРУТСЯ В КИТАЕ

3. На месте – стой?

Занимающиеся спортивными единоборствами типа каратэ и таэквондо быстро привыкают к такому понятию, как «стойка». Когда они пытаются заниматься ушу, то с трудом воспринимают тот факт, что в китайских боевых искусствах термина «стойка» нет. Когда человек стоит в какой-либо позиции, то это называется статической тренировкой, а не тренировкой боевой техники. Стоять в бою на месте – верный путь к поражению. Атаковать в лоб готового к защите и примерно равного по силе и возможностям противника – себе дороже, и любой мало-мальски думающий боец обычно старается идти в атаку с такого угла, с которого защита хуже. Потому в реальном бою все непрерывно перемещаются.

То, что в английских переводах книг по ушу обычно именуют «stances», в китайских книгах именуется «бусин», и правильно переводится как «форма шага». Это именно форма шага, то есть стоп-кадр из быстрого движения. Если этого не осознать, то будут возникать вопросы типа «как же можно атаковать или защищаться в позиции пубу («шаг припавшего к земле»)?, которая является базовой почти во всех северных стилях ушу. Да никак! Пубу – это проходной момент при атаке в нижний уровень или при подходе к броску «мельницей», также она может служить завершающей позицией при затягивании противника вдоль удара рукой. Стоять же в пубу и ждать нападения противников могут лишь персонажи гонконгских кинобоевиков, демонстрирующие стиль змеи.

Тем не менее стоять в канонических формах шагов очень полезно, также как и «столбовое стояние» («чжуангун»), которое относится строго говоря к цигуну, но практикуется во всех стилях ушу в первые годы занятий. Это отличный способ, во-первых, приучить держать корпус вертикально (что является основой основ любого боевого искусства что в Китае, что в Корее, что в Японии или Вьетнаме) с абсолютно прямым позвоночником, и во-вторых, укрепить ноги. Причем разные позиции укрепляют разные группы мышц на ногах. Корпус нужно держать прямо потому, что в теле человека ци и кровь протекают по определенным маршрутам. Если во время тренировок наклонять голову, напрягать затылок и искривлять позвоночник, то внутренние органы не смогут сохранить естественное взаиморасположение, и будут препятствовать расширению и сокращению легких, что приведет к невозможности нормальной циркуляции ци и крови по телу. Принимать же

позиции следует как можно более низкие (естественно, не нарушая требований к каждой из них, и в первую очередь – к прямизне корпуса).

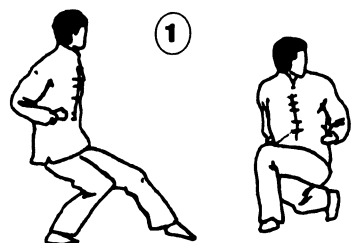
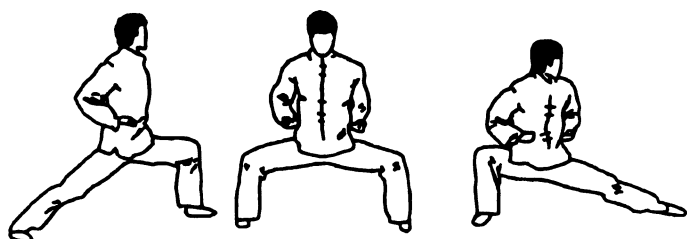
Согласно научным данным, когда человек находится в полуприседе, а ноги согнуты в коленях под прямым углом, то наибольшая нагрузка приходится на четырехглавую мышцу бедра. А именно эта мышца отвечает за подъем ноги при ударе ногой вперед – наиболее часто используемом типе ударов в реальном бою. Значит, если стоишь в гунбу – переднее бедро должно быть параллельно земле, стоишь в мабу – старайтесь чтобы при виде спереди ноги напоминали букву «П», садитесь в суйбу – опять же старайтесь, чтобы бедра оказались параллельными земле. На первых порах это кажется невозможным (в суйбу с бедром параллельным земле нетренированный человек скорее всего и трех секунд простоять не сможет), но если вы действительно хотите сделать свои ноги крепкими – нужно преодолевать себя.

Еще одним важным фактором стояния является приучение к правильной постановке стопы. В ушу обычно требуют, чтобы стопа «вцеплялась в землю», то есть нога ставится на землю абсолютно ровно (носок и пятка касаются земли одновременно), и в момент касания земли пальцы ног поджимаются, как бы схватывая землю. При этом стопа касается земли пяткой и кончиками пальцев, а центр стопы приподнят, «опустошен». Если выработана такая привычка, то с какой бы скоростью вы не перемещались, вы всегда будете прочно держаться на земле и не терять равновесия. Не зря в некоторых стилях ноги сравнивают с врытыми в землю столбами.

Самым популярным видом статической тренировки является стояние в позиции мабу, как бы критически ни относился к этому Брюс Ли. Каждый раз рекомендуется тренироваться в устойчивом стоянии по 5-10 минут. Начиная тренировку можно за один раз стоять около минуты по 3-5 раз за тренировку. После двух лет тренировки можно довести время единоразового стояния до 30-45 минут. В монастыре Шаолинь считали, что когда можешь простоять около двух часов, то достигнут базовый уровень тренированности. После этого начинали класть на бедра грузы – камни весом 2-3 кг, потом 5кг, 10 кг, 15 кг... После достижения способности стоять так с двумя человеками на бедрах дальнейшую наработку считали бессмысленной.

В разных стилях ушу имеется свой набор базовых форм шага, однако гунбу (лукообразный шаг), мабу (позиция всадника), пубу (шаг припавшего к земле),

сюбю (опустошенный шаг) и себу (отдыхающий шаг) есть практически везде, эти формы шага показаны на рис.1.



4. О боевой позиции

Ну ладно, скажете вы, в бою действительно нельзя долго находиться на месте. Но ведь и перемещаться с опущенными руками тоже не

годится – вдруг не успеешь среагировать. Наверное, есть какие-нибудь рекомендации и на эту тему?

Да, есть. Но в каждом стиле – свои. Что бы там ни говорил Брюс Ли, стиля без стиля не бывает. Человек не может одинаково совершенно выполнять абсолютно все движения, у него не могут быть в равной степени развиты все мышцы. Потому каждый стиль обычно ограничивается каким-либо небольшим набором принципов, и строит свою технику и тактику на этих принципах. В ходе тренировок человек развивает себя наиболее оптимальным образом именно для техник своего стиля, а его боевая позиция наиболее удобна тоже для них. Позиция "трех тел" стиля синицзоань мало похожа на шаг "свернувшегося дракона" из стиля багуачжан (ладони восьми триграмм). Однако кое-какие общие черты в боевых позициях разных стилей найти все же можно.

В ходе боя боец должен в зависимости от особенностей атакующих и защитных техник в различные моменты времени на разных дистанциях и в разных условиях быстро и непрерывно изменять способы перемещений и занимаемые места. Потому боевая позиция позволяет передвигаться как вперед так и назад, как влево так и вправо без явного переноса центра тяжести, центр тяжести обычно все время проецируется между ногами. Как упоминалось в предыдущем разделе, в момент постановки ноги она обычно тут же вцепляется в землю, поэтому постоянную готовность к движению поддерживают не за счет подпрыгиваний на месте, как в спортивных единоборствах, а за счет сохранения ног в подогнутом состоянии. Трудно? А вот затем и нужно статическое укрепление мышц ног.

Помимо удобства в перемещении боевая позиция еще должна быть удобной в атаке. В бою противник то бьет кулаком, то бьет ногой, то ударяет вверх, то наносит удар вниз, да и дистанция постоянно изменяется. Удобный момент для контратаки может возникнуть в один миг, и в тот же миг исчезнуть. В эти моменты наиболее важно расслабленное размещение рук и расстояние между ногами.

Последним важным фактором боевой позиции является удобство в защите. Для защиты в ушу используют как неконтактные способы – уходы назад, отскоки в стороны,

приседания, так и контактные – отводы, блоки, подставки голени, встречные пресечения, плотные обхваты атакующих конечностей и т.п. Потому в боевой позиции для противника должна быть открыта как можно меньшая часть тела, а защищенная поверхность должна быть максимальной. Для этого в боевой позиции корпус обычно расположен боком к противнику, руки – одна сверху, другая снизу – плотно прикрывают уязвимые места на груди, животе и промежности. Помимо этого еще требуется держать вертикально позвоночник и шею, чуть втянуть подбородок, закрыть рот, сомкнуть зубы, немного сжать обращенную к противнику часть горла.

5. Методы перемещений

В разных стилях ушу есть разные перемещения. Поговорка ушу гласит «тренировать кулаки легко, передвигаться трудно». Скорость и дистанция перемещений непосредственно влияют на эффективность атак и защит, поэтому к перемещениям выдвигаются следующие требования:

Естественность. При перемещениях движения и смена позиций должны происходить живо и естественно, противник не должен уловить положение центра тяжести. Определение месторасположения центра тяжести противника является основой выбора используемых техник. К примеру, если противник атакует боковым ударом кулака, то его центр тяжести обязательно смещается на переднюю ногу. Если одновременно с защитой нанести ему подсекающий удар ногой по передней ноге, то произведенный этим эффект будет очень кстати. Кроме того, так как центр тяжести противника находится на передней ноге, контрудар передней ногой уже невозможен, естественность передвижений также нарушена. Для естественности перемещений существенными являются во-первых, сила, коленные и голеностопные суставы должны иметь хорошую упругость, и во-вторых, расстояние между ногами, оно не должно быть слишком широким, центр тяжести по возможности не должен смещаться на одну из сторон (если только это не требуется для атаки), в бою следует всеми силами избегать статичности.

Скорость. Перемещение должно быть быстрым. Поговорки ушу гласят: «достигают руки, но не достигают ноги – искусно врага не разобьешь», «в ударе тридцать процентов от рук и семьдесят – от ног, победитель полностью полагается на быстроту ног».

Устойчивость. Во время перемещения нужно сохранять равновесие. Поговорка ушу гласит: «шаги неустойчивы – кулаки хаотичны». В южных стилях об устойчивости нижнего уровня говорят так: «поднял ногу – одна сторона опустела». В требованиях северных стилей к атаке и защите также разьясняется: «воспользоваться моментом и ударить, проходя мимо прихватить чужую вещь, четырьмя льянами передвинуть тысячу цзиней». Во всех этих высказываниях заключен один и тот же принцип: поняв расположение центра тяжести противника и закон его перемещения, нарушить его устойчивость и своевременно используя момент добиться победы. Например, некоторые бойцы при ударе кулаком вперед придают значение только силе и позволяют центру тяжести слишком сместиться вперед, выходя из плоскости опоры. Если противник подействует по направлению

движения, то вызовет потерю равновесия. Другие при атаке ногами только и знают что лупить в высоту, теряя устойчивость. При встрече с противником, практикующим броски приподниманием, они будут легко опрокинуты. Все это – результат неустойчивости перемещений.

Точность. Перемещения должны совершаться точно. Точность перемещения позволяет выиграть время при атаке, защите или защите с контратакой. Если при атаке сместился слишком мало, то не получишь всего эффекта; при защите ушел недостаточно – есть риск получить удар, ушел слишком далеко – не сможешь контратаковать. Точность перемещений в основном зависит от возможностей бойца по оценке времени и расстояния, которые приобретаются длительной практикой. Не зря в некоторых стилях ушу большинство времени уходит именно на проработку перемещений. Так в багуачжан говорят, что нужно потратить десять лет на тренировку шага, а боевые приемы можно выучить за полгода. В мэйхуачжун (столбы сливы мэйхуа) учат, что противника нужно запутывать перемещениями, что он должен словно попасть в туман и не знать куда двинуться.

Стандартные перемещения

Все примеры приводятся в предположении, что исполнитель находится в левосторонней боевой позиции.

Цзиньбу (наступление вперед). Передняя стопа (левая) делает полшага вперед, затем задняя стопа подтягивается на полшага вперед.

Важные пункты: шаг не должен быть слишком большим, положение верхней половины тела остается неизменным, чем быстрее осуществляется переход от шага вперед к подтягиванию задней ноги – тем лучше.

Туйбу (отступление назад). Задняя стопа (правая) отступает на полшага назад, затем передняя стопа отступает на полшага.

Важные пункты: аналогичны цзиньбу.

Шанбу (переставной шаг). Задняя нога делает шаг вперед, одновременно левая и правая руки меняются местами, образуя симметричную боевую позицию.

Важные пункты: при шаге вперед корпус не должен качаться вперед или назад, руки должны меняться местами одновременно с шагом.

Чэбу (шаг назад). Передняя стопа отступает на шаг назад, левая пятка оторвана от земли, правый носок развернут наружу, центр тяжести смещен на заднюю ногу (рис. 2).

Важные пункты: не следует отступать слишком далеко, смещение центра тяжести должно быть незаметным.

Чабу (заднкрестный шаг). Задняя (правая) нога делает шаг поперек влево позади передней ноги, пятка оторвана от земли, ноги скрещены (рис. 3).

Важные пункты: при чабу корпус не должен поворачиваться, он по-прежнему обращен левой стороной к противнику, после чабу нужно тут же вновь принять боевую позицию.



Куабу (поперечный шаг). Правая нога делает полшага под 90 градусов вправо, левая нога немного подтягивается к правой, ноги согнуты в коленях, одновременно левый кулак выбрасывается по диагонали вниз, правый кулак подтягивается к правой щеке (рис. 4). Перемещение влево выполняется симметрично.

Важные пункты: этот способ перемещения в основном используется для ухода в сторону. После куабу центр тяжести понижен для удобства контратаки. Одна нога должна быть «пустой», другая – «полной». Руки защищают верхний и нижний уровни, образуя как можно большую зону защиты.

Шаньбу (шаг-уход). Левая (правая) стопа перемещается на полшага влево (вправо), правая (левая) стопа тут же скользит влево (вправо); одновременно корпус поворачивается на 90 градусов вправо (влево) (рис. 5).

Важные пункты: перемещение легкое и быстрое, ускользящий поворот корпуса живой и ловкий.

Хуаньбу (смена стороны). Левая и правая стопы одновременно отталкиваются от земли и меняются местами, одновременно руки тоже меняются местами, образуется симметричная боевая позиция.

Важные пункты: во время поворота необходимо, чтобы таз двигался с ногами как одно целое; корпус не должен заметно взлетать вверх.

Гайбу (переднекрестный шаг). Правая стопа переступает через левую и становится перед ней, разворачиваясь при этом носком наружу; левая пятка отрывается от земли, колени согнуты, центр тяжести смещается на правую ногу (рис. 6).

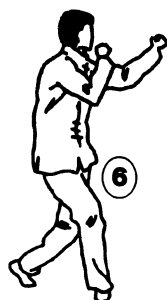
Важные пункты: при перешагивании корпус не поворачивается, центр тяжести не должен подниматься и опускаться, длина шага должна быть удобной.

Цзунбу (взрывающийся шаг). Может выполняться как толчком одной ноги, так и толчком с двух ног. Цзунбу с одной ноги: Одна нога сгибается в колене и поднимается вверх, другая нога при этом отталкивается от земли, перемещаясь вперед (рис. 7).

Цзунбу с обеих ног: Обе ноги одновременно отталкиваются от земли, позволяя подпрыгнуть вверх, либо прыгнуть вперед, назад, влево или вправо (рис. 8).

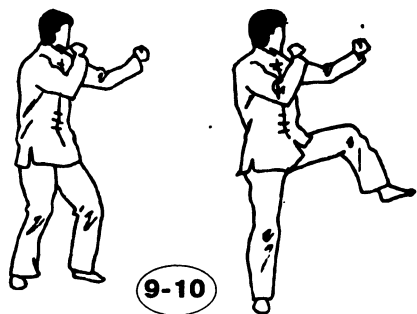
Важные пункты: поясница действует заодно с бедрами, корпус прямой, не следует подпрыгивать слишком высоко.

Дяньбу (шаг на подставку). Задняя нога отталкивается от земли и приставляется к передней, одновременно передняя нога



поднимается сгибаясь в колене (рис. 9-10).

Важные пункты: задняя стопа быстро приставляется к передней, между подшагом и подъемом колена не должно быть никакого разрыва или паузы, корпус смещается вперед, он не должен взмывать вверх.



Юэбу (скачок). Правая нога оттолкнувшись от земли переступает на шаг вперед, а затем и левая нога

пока правая еще не приземлилась тоже отталкивается от земли и переступает на шаг вперед.

Важные пункты: движения ног должны быть быстрыми и непрерывными, корпус не должен качаться вперед и назад, не следует высоко взмывать в воздух.

Пять способов натренировывания стандартных перемещений

Методов натренировывания перемещений очень много, основными являются следующие:

1. Индивидуальная тренировка.

После изучения каждого способа перемещения занимающийся должен посредством многократной отработки понять суть техники и закрепить ее. Вначале можно специально тренировать один способ, после натренировывания техники можно тренировать связки из нескольких способов перемещения, например цзиньбу-туйбу, дянью-прыжок с одной ноги, во время ухода прыжком можно внезапное наступление перевести во внезапное отступление или внезапное отступление во внезапное наступление.

2. Сигнальная тренировка.

При занятии в группе тренер использует какое-либо определенное движение в качестве сигнала; занимающиеся должны тут же выполнять перемещения, соответствующие подаваемым сигналам. При этом одновременно происходит натренировывание перемещений и повышение быстроты реакции.

3. Попарная тренировка.

Двое занимающихся становятся лицом друг к другу на заданной дистанции, один является ведущим, другой – ведомым. Ведущий самостоятельно выполняет перемещения, ведомый должен на его изменения отвечать своими, всеми силами сохраняя дистанцию неизменной; например один делает цзиньбу – другой туйбу, один уходит влево – другой тоже делает уход влево, один делает дянью – другой подтягивает ногу к себе. Такой метод тренировки не только позволяет повысить быстроту реакции, но и улучшает точность передвижений и чувство дистанции.

4. Совмещение с тренировкой защитных и атакующих движений.

Основной целью перемещения является увеличение эффективности атаки либо защиты с контрударом. Поэтому совмещение тренировки перемещений с тренировкой защитных и атакующих движений является важнейшим

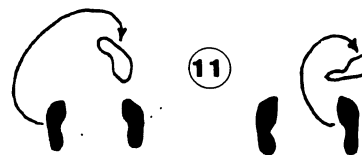
методом повышения боевой эффективности перемещений, а также основным способом повышения координированности верха и низа и достижения целостной гармонизации. К примеру можно удар левым кулаком совмещать с тренировкой цзиньбу, туйбу или шаньбу (и влево, и вправо), улучшая его применимость в различных боевых ситуациях.

5. Тренировка боям.

Учебный бой является эффективным методом повышения эффективности и качества всех видов боевой техники. Посредством учебного боя можно проверить скорость перемещений, их амплитуду, расчет времени, отсюда также делают выводы о направлении дальнейшего совершенствования техники.

Некоторые стилевые перемещения

В стиле багуачжан (ладони восьми триграмм) основными методами перемещения являются коубу (заворачивающийся шаг) и байбу (раскрывающийся шаг), показанные на рис. 11. В каждом из этих шагов стопа может поворачиваться на разные углы, давая разные виды пере-движений. Совмещая байбу и коубу в один шаг по дуге получаем байкоубу – основной способ перемещения в багуачжан. С помощью байкоубу можно перемещаться по дуге окружности, заходя в бой за спину противнику, или по S-образной линии, атакуя противника с разных боков.



В стиле мэйхуачжуан (столбы сливы мэйхуа) есть три базовых метода перемещений: раскрывающийся (байфа), служащий для обхода противника сбоку, отступающий (чэфа), при котором перемещение идет спиной вперед, и бросающийся вперед (чжафа), предназначенные для захода за спину. Кроме того там есть три специальных комплекса, именуемых бафанбу (шаг восьми сторон света), предназначенные специально для отработки перемещений. В малом бафанбу основное перемещение выполняется по трем точкам. В среднем бафанбу перемещаются по пяти точкам, малый бафанбу входит в него в качестве составного элемента. В большом бафанбу прорабатывается очень много видов перемещений, а малый и средний входят в него составными частями.

В стиле цзуйцзоань (кулак опьяневшего) есть различные способы передвижения, предназначенные для имитации походки пьяного человека и введения в заблуждение противника. Одним из типичных является мэйхуабу (шаг подобный соцветию сливы мэйхуа).

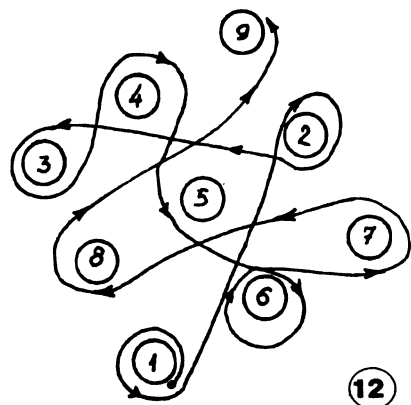
Помимо тренировок перемещений в комплексах, в разных стилях используют и вспомогательные методы натренировывания перемещений. В багуачжан, к примеру, используют «обход многоугольника» и «облет девяти дворцов».

«Обход многоугольника» – это тренировка перемещения по положенным на землю кирпичам. Из кирпичей на ровном месте выкладывают треугольник, квадрат или шестиугольник. Расстояние между кирпичами примерно соответствует длине шага (0,6-0,8м). Первоначально тренируют обход треугольника. Тренирующийся стоит на кирпичах №1 и №2

лицом к кирпичу №3. Левая нога шагает с кирпича №2 по диагонали вперед на кирпич №3, одновременно правая нога тут же проскакивает на кирпич №2. Если долгое время тренировать на обе стороны такое перешагивание с проскакиванием, то тело станет ловким, а шаги – живыми.

Далее тренируют обход квадрата. Считаем, что кирпичи пронумерованы по часовой стрелке. Тренирующийся стоит на кирпичах №1 и №2 лицом к кирпичам №3 и №4. Левая нога шагает по диагонали вперед на кирпич №4, одновременно правая нога перескакивает на кирпич №3. Такое перешагивание с проскакиванием тренируют на обе стороны. Затем тренируют обход шестиугольника. Также считаем, что кирпичи пронумерованы по часовой стрелке. Тренирующийся стоит на кирпичах №1 и №2 лицом к остальным четырем. Правая нога сначала идет на кирпич №6, левая нога тут же идет на кирпич №5, правая нога проскакивает на кирпич №4. Такое перешагивание с проскакиванием тренируется на обе стороны. При тренировке можно использовать мабу или высокую гунбу, а руками выполнять защиты или атаки.

«Облет девяти дворцов» считается одним из самых эффективных методов натренировывания перемещений.



Для тренировки в землю вбивают девять столбов высотой 2-2,5 м на расстоянии 1-1,5 м друг от друга в соответствии со схемой (рис. 12). Тренирующийся оббегает столбы в низких позициях в соответствии с нумерацией в прямом или обратном порядке, используя перемещение багу.

6. Боевые техники

Беда современного спортивного ушу в том, что при изучении делают слишком большой упор на тренировку комплексов. Люди, во-первых, слабо представляют себе применение входящих в комплексы приемов, и во-вторых, даже зная смысл приема не умеют применить его в бою. Поэтому необходимо дать хотя бы поверхностный обзор содержащихся в разных стилях приемов.

Согласно теории ушу, боевые техники можно разделить на четыре больших класса: «да, ти, на, шуай», что можно перевести как «удары руками, удары ногами, приемы связанные с захватами, броски». По другой классификации приемы делят на приемы непосредственной атаки и приемы защиты с контратакой. Защиту как отдельную категорию не рассматривают, ибо обороной боя не выиграешь. Не правда ли, разительный контраст с каратэ с его «всегда начинай и заканчивай блоком» или айкидо с его философией непричинения вреда? Очень часто приходится слышать в адрес ушу обвинения в жестокости, но при этом нужно учитывать гигантское население Китая. Человеческая жизнь, в отличие от европейской цивилизации, никогда там особо

не ценилась (вспомним хотя бы расстрел на площади Тяньаньмэнь в 1989 году), в случае нападения практичные китайцы обычно стремились создать значительный численный перевес, а не вести рыцарские дуэльные поединки, потому практически любой стиль ушу готовит своего адепта к ведению боя насмерть против толпы нападающих. Все это необходимо учитывать при тренировке приемов ушу, иначе желаемого результата достичь будет трудно.

Еще техники разделяют на базовые (цзибэньгун), и собственно приемы. Обычно прием состоит из нескольких базовых техник, скомбинированных в соответствии с идеологией конкретного стиля.

Еще раз хочу напомнить, что стилей в ушу – сотни, приемов в них – десятки тысяч, поэтому можно сделать лишь краткий обзор небольшой толики самых общих техник. Будут рассмотрены, в основном, базовые техники, и некоторые приемы, в которые они входят.

6.1 Техники рук

1. Чунцюань (прямой удар кулаком).

Этот удар есть в большинстве стилей (за исключением, разве что, багуачжан). В стилях боя на дальней дистанции его обычно бьют от поясицы, в стилях боя на ближней дистанции – от груди. Во всех случаях кулак при виде сверху движется прямо по линии, соединяющей середины фигур бойца и его противника – это обеспечивает максимальную вложенность в удар всего тела (при ударе от края поясицы это обеспечивается синхронным поворотом бедер). Удар с передней руки обычно слаб, зато удар с задней руки очень разрушителен. Очень часто при этом ударе используют не горизонтальный, а вертикальный кулак, то есть центр ладони сжатой в кулак обращен не вниз, а в сторону.

Варианты применения:

1. ГУНБУ ЛЯНЬХУАНЬ ЧУНЦЮАНЬ (непрерывные удары кулаками из гунбу).

Исходное положение: ноги вместе. Руки сжаты в кулаки у поясицы, центры ладоней обращены вверх.

(1) Левая нога делает длинный шаг вперед и сгибается в колене, образуя левую гунбу. Одновременно правый кулак наносит горизонтальный удар вперед от поясицы, центр ладони обращен вниз. Затем он возвращается к поясице. Затем левый кулак бьет и возвращается; затем бьет правый кулак – три непрерывных удара. Сила достигает передней стороны кулака. Взгляд направлен горизонтально вперед.

(2) Вернуться в исходное положение.

Тренировать на обе стороны.

2. МАБУ ЛЯНЬХУАНЬ ЧУНЦЮАНЬ (непрерывные удары кулаками из мабу).

Исходное положение: ноги вместе, руки сжаты в кулаки у поясицы, центры ладоней обращены вверх.

(1) Левая нога делает шаг влево. Ноги сгибаются в коленях, образуя мабу. Одновременно правый кулак наносит горизонтальный удар вперед от поясицы, центр ладони обращен вниз. Затем он возвращается к поясице. Затем левый кулак бьет и возвращается; затем бьет правый кулак – три непрерывных удара. Сила достигает передней стороны кулака. Взгляд направлен горизонтально вперед.

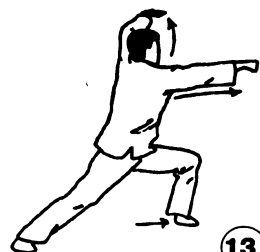
(2) Вернуться в исходное положение.

Тренировать на обе стороны.

3. ГУНБУ ЦЗЯ ДА (подпереть и ударить с гунбу).

Исходное положение: ноги вместе, руки сжаты в кулаки у поясицы, центры ладоней обращены вверх.

(1) Левая нога делает длинный шаг вперед и сгибается в колене, образуя левую гунбу. Одновременно левый кулак от поясицы подпирает вверх над передней частью головы, кулак обращен внутренним краем вниз, центр ладони обращен вперед, рука чуть согнута. Правый кулак наносит горизонтальный удар вперед от поясицы. Сила достигает передней стороны кулака. Взгляд направлен горизонтально вперед (рис. 13).



13

(2) Вернуться в исходное положение.

Тренировать на обе стороны.

Комментарий: эти варианты взяты из стиля чжаоцзянь (кулак

семьи Чжа). Первые два – упражнения, направленные на выработку умения быстро орудовать кулаками в схватке. При их тренировке важно обращать внимание на согласование ударов с движением бедер. Третий вариант – это популярный прием, подныр под атаку с одновременным контрударом.

II. Гуаньцзянь (удар кулаком сбоку).

Этот удар используется на короткой дистанции. В отличие от российских чемпионатов по рукопашному бою, в ушу он обычно выполняется в связках, в качестве контратакующего либо после убирания защиты противника.

Варианты применения:

1. ЦЮАНЬЧУЙ (круговой удар).

(1) Из исходного положения левая нога делает шаг вперед, образуя гунбу, левая ладонь делает толчок вперед перед лицом, правый кулак располагается у поясицы.

(2) Правая нога делает большой шаг вперед, образуя гунбу, правый кулак описывает дугу влево-вверх, правое запястье плотно сходится с левой ладонью.

Комментарий: этот прием – из стиля танланцзянь (кулак богомола). Левая рука отводит атакующий левый кулак противника, тут же следует зашагивание за противника и удар правым кулаком в затылок (рис. 14).



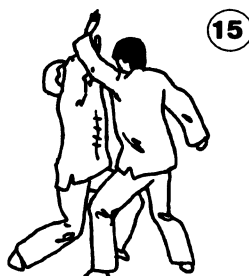
14

2. ЦЗЯНЬПИ ЦЗЯ КАЙМЭНЬПАО (разрубить впереди и продолжить пушечным ударом раскрывающим врата).

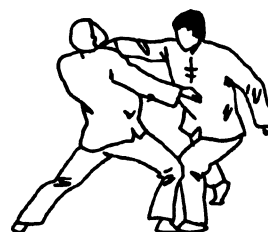
Левая рука поднимается вправо-вперед-вверх, левая нога одновременно делает полшага вперед, правая рука чуть оттягивается от поясицы назад. С шагом левой ногой вперед левая рука наносит разрубающий удар сверху вниз. Продолжая движение с поворотом влево наносится сваливающий удар правой рукой.

Комментарий: этот прием – из стиля пугацзянь (кулак рубок и подвешиваний). Левая рука наносит рубящий удар по лицу или груди противника, вынуждая его отступить или поднять защиту (рис. 15), после чего за счет поворота поясицы правая рука бьет по левой щеке противника или основанию левого уха (рис. 16).

3. КАЙМЭНЬПАО (пушечный удар раскрывающий врата).

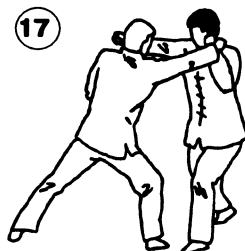


15



16

С шагом левой ногой корпус поворачивается влево, правый кулак наносит поперечный удар, одновременно левая рука сгибается в локте, левый кулак поднимается к левому уху.



17

Комментарий: тоже прием пугацзянь. Правый кулак наносит удар в подбородок, горло или ухо, одновременно левая рука выполняет пассивную защиту от удара правым кулаком (рис. 17).

3. ЧАОЦЮАНЬ (апперкот).

Это также удар с короткой дистанции. Цели атаки – подбородок, грудь, живот.

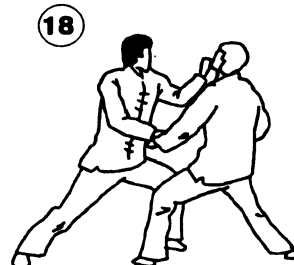
Варианты применения:

1. ЦЗУАНЬЧУЙ (буравящий удар).

(1) Правая нога шагает вперед, образуя гунбу, правая ладонь тут же атакует верхний уровень, одновременно левый кулак оттягивается к поясице.

(2) Левая нога делает большой шаг вперед, образуя гунбу, правая ладонь оттягивается назад, левый кулак, вращаясь, бьет вверх.

Комментарий: этот прием – из танланцзянь. Одновременно с отбивом правой рукой удара левым кулаком ударить своим левым кулаком вверх в подбородок противника (рис. 18).



18

III. Пишоань (рубящий кулак).

Так называют рубящий удар низом кулака в вертикальной (сверху вниз) или в горизонтальной плоскости. Из-за своей простоты он присутствует во многих стилях. Целью для этого удара может быть практически любая точка тела. Применяется обычно на короткой дистанции.

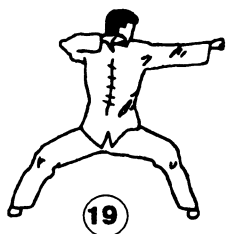
Варианты применения:

1. ПИЧЖА (рубящая прокатка)

(1) Из позиции готовности правая нога перешагивает через левую поперек влево, левая рука сжимаясь в кулак делает поперечное сметающее движение и размещается чуть выше левого плеча; правая ладонь делает сметающее движение перед лицом.

(2) Левая нога шагает вперед, корпус поворачивается вправо образуя мабу, одновременно левый кулак от края глаза идет по дуге в дальний левый сектор снаружи внутрь, правая ладонь возвращается к положению сбоку у лица.

Комментарий: этот прием – из танланцзянь. Вначале



внешний край правой ладони подпирает атакующий правый кулак противника, тут же левая нога зашагивает за его ногу, низом левого кулака наносится удар по затылку (рис.19).

2. ДЕЧУЙ (накладывающийся удар) – прием из стиля мэйхуачжуан (столбы слива мэйхуа).

Противник с шагом правой ногой наносит прямой или рубящий удар правым кулаком в голову. Я шагаю правой ногой влево-вперед, и тут же делаю шаг левой ногой, одновременно правой рукой зацепляю его правое запястье и давлу вниз, левым кулаком наношу рубящий удар по плечу или локтю.

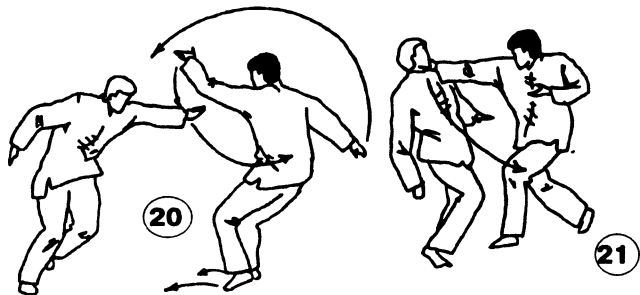
IV. Луньпи (круговой рубящий удар прямой рукой).

«Лунь» в переводе с китайского означает «колесо». Подобное название отражает тот факт, что удар наносится практически прямой рукой, с существенным задействованием поворота корпуса. Когда рука для разгона проходит по кругу с наружной от корпуса стороны – это называется прямой рубкой, если же рука проходит по кругу перед животом и грудью – это обратная рубка.

Варианты применения:

1. ЦЗЯНЬПИ (прямая рубка) – прием пигуацюань.

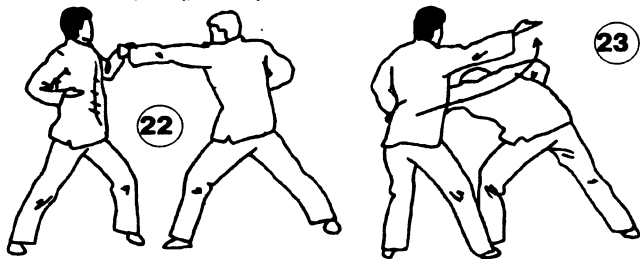
Когда противник начнет атаку левой рукой, быстро рубануть своей левой рукой по его левому запястью (рис.20),



и тут же с шагом правой ногой нанести круговой рубящий удар правой рукой по его голове или ключице (рис.21).

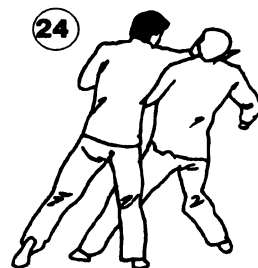
2. ПИШАНЬ КАО (разрубить гору и опереться).

(1) С шагом левой ногой в гунбу левая ладонь выходит от лица вперед (рис.22).



(2) Левая нога не выпрямляется, правая нога подтягивается к левой и носком касается земли у левой стопы; одновременно прямая правая рука описывает вертикальный круг через правую сторону и опускается к животу, левая рука возвращается к поясице (рис.23).

(3) С шагом правой ногой вперед образуется правая гунбу, одновременно прямые руки разводятся в горизонтальной плоскости вперед и назад так, что оказываются вытянутыми по одной наклонной линии (рис.24).



Комментарий: этот прием популярен во многих северо-восточных стилях, здесь описан вариант исполнения из стиля чжацюань. Если противник с шагом левой ногой атакует левой рукой, я (1) захватываю его руку своей левой рукой и (2) рублю его по голове; если он отклонит голову, то (3) давлением правой рукой на его грудь я провожу бросок через свою вовремя подставленную правую ногу.

V. Таньцюань (хлесткий удар кулаком).

Этот быстрый и легко наносимый удар популярен во многих стилях. Он наносится тыльной стороной кулака за счет хлесткого движения всей рукой в горизонтальной плоскости. Если вы видели фильм «Enter the Dragon», то в нем именно этим ударом Брюс Ли выигрывал свои поединки.

Варианты применения:

1. БАНЬЛАНЬ ФАНЬЦЗИ (перетаскивающая преграда и контрудар) – прием мэйхуачжуан.

Противник с правой ногой впереди бьет меня правым кулаком в голову. Я чуть поворачиваюсь влево, одновременно правой рукой отодвигаю руку противника спереди влево и назад. Сразу же вернув корпус на место, сгибаю стоящую впереди правую ногу в колене, одновременно слегка взмахиваю правой рукой вперед и тыльной стороной кулака наношу обратный удар с оттяжкой по лицу противника.

2. БЯНЬЦЮАНЬ (кулак-хлыст).

С левой ногой впереди прямая левая рука отводится влево-назад, правая рука сгибается перед грудью (рис.25). затем корпус поворачивается на 360 градусов вправо-назад (ноги поворачиваются на носках), одновременно прямая правая рука следуя повороту корпуса наносит хлесткий удар вперед на уровне головы, левая ладонь размещается в защитном положении у головы, взгляд направлен на правый кулак (рис.26).



Комментарий: прием из стиля сяэцяцюань (рыцарский кулак). Этот удар популярен и в других южных стилях, здесь описан базовый вариант тренировки.



VI. Бэнцюань (обрушивающий кулак).

Этот удар подобен предыдущему, но наносится в вертикальной плоскости. Если выброс силы направлен вперед, то его называют обрушивающим ударом, если

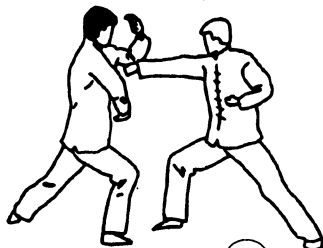
вниз – то разбивающим (ца) или накрывающим (гай). Если при танцюань рука после удара обычно возвращается по той же траектории, то при бэнцюань так сделать затруднительно, потому он обычно продолжается другими приемами, во время исполнения которых и происходит возвращение руки.

Варианты применения:

1. БЭНЧУЙ (обрушивающий удар)

(1) Правая нога шагает вперед в гунбу, левая ладонь поворачивается центром вперед, правая ладонь сжимается в кулак и располагается в защитной позиции перед грудью.

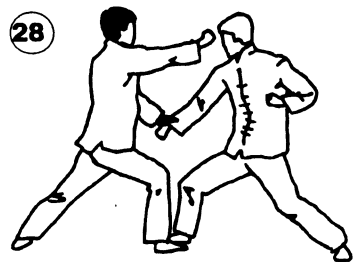
(2) Одновременно с перемещением левой ладони в положение перед грудью правый кулак бьет изнутри наружу, ударяя противника тыльной стороной.



Комментарий: этот прием из танланцюань. Когда противник бьет правым кулаком (рис.27), отдавить удар левой ладонью вниз и тут же правым кулаком стукнуть его по голове (рис.28).

2. БЭНЧУЙ – другой вариант.

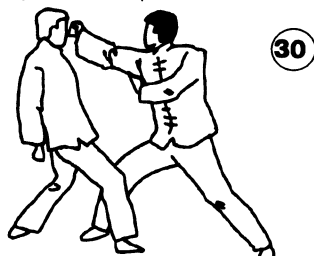
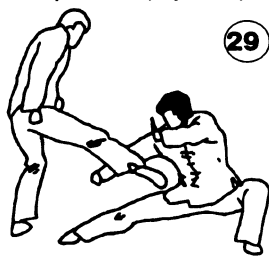
Правая рука выполняет сбив внутрь-вниз, левый кулак размещается у левого бедра. С шагом правой ногой вперед левая рука выполняет сбив внутрь-вниз, и тут же правая рука наносит бэнчуй.



Комментарий: бэнчуй является одним из эффективнейших ударов стиля богомола. Когда противник атакует серией ударов кулаками, за счет серии сбивов заставьте его руки скреститься, и перекрывая одной рукой путь сразу обеим рукам противника, нанесите другой рукой обрушивающий удар.

3. ШИЦЗЫ ЯОТОН (лев трясет гривой) – прием из стиля эмэй гунлицюань (эмэйский кулак результативной силы).

Я нахожусь в правосторонней позиции, когда противник правой ногой пинает меня в пах. С уходом корпуса назад и приседанием на левую ногу я руками сбиваю его удар (рис.29), после чего продвигаю правую ногу по диагонали вперед, сгибаю ее в колене, распрямляю левую ногу, с поворотом корпуса вправо поворачиваю правую руку вокруг



своей оси наружу и повернув кулак ладонной стороной вверх, сверху вниз наношу обрушивающий удар по его лицу, левая ладонь находится в защитной позиции перед грудью (рис.30).

VII. Туйчжан (толчок ладонью).

Прием, имеющийся абсолютно во всех стилях ушу. По технике исполнения почти идентичен прямому удару кулаком, только наносится основанием ладони.

Варианты применения:

1. ЛЯНЬХУАНЬ САНЬЦЗЯНЬ (непрерывно выпустить три стрелы).

Из правосторонней скойбу правая рука наносит толчковый удар ладонью вперед, сразу же левая рука бьет вперед, правая рука при этом отходит назад и тут же снова бьет вперед.

Комментарий: прием из багуачжан (ладони восьми триграмм). При прорыве на ближнюю дистанцию нужно сразу же не давая противнику опомниться наносить удары во все открытые цели.

2. ШУАНШОУ ТУЙЧУАН (двумя ладонями вытолкнуть окно).

С шагом вперед нанести одновременный толчок ладонями от груди.

Комментарий: прием из шаолиньцюань (кулак монастыря Шаолинь). При толчке двумя ладонями в движение вкладывается весь корпус, ему трудно противостоять. Обычно применяется после ухода в сторону от атаки противника.

3. МАБУ ТУЙЧЖАН (толчок ладонями из мабу).

Из высокой позиции неожиданно прыжком с разведением ног в стороны перейти в низкую мабу, одновременно ладонями совершить толчок от груди вперед.

Комментарий: прием чхацяоань. Когда противник на близкой дистанции хочет нанести боковой удар кулаком в голову, можно неожиданно «спрыгнуть» в мабу и одновременно толкнуть в грудь. Так как противник бьет на верхний уровень, то его центр тяжести устремлен немного вверх, и он легко может быть выведен из равновесия. Для надежного применения этого приема нужно уметь мгновенно изменять высоту позиции, чтобы избежать удара в голову.

VIII. Цычжан (тычок ладонью).

Умение наносить уколы пальцами обычно считается признаком мастерства, ибо требует специального укрепления пальцев. Тычок пальцами в уязвимое место может сразу же решить дело в вашу пользу, а сам такой удар имеет большую дальность поражения, чем удар кулаком или ладонью.

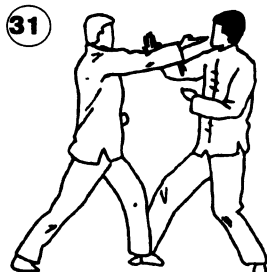
Варианты применения:

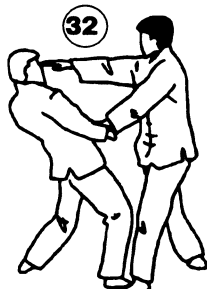
1. БИЛ ДЖИ – прием из юнчуньцюань.

Противник находится в левосторонней позиции. Я подшагиваю правой ногой, каким-либо из перекрывающих движений юнчунь правой рукой отдавливаю правую руку противника вниз, а пальцами правой руки наношу удар в горло (рис.31).

2. ЮНЬЛУН ТАНЬГУА (облачный дракон выпускает когти).

Я находясь в левосторонней позиции подтягиваю правую ногу





к левой, правая рука отводится к правому боку, левая рука находится перед животом и защищает низ живота и пах. Затем левая нога делает большой шаг вперед, правая рука вылетает от правого бока вперед и вверх, нанося удар выпрямленными пальцами на верхнем уровне.
Комментарий: прием багуачжан. Противник пытался отблокировать мою правую руку. Я отвожу левой рукой его руку, выступаю вперед левой ногой и одновременно наношу противнику правой рукой резкий прямой удар в глаза (рис. 32).

IX. Фаньчжан (удар обратной стороной ладони).

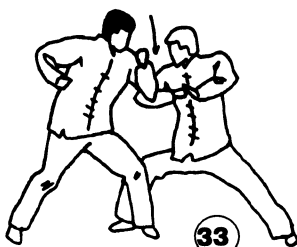
Тоже очень популярный удар. По применению аналогичен таньцзоань.

X. Тяочжоу (вспарывающий удар локтем).

Удар локтем по дуге снизу вверх.

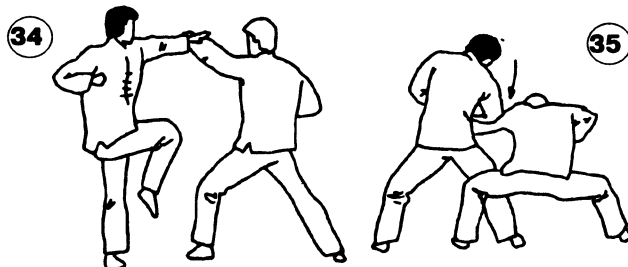
XI. Чаньчжоу («погружающийся» удар локтем).

Удар локтем сверху вниз, при котором удар наносится прилегающим к локтю участком плечевой части руки, а рука обращена внешней стороной наружу. Применяется на очень близкой дистанции после замаха по дуге изнутри, либо в качестве защитного движения от удара под ребра (рис. 33).



XII. Дечжоу («накладывающийся» удар локтем).

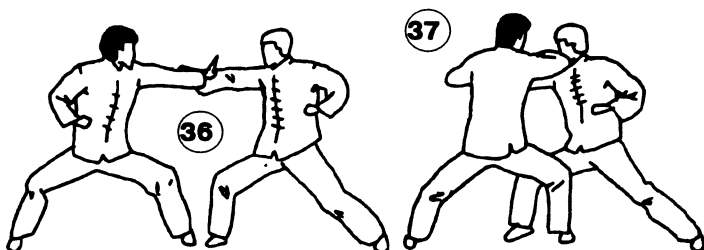
Тоже удар локтем сверху вниз, однако наносится прилегающим к локтю участком предплечья, рука при этом обращена наружу внутренней стороной. Наносится в голову или по ключице сверху. Очень мощный удар, так как в него



можно вложить вес всего тела. Обычно наносится после замаха снаружи (рис. 34-35).

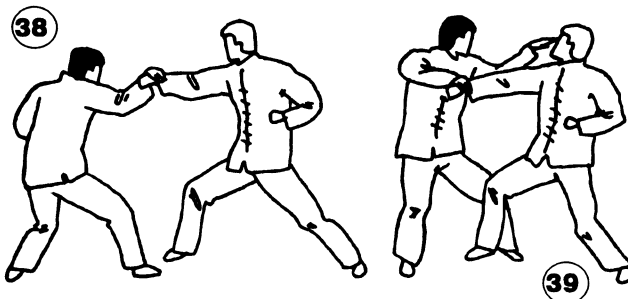
XIII. Паньчжоу («сворачивающийся» удар локтем).

Аналогичен предыдущему, только наносится в горизонтальной плоскости снаружи внутрь (рис. 36-37).



XIV. Хэндинчжоу (укол локтем вбок).

Имеет различные варианты применения. Например, противник бьет вас правым кулаком в корпус, вы сбиваете его удар левой ладонью снаружи внутрь, и тут же с шагом левой ногой продолжая движение сгибаете левую



руку в локте и наносите укол в правый бок противника. Часто для усиления удара в кулак бьющей руки упираются ладонью другой. У этого приема есть и еще одно, довольно неожиданное применение: сгибом руки можно снаружи внутрь обхватить горло противника и крепко сжать.

XV. Цяньдинчжоу (укол локтем вперед).

Довольно редкий удар, встречается в основном в стилях, специально нарабатывающих технику атак локтями, например в бацзицзоань (кулак восьми сторон света). Пример: противник наносит вам прямой удар правым кулаком в голову, вы левой рукой снизу под локоть поднимаете его бьющую руку вверх, с шагом вперед оставаясь кистью в контакте с рукой противника сгибаете левую руку в локте и за счет толчка корпусом наносите колющий удар локтем в подмышку. Прием требует большой смелости, так как приходится идти на удар противника, но зато при попадании может мгновенно убить.

XVI. Танлан гоушоу (рука-крюк богомола).

Как легко догадаться из названия, эта форма кисти, применяемая в танланцзоань. Тыльная сторона сгиба запястья может использоваться в ударах, аналогичных удару тыльной стороной ладони. Сам крюк можно использовать для захватов, а кончики пальцев – для колющих ударов или нажатий на биологически активные точки.

Вариант применения:

Противник с шагом правой ногой наносит прямой удар правым кулаком в голову. Я зашагиваю правой ногой к наружной стороне его правой ноги, одновременно ввинчивающимся движением вывожу свою правую кисть снизу вверх к наружной стороне его правого запястья, и повернув кисть загибаю ее в танлан гоушоу, захватывая правый кулак противника и отводя удар немного в сторону (рис. 38). Тут же я шагаю вперед левой ногой, а левой рукой, сложенной в форме танлан гоушоу, наношу колющий удар в глаза или горло (рис. 39), либо бью висок тыльной стороной согнутого запястья.

Станислав БЕРЕЗНЮК
(Новосибирск)

ИСПЫТАНИЕ

ХЯКУНИН-КУМИТЭ... Для большинства читателей это слово, вероятно, мало что значит. Но для тех, кто понимает, о чем идет речь, оно имеет поистине сокровенный смысл...

Что же такое «хякунин-кумитэ»? «Хякунин» – означает «100 человек», «кумитэ» – «бой». Таким образом, «хякунин-кумитэ» – это «бой с сотней противников», а точнее сто боев подряд до двух минут каждый с постоянно меняющимися противниками без перерывов для отдыха. Хякунин-кумитэ – это высшее испытание мастерства и силы духа в каратэ.

В настоящее время, насколько известно автору, хякунин-кумитэ используется только в каратэ Кёкусин. Такой тест в этой школе ввел ее основатель – великий мастер Ояма Масутацу. Создавая Кёкусин, Ояма стремился разработать такую систему, которая бы позволила человеку подняться над самим собой, превратить тело и дух в сталь, выйти за пределы возможного и таким образом познать

рю. За необыкновенное упорство и стойкость его даже прозвали «демоном». Тэссю не знал поражений, пока не столкнулся в бою с мастером школы Наканиси-ха Итто-рю Асари Гимзём. Ямаока напал первым, яростно нанося удары изо всех сил, но... на его противника весь этот взрыв агрессии не произвел никакого впечатления, тот даже не изменился в лице. В этой схватке Тэссю потерпел первое в своей жизни поражение, однако не обиделся – просто противник оказался мастером куда более высокого полета. Чтобы достичь такого же уровня мастерства, Тэссю стал учеником Асари. В то время ему было 28 лет.

Занимаясь под руководством нового учителя, Ямаока все более убеждался в его силе. Асари было невозможно заставить отступить, навязать ему оборонительную тактику. Тело его было подобно скале, а устрашающий взгляд словно отпечатывался в умах противников. Ямаока не раз пытался одолеть мастера в поединке, но каждый

В 100 БОЕВ

«высшую истину» (кёкусин) бытия. Одним из важнейших методов достижения прорыва (подготовленного многолетними тренировками по особой методике) в такое состояние и является хякунин-кумитэ.

В своих разработках в этой области Ояма Масутацу не был первопроходцем. Создателем теста, подобного хякунин-кумитэ, считают одного из величайших мастеров кэн-дзюцу, основатель школы Мутто-рю Ямаока Тэссю (1836-88).

Ямаока в своих поисках высшего мастерства в искусстве меча пришел к идее слияния боевого искусства и дзэн-буддизма – об этом свидетельствует само название школы («мутто» означает «без меча», что не может не напомнить знаменитое дзэнское выражение «мусин» – «без сознания», «отсутствие сознания»), равно как название его додзё – «Сюмпукан» – «Зал весеннего ветра», позаимствованное из стихотворения дзэнского мастера XIII века Буцко Кокуси.

В молодости Ямаока Тэссю прошел весьма суровую тренировку в додзё одного из лучших мастеров кэн-дзюцу Тибы Сюсаку, основателя Хокусин Итто-

раз был бит в пух и прах. Асари просто подавлял его дух, даже когда Ямаока закрывал глаза, его внутреннему взору являлись неустрашимое лицо наставника и его разящий меч, от которого нет спасения.

Ямаока долго безуспешно боролся с собой в поисках такого состояния сознания, которое бы позволило ему не сломаться под тяжелым взглядом наставника. В поисках разрешения этой проблемы он обратился за помощью к известному дзэнскому мастеру Тэкисю из монастыря Тэнрю-дзи, что в Киото. Тэкисю предложил ему коан, который должен был привести к искомому озарению. Этот коан представлял собой коротенькое стихотворение в пять строчек:

*Когда встречаются два сверкающих меча,
Некуда бежать.
Двигайся спокойно, подобно цветку лотоса,
Расцветшему посреди ревущего пламени,
И изо всех сил пронзай Небеса!*

Многие годы Ямаока не мог постичь сущность этого коана. Но однажды, когда ему уже минуло 45, во время сидячей медитации значение

стихотворения монаха вдруг открылось ему, и он испытал озарение. Тэссю на мгновение утратил чувство времени и пространства, а угрожающий меч Асари исчез из его памяти.

На следующий день Ямаока отправился к учителю, чтобы в поединке с ним проверить действенность своего нового состояния сознания. Но едва они скрестили мечи, Асари Гимэй неожиданно опустил свой боккэн и сказал: «Ты достиг нужного состояния!» После этого он объявил Тэссю своим преемником на посту главного мастера школы Наканиси-ха Итто-рю.

Ямаока был убежден в том, что истинное назначение воинских искусств – укреплять дух и тело, совершенствовать человека, вести его к озарению. Для обозначения «тренировки» он использовал термин «сюгё», который подразумевает не просто упражнения, но аскетическую деятельность, подвижничество. Мастер верил, что фехтование «должно вести человека прямо к сердцу вещей, когда человек лицом к лицу встречается с жизнью и смертью». Для реализации этой идеи Ямаока Тэссю разработал особый вид тренировки, получивший название «сэйган-гэйко» – «клятвенная тренировка». Само название этого тренировочного метода указывает, что он требует высшей самоотверженности и решимости от ученика.

Допускались к сэйган-гэйко лишь подготовленные ученики, имевшие за плечами несколько лет занятий. Так, после 1000 дней непрерывных занятий кэн-дзюцу последователь мог быть допущен к первому испытанию в сэйган, заключающемуся в проведении в течение одного дня 200 последовательных боев с одним маленьким перерывом для принятия пищи. Если кандидат проходил тест успешно, его могли допустить до второго испытания: 600 схваток в течение 3 дней. Высший тест сэйган состоял из 1400 поединков в течение 7 дней. Это было страшное испытание, требовавшее от кандидата поистине сверхчеловеческих усилий и неограниченной воли. Боец должен был задействовать все свои физические и психические силы без остатка, укоренить в своем сердце мысль, что единственный выбор, имеющийся у него – это победить или умереть.

Бои проводились в защитном снаряжении (богу) бамбуковыми мечами. При этом соблюдались определенные правила, продиктованные здравым смыслом и призванные облегчить участь испытуемого. Например, боец соблюдал специальную диету, питаясь полужидкой или совсем жидкой пищей. Ему специально бинтовали руки мягким

шелком, чтобы предупредить лопанье кожи, истертой рукоятью меча и т.д.

Как правило, в первый день, когда боец был еще полон сил, тест проходил относительно легко (нужно учитывать, что старшие ученики Ямаоки занимались ежедневно по 4-5 часов), на второй день утомление становилось весьма ощутимым, а на третий руки фехтовальщика уже едва держали меч и не могли эффективно им манипулировать, ноги терли подвижность, а реакция катастрофически падала (добавим, что на третий день у бойцов обычно моча становилась красноватой, т.е. с примесью крови, что свидетельствует о многочисленных внутренних повреждениях и крайнем обезвоживании). Семидневное же испытание в сэйган-гэйко было уделом величайших бойцов, и только очень немногие добились в нем успеха.

Один из учеников Ямаоки, Кагава Дзэндзи, успешно прошедший трехдневный тест, впоследствии рассказывал:

«На третий день этих тяжелейших испытаний я никак не мог подняться с постели, и мне пришлось просить о помощи мою жену. Когда она попыталась поднять меня, у нее возникло такое чувство, будто она поднимает безжизненное тело, и она бессознательно отдернула руки, которыми поддерживала мою спину. Я почувствовал на своем лице ее слезы. Тронутый до глубины души, я попросил ее не быть столь мягкосердечной и с ее помощью все-таки сумел сесть.

Чтобы дойти до додзё, мне пришлось опираться на трость. Одеть мой тренировочный костюм мне тоже помогли. Я встал в позицию, и тут стали появляться мои многочисленные противники. Один из них подошел к моему учителю и попросил разрешения сразиться со мной. Сэнсэй сразу разрешил, и я увидел, что это был наказанный ранее за нечестное поведение в бою фехтовальщик. Он даже после поражения, когда схватка была остановлена, наносил удары по незащищенным богу местам. Это запрещалось правилами. Когда я увидел, что он подходит ко мне, то настроился на то, что это моя последняя схватка, потому что мне ее не пережить. Когда я так подумал, вдруг неизвестно откуда почувствовал в себе прилив сил, будто во мне открылся какой-то источник. Ко мне пришла новая энергия, и я почувствовал себя человеком в новом качестве. Мой меч принял правильное положение, я приблизился к противнику, ощущая в себе этот неистощимый поток энергии, поднял свой меч над головой и был готов

сразить противника одним ударом. Тут мой учитель крикнул, чтобы мы прекратили поединок, и я опустил меч».

По словам Кагавы Дзэндзи, Ямаока Тэссю сказал тогда, что он увидел, как ученик пережил состояние «меча не-меча» (мүто-но то), и понял, что тот достиг озарения.

Идею Ямаоки по проведению многочисленных безостановочных поединков подхватили представители других боевых искусств, в том числе Кимура Масахико, один из самых знаменитых дзюдоистов, которых когда либо знала история.

Кимура удерживал титул чемпиона Японии по дзюдо на протяжении 12 лет (включая годы второй мировой войны, когда соревнования, естественно, не проводились). Единственным человеком, который сумел повторить его чемпионский рекорд, был великий Ямасита Ясуйиро, становившийся чемпионом страны Восходящего солнца 9 лет подряд. Замечательное достижение Кимуры объясняется не только его выдающимися талантом, но и огромным трудолюбием и упорством, проявленными в постижении искусства борьбы. По словам Оямы Масутацу, Кимура был единственным человеком из числа тех, кого он знал, кто тренировался больше и упорнее, чем он сам. Будучи на пике формы и мастерства, Кимура Масахико решил испытать себя суровейшим образом и в течение двух последовательных дней провел по 100 схваток с обладателями черных поясов в дзюдо, не промгав ни разу. Именно этот подвиг Кимуры и побудил его хорошего друга (Ояму Масутацу) ввести подобный тест в Кёкусин.

Сам Ояма вскоре после окончания знаменитой тренировки в горах прошел через испытание в 300 боев – по 100 боев 3 дня подряд! В этих поединках участвовали его сильнейшие ученики. Каждый из них, по предварительному расчету, должен был провести 4 боя против сэнсэя, но для многих первый круг закончился столь плачевно, что сражаться с наставником по второму разу они уже не могли физически – столь сильны были удары великого каратиста. Рассказывают, что, простояв 300 боев, Ояма чувствовал в себе силы разменять и четвертую сотню, но партнеров для этого у него не оказалось – практически все ученики получили серьезные травмы в предыдущих схватках. Впрочем, и самому мастеру перепало немало. Он получил несколько серьезных повреждений, не говоря уже о синяках, покрывавших все его тело.

Подав замечательный пример своим ученикам, Ояма Масутацу хотел сделать прохождение хякунин-



кумитэ обязательным требованием для получения 4-5 данов, но вскоре понял, что такое испытание под стать только подлинным фанатикам, обладающим непоколебимым духом, невероятной преданностью к каратэ, лишь истинным гигантам боевых искусств, каких и есть-то во всем мире несколько человек. В результате Ояме пришлось отказаться от введения «обязаловки» и ограничиться призывом к своим лучшим ученикам испытать волю и тело. Немногие решались на это, а те, кто все-таки обнаруживал мужество, чаще всего терпели поражение. Поэтому за всю историю существования теста хякунин-кумитэ в школе Кёкусинкай только 13 человек, помимо самого Оямы, сумели выстоять в этой яростной битве. Ими были:

1. Стив Арнейл (Великобритания; 21 мая 1965г.);
2. Накамура Тадаси (Япония; 15 октября 1965г.);
3. Ояма Сигэру (Япония; 17 сентября 1966г.);
4. Люк Холландер (Голландия; 5 августа 1967г.);
5. Джон Джарвис (Новая Зеландия; 10 ноября 1967г.);
6. Говард Коллинз (Великобритания; 1 декабря 1972г.);
7. Миура Миюки (Япония; 13 апреля 1973г.);
8. Мацуи Акиёси (Япония; 18 апреля 1986г.);
9. Адемир да Коста (Бразилия; 1987г.);
10. Сампэй Кэйдзи (Япония; март 1990г.);
11. Масуда Акира (Япония; март 1991г.);

12. Ямаки Кэндзи (Япония; март 1995г.);

13. Франсиско Филио (Бразилия; некоторые источники утверждают, что Филио провел хякунин-кумитэ дважды: сначала в феврале 1995г. в Бразилии, а затем в марте того же года в Японии; второй случай можно считать официальным).

За тридцатилетнюю историю хякунин-кумитэ в школе Кёкусинкай с этим тестом происходили многие метаморфозы: менялся технический арсенал участников, набор и уровень подготовки партнеров по тесту, правила и регламент поединков и т.д. Благодаря этому практически каждый тест был нов и неповторим, но хочется остановиться подробнее на самом первом успешном тесте, ведь быть первым всегда труднее.



...Стив Арнейл провел в додзё Оямы Масутацу уже четыре года, когда к нему неожиданно подошел учитель и произнес слова, в которые молодой англичанин едва заставил себя поверить: «Ты хочешь попробовать пойти хякунин-кумитэ?»

Шел 1965 год. К тому времени Арнейл достиг степени 2 дан. За четыре года, проведенные в Японии, ему уже доводилось быть свидетелем попыток бойцов простоять сто боев подряд, но ни один из них успеха не добился. И теперь настал его черед... Учитель Ояма стоял и смотрел на него в ожидании ответа, а у Арнейла в голове мысли носились вихрем. Он одновременно ощущал и гордость, и радость за доверие наставника, и страх, и неуверенность в своих силах. Он не мог сказать «нет» Учителю, который столько ему дал и который этим вопросом выказал свою веру в его стойкость и отвагу, поэтому Арнейл сказал «да!»

Ояма сказал Арнейлу, что уверен в его силах. Он ни словом не обмолвился о дате проведения теста и лишь заверил ученика, что у него будет достаточно

времени, чтобы подготовиться, физически и ментально, к этому сверхтрудному испытанию. Еще Ояма посоветовал Стиву целиком сконцентрироваться на задаче победить в хякунин-кумитэ, отказаться от всех развлечений и избегать всего отвлекающего: не посещать кинотеатры и клубы, не употреблять алкоголь и т.д. Мастер сказал ему: «Ты должен жить в чистоте», — подразумевая необходимость очистить сознание от всех мирских дел и с головой уйти в подготовку к тесту.

На следующий день жизнь молодого каратиста резко изменилась. Хотя на протяжении уже нескольких лет Арнейл упорно тренировался изо дня в день, лишь теперь каратэ вышло в его жизни на первое место. А это было очень не просто. Пришлось отказаться от многих привычек, забросить остальные дела, установить суровый режим... Добавим, что незадолго до этого Стив Арнейл женился на молодой японке Цуюко и не знал, как жена отнесется к его намерению сразиться в ста боях: ведь это чревато серьезным подрывом

здоровья, а то и гибелью. Арнейлу повезло: Цуюко прекрасно поняла ситуацию и решила взять все заботы на себя, став главным помощником бойца.

Каждый день Стив поднимался на заре и выходил на пробежку по пустынным улицам Токио. Он всякий раз засекал время преодоления дистанции, пытаясь побить рекорд предыдущего дня. Иногда это удавалось, и Арнейл ощущал прилив сил, иногда нет, тогда разочарование и уныние охватывали его. После пробежки Стив выполнял различные растяжки, а затем отправлялся в додзё, где проводил весь день. В его тренировку входили работа на тяжелом мешке, прыжки со скакалкой, отработка базовой техники и вольный бой. Ояма все время был рядом и ежедневно помогал Арнейлу доходить до пределов выносливости тела и психики.

Большое внимание Стив уделял тренировке с тяжестями, чтобы повысить свою силу и таким образом компенсировать малый рост. В этом плане условия в додзё Оямы были не

очень хороши, поэтому иногда Стив ходил заниматься в гимнастический зал Куракоэн, который считался лучшим атлетическим залом в Токио.

Прозанимавшись вместе с обычными группами практически весь день, Арнейл уходил из зала последним, поскольку его «настоящие занятия» начинались только после окончания общих тренировок. Именно в это время лично с ним занимался Ояма Масутацу. Он давал Стиву советы, проверял уровень его подготовки, разрабатывал специальные методы тренировок. Основной упор при этом делался на достижении максимальной силы в ударах и совершенствовании технико-тактического мастерства. Стив и его учитель прекрасно понимали, что для успеха в хякунин-кумитэ, боец должен заканчивать бои как можно быстрее, т.е. нокаутом или нокадауном. Прогресс проверялся в жестких поединках с товарищами. Постепенно Стив обрел уверенность в том, что он способен и сможет успешно пройти испытание в хякунин-кумитэ. Решимость его крепла день ото дня.

Арнейл чувствовал, что день его экзамена близится. Ояма все чаще спрашивал его о самочувствии и травмах, но по-прежнему не давал ни малейшего намека на дату проведения хякунин-кумитэ.

Рано утром 21 мая 1965 г. Стив, как обычно, отправился из дома в район Икэбукуро, где находилось додзё Оямы Масутацу. Когда он вошел в раздевалку, его сразу же насторожила необычная атмосфера, царившая в этот день. Обычно в это время в раздевалке было полно народа, царил веселый гомон, а теперь она оказалась совершенно пуста. Арнейл надел каратэ-ги и прошел в тренировочный зал. Было около 10 часов утра...

... Зал был до отказа набит каратистами с черными и коричневыми поясами. У дверей Стива встречали сам Ояма и его ближайший помощник Куросаки Такэтоки. Ояма сказал: «Додзо! (Пожалуйста!)» – и кивком пригласил его войти. После этого Арнейлу сообщили, что, наконец, настал день его испытания. Каратисты обменялись приветственными поклонами, Стив вышел на центр зала, а его товарищи расселись по периметру. Учитель Ояма еще раз объяснил правила хякунин-кумитэ: попытка будет признана успешной, если претендент выиграет большинство боев, причем значительную часть их «чистой победой» (иппон); он не имеет права только защищаться и принимать удары на корпус, но обязательно должен атаковать; боец не должен быть в нокадауне более 5 секунд, иначе ему засчитают чистый проигрыш и попытка

будет признана неудачной, даже если это произойдет в последнем бою; разрешаются удары по ногам, включая удары по суставам, по корпусу, а также ладонью по лицу. Ояма добавил, что он будет внимательно следить за действиями Стива и если сочтет, что тот не отвечает необходимым требованиям, он немедленно прервет испытание вне зависимости от числа проведенных боев. После этого один из учеников ударил в барабан, возвестив о начале первой схватки...

Стратегия Арнейла была очень проста: он стремился заканчивать бои как можно быстрее, чтобы сберечь силы для продолжения, и старался нокаутировать противников. Те, в свою очередь, этому отнюдь не потворствовали – кому же хочется получить ногой по башке?! Поэтому дрались они жестоко, агрессивно, выкладывались на полную катушку, и Арнейлу, несмотря на его блестящую форму и технику, приходилось несладко.

Время для него остановилось. Не имея понятия, сколько боев он уже провел, он просто защищался и бил, бил... Впоследствии Арнейл вспоминал, что он так и не смог никого нокаутировать, но нокадаунов было немало. Сам Стив побывал в нокадауне несколько раз, но всегда поднимался на ноги в пределах установленного времени. Он не помнит, чтобы ему было особенно больно, или чтобы требовалось приложить какие-то невероятные усилия для подъема с пола. Он никогда не чувствовал, что не сможет продолжать бой из-за полученной травмы или нехватки сил. Его мотивация была столь сильна, что даже в самые тяжелые моменты у него в голове не всплывала мысль сказать: «Маитта!» – «Сдаюсь!»

100 жесточайших боев слились в одну тягучую суровую битву, и сегодня Арнейл не может припомнить почти никаких подробностей отдельных схваток. Он рассказывает лишь, что труднее всего ему пришлось в боях с сильнейшими каратистами Кёкусинкай Оямой Сигэру и Накамурой Тадаси (оба впоследствии успешно преодолели испытание в хякунин-кумитэ). Когда пришла очередь схватиться с ними, он уже очень вымотался, все тело его ныло и стонало от бесчисленных ушибов и осадин. Увидев перед собой Ояму Сигэру, Арнейл почувствовал, что завершение этого страшного «марафона» близко. Он рассказывал позже: «Сихан Ояма был и остается выдающимся бойцом. Он славился как особенно способный боец. Он дрался чрезвычайно жестко. Затем вышел сихан Накамура, он дрался безжалостно, атакуя меня лоу-киками и

руками в лицо...» Когда команда «Ямэ!» прервала их бой, Ояма Масутацу поднялся со своего места, подошел к Арнейлу и просто сказал: «Ты сделал это». А Арнейл столь же просто ответил: «Да».

Хякунин-кумитэ оборвалось столь неожиданно, что эмоции мгновенно захлестнули каратиста, и он закрычал изо всех сил. Счастье, что он сумел выйти победителем в высшем тесте школы Кёкусинкай, что он заслужил признание и уважение Учителя, переполняли его сердце.

Потом его чуть ли не подруки отвели в душевую, где он освежился и расслабился. В это время кто-то позвонил его жене, Цуюко, которая не имела никакого понятия о том, что ее муж в этот день предстояло испытание, и сообщил о его успехе. Вскоре она приехала в додзё. Потом был праздничный ужин, во время которого Ояма говорил о мужестве, самоотверженности и дисциплине нового истинного подвижника каратэ. Он говорил, что давно мечтал о том, чтобы кто-нибудь из его учеников смог пройти этим путем, и что Арнейл стал первым, кто смог воплотить его мечту в жизнь. Ояма выразил надежду, что и другие ученики Кёкусинкай найдут в себе силы, чтобы принять вызов хякунин-кумитэ и совершат прорыв абсолютной истине каратэ. Арнейлу преподнесли скромный подарок – не только как приз за его личное достижение, но и как награду за то, что он сделал для Кёкусинкай и всего каратэ, дав замечательный образец для подражания остальным бойцам.

К этому времени победитель уже совсем лишился сил. Не было такого места на его теле, которое не ныло или не пронзалось болью. Каждое движение стало мучительным. Только через несколько недель после хякунин-кумитэ Арнейл смог окончательно оправиться от истощения и травм, полученных во время сражения, длившегося почти 3 часа! Позже Ояма Масутацу говорил ему: «Хорошо, что у тебя были одни синяки, и ты ничего не сломал...» (В действительности во время одного из боев Стиву ударом основанием ладони сломали нос, о чем сам Арнейл рассказывал так: «Во время кумитэ со ста бойцами один из моих противников сумел сломать мне нос ударом сётэй. После окончания теста я поехал в госпиталь, чтобы выправить его, но анестезия оказалась мне не по карману. Поэтому японские доктора делали операцию без анестезии, и это было довольно болезненно». Видно, сам Ояма сломанный нос и за перелом-то не считал.)

Конечно же, читателю интересно, что рассказывают о хякунин-кумитэ

другие участники, сумевшие пройти этот сложный тест. Вот впечатления о хякунин-кумитэ Люка Холландера: «Это было что-то невероятное. Я очень упорно тренировался в хомбу-додзё (главное додзё школы) в период, предшествовавший этому тесту. Додзё было наполнено сильными бойцами, каждый из которых горел желанием померяться со мною силами. В какой-то момент во время боев я сбился со счета. Кумитэ с сотней противников превратилось исключительно в вопрос выживания, и я сконцентрировался только на противнике, с которым дрался в данный момент».

А вот что рассказывает о хякунин-кумитэ новозеландец Джон Джарвис, казавшийся успешным в этом тесте 10 ноября 1967 г.: «Впервые я услышал о кумитэ со ста противниками, когда мой первый учитель Стив Арнейл приехал в Лондон после четырех лет тренировок в Японии. Впервые я сам и все другие ученики увидели, как инструктор дерется со всем додзё – всеми 63 учениками».

Стив, когда его позже спрашивали об этом, ограничивался лишь ответом, что «так было принято в Японии». И лишь позднее во время разговоров со Стивом и его японской женой он несколько подробнее рассказывал о «боях с сотней противников» и добился от меня обещания, что я сам попытаюсь сделать это в конце тренировочного курса в Японии.

В течение первых 9 месяцев тренировок в Японии у меня было мало времени подумать об этом «бое с сотней противников» или о чем-либо еще. Но когда мой друг и соученик Люк Холландер собирался возвращаться в Голландию, он получил приказ от кантё Оямы попытаться пройти «бой с сотней противников».

В попытке Люка было несколько дополнительных трудностей: во-первых, додзё было сильно переполнено белыми поясами (от которых получаешь самые серьезные травмы), и, во-вторых, была очень высокая температура, которая поднималась выше 110 градусов по Фаренгейту (ок. 45 градусов по Цельсию).

Главным преимуществом Люка являлся его рост – 6 футов 4 дюйма (193 см) – и еще его «дальнобойность», из-за которой многие японцы испытывали трудности с сокращением дистанции. Во время всего теста Люк придерживался системы жесткой блокировки, т.е. встречал сильные удары блоками с жестким контактом. И хотя у него на руках были щитки, защищавшие руку от кисти до локтя, в конце теста их пришлось разрезать из-за опухолей, образовавшихся по обеим сторонам от щитка. В некоторые отрезки

времени ему приходилось принимать удары на тело, что было менее болезненно, чем принимать их на руки. Наградой Люку за его усилия стали две недели бездействия из-за двух десятков мелких травм.

Я получил приказ об участии в тесте тремя месяцами позже. К счастью погода стала прохладнее, а у меня было время поучиться на опыте попытки Люка и потренироваться, чтобы подкорректировать некоторые недостатки.

Я помню очень немногое об этом испытании. В последние недели до него я отбросил все мысли, кроме желания выступить успешно. Сам «бой с сотней противников», как мне по временам казалось, происходил где-то вокруг меня, но не со мной. Я помню удары тайко (барабана), объявлявшие о начале и окончании каждой схватки, отметки о каждом бое, делавшиеся на доске, критические глаза кантё. Первые 15 противников были черными поясами. Я открыл для себя, что при помощи системы более мягких круговых блоков, которой меня научил Ояма Сигэру, я могу избежать страшных сняжков, которые довелось испытать Люку Холландеру, и использовать себе на пользу ошибки моих противников, чтобы провести собственные приемы.

Я также воспользовался советом моего учителя по бою дзё (палка длиной ок. 120 см). Он напомнил мне слова великого Миямото Мусаси: «Когда отправляешься в долгое путешествие, думай только о следующей остановке, а не обо всем пути. Когда сражаешься со многими противниками, поступай так же».

Один из черных поясов каждый раз, когда мы с ним дрались, доставлял мне массу неприятностей. (Позже высказывались предположения, что в прошлом я, возможно, наносил ему слишком жесткие удары.) И очень большое значение имело сохранение толики дополнительной энергии для того раза, когда снова придет его очередь.

Под конец теста мой год тренировок по 6 часов в день 6 дней в неделю заплатил свои дивиденды в виде свежего взрыва энергии как раз в тот момент, когда я почувствовал, что близок к истощению. Последние воспоминания касаются некоторых споров по поводу числа бойцов, с которыми я бился (позже выяснилось, что я дрался приблизительно со 115 противниками), чувства ликования, которое я испытал, когда меня бесцельно число раз подбрасывали в воздух товарищи по тренировке, и литров пива, выпитого в рекордное время в местной пивной после всего».

Практически все, что писал о хякунин-кумитэ в школе Кёкусинкай,

обращают внимание на тот факт, что ни один из бойцов (а в их числе были очень сильные мастера, например, двукратный чемпион мира 130-килограммовый гигант Накамура Макото) в период с 1973 по 1986 г. не сумел завершить хякунин-кумитэ. Объясняют этот феномен по-разному.

Мишель Ведель связывает это с введением в практику боев кругового удара на нижнем уровне (лоу-кик). Он утверждает, что «если в кумитэ с сотней противников только первые пятьдесят бойцов смогут нанести по одному лоу-кику, выполнить задачу станет невозможным». Джон Джарвис ссылается на то, что первые последователи Кёкусинки изучали этот стиль у замечательных наставников. В частности он говорит: «Я объясняю свой успех тем, что мне посчастливилось учиться под руководством прекрасных инструкторов Кёкусинкай, которые, включая сэнсэя Куросаки (Куросаки Такэтоки, первый сэмпай Оямы Масутацу, позднее разругался с учителем и покинул Кёкусинкай – прим. автора), еще продолжали активно тренироваться в первую половину моего пребывания в Японии». Стив Арнейл объяснял эту «дырку» 1973-1986 гг. тем, что по его мнению, нынешние каратисты постепенно утрачивают самоотверженность, напористость и высшую преданность каратэ, которые совершенно необходимы для достижения успеха в хякунин-кумитэ. Впрочем, относительно недавние успешные попытки хякунин-кумитэ опровергают все эти доводы.

Бойцы уже давно научились держать лоу-кики, даже если их наносят весьма и весьма подготовленные люди. Прекрасных тренеров в Кёкусинкай сейчас тоже хватает. Достаточно упомянуть одного только токийского сэнсэя Хиросигэ, воспитавшего таких блестящих бойцов современности, обладающих оригинальными стилями ведения поединка, огромным техническим арсеналом и замечательной физической кондицией, как Мидори Кэндзи (победитель 5-го чемпионата мира) и Ямаки Кэндзи (победитель 6-го чемпионата мира, победитель в хякунин-кумитэ в марте 1995 г.), а также бразильцев сэнсэя Адемирада Косту (победитель в хякунин-кумитэ в 1987 г.) и его ученика Франсиско Филио (победитель в хякунин-кумитэ в 1995 г.). Ну а что касается духа и самоотверженности... вряд ли можно согласиться с Арнейлом. Есть еще на земле люди со стальной волей и пламенным сердцем!

Алексей ГОРБЫЛЕВ
(Москва)



*Фехтование на палках —
старинное боевое искусство,
возродившееся в наши дни*



ΚΑΜΠΟ





УКУС

«КОРОЛЕВСКОЙ» КОБРЫ

(секреты школы ца-цюань)

О «страшном мастере» стиля змеи на протяжении нескольких лет мне доводилось слышать не раз. Слухи о нем по Москве ходили самые разные. Говорили, что этот немолодой уже человек неоднократно в одиночку разгонял целые толпы хулиганов, как с детьми разделялся с боксерами, борцами и каратистами, обучал сотрудников Интерпола, прошел полный курс обучения по школе змеи у какого-то таинственного китайского мастера... Поначалу я отказывался верить этим басням: к тому времени я уже прозанимался несколько лет каратэ и знал, что почем. Но поверить все же пришлось...

Отправившись как-то раз тренироваться в соседний спортзал, я познакомился там с молодым парнем-крепышом, который оказался учеником «свирепого мастера». «Ну, — думал я, — уж теперь-то развеется туман таинственности». Как выяснилось, парень прозанимался у мастера около года и был знаком только с самыми азами школы. Я не думал, что он сможет составить мне сколько-нибудь серьезную конкуренцию и смело предложил спарринг. Мой противник охотно согласился, но сказал: «Работаем свободно, без ограничений и в контакт, как у нас в зале». Такое заявление сразу умерило мой пыл, однако дороги назад не было. Пришлось согласиться на бой без правил.

Некоторое время противник лишь уходил от моих атак, легко и быстро перемещаясь. Неожиданно он «взорвался» и перешел в атаку. Я мгновенно «потонул» в бесконечном граде внешне легких ударов, которые выскакивали отовсюду, поражая глаза, горло, пах. Через несколько секунд я уже сидел на скамеечке с режущей болью в паху, силясь открыть глаза, которые после пропущенной серии тычков пальцами категорически отказывались выполнять свои функции. Было уже не до борьбы...

Узнав у Володи — так звали моего противника — адрес зала «змеиного короля», я на следующий день отправился в московские Печатники за сокровищами нового стиля.

Попал в младшую группу: ребята от 10 до 14 лет. Учителя еще не было, мальчишки и девчонки во всю драили пол зала. Наконец, старший ученик группы подозвал меня к окну и, кивнув, сказал: «А вот и Игорь Владимирович, наш учитель».

Увиденное поразило меня: «великий мастер» шел, заметно прихрамывая и опираясь на трость! Какое уж тут ушу?!

Сильно же я ошибался! Переступив порог зала, мастер словно преобразился. Он двигался легко, текуче, будто плывя над полом. В учебном бою эта текучесть сменялась то частыми мелкими шажками, то молниеносными прыжками-выпадами на несколько метров. Глубокая расслабленность

сменялась вспышками мгновенных напряжений, серии следовали одна за другой, удары ложились как мазки кистью на полотно. Появившиеся старшие ученики не выдерживали темпа и постоянно сменялись, мастер же был неутомим.

Было очень красиво, как в кино. Иногда возникало ощущение, что я оказался в Китае XVII или XVIII века. Передо мной был настоящий мастер настоящего ушу...

Так началось мое знакомство с мастером ушу Игорем Владимировичем Фадеевым. Интервью с ним я предлагаю вашему вниманию.

«Кэмпю»: Игорь Владимирович, расскажите, пожалуйста, о школе змеи.

И.В.: Сразу нужно сказать, что просто «школы змеи» не существует. Древние китайцы считали, что называть змею просто «змеей» для нее чрезвычайно оскорбительно, поэтому добавляли в название стиля различные эпитеты: «белая», «золотая», «ветреная» и т.д. Наша школа официально именуется ца-цюань (не путать с широко разрекламированным у нас поповско-смирновским «цаем-чоэм») — «школа королевской кобры».

Ца-цюань — это одно из направлений змеиного стиля (шэ-цюань), разработанного монахами монастыря Кэпусы, который был построен в IX в. на юго-западе провинции Сычуань. В его основе — подражание гигантской «королевской кобре» (гамадриат), которая достигает в длину 5 м! Гамадриат — змея необычная. Она живет там, где другие змеи жить не в состоянии — под пологом тропического леса. В отличие от других видов ядовитых змей «королевская кобра» иногда первой нападает на человека. Она ничего и никого не боится и чрезвычайно ядовита. Известны даже случаи гибели слонов от укуса гамадриата.

В ца-цюань есть 3 основных принципа. Во-первых, за гибкими, мягкими змеиными движениями скрывается грозная, жесткая сила. Сначала нужно быть неподвижным и спокойным, а потом неожиданно бросаться на противника, как змея обрушивающаяся на добычу. Для этого используются быстрые скручивания и развороты корпуса, круговые движения руками. Хлесткие, молниеносные удары расслабленными руками в основном наносятся кончиками четырех или двух пальцев (« жало змеи»), ладонью. Движения обычно идут по дуге. Руки, мягкие, как веревка, на высокой скорости «обтекают» практически любую защиту противника. Мне еще ни разу не встречался человек, который смог бы защититься от таких ударов. «Пропускают» все. Удивлению нет предела, а удивляться некогда: кобра жалит один раз и, как правило, смертельно.

Во-вторых, большое внимание уделяется соединению внешнего и внутреннего. Боец должен сам превратиться в

Фото на вкладки: мастер Игорь Фадеев.

змею. Это проявляется во всех движениях, когда кисть мастера уподобляется голове змеи, выполняющей быстрые выпады вперед и стремительно уходящей назад, пальцы – то же ядовитое жало, ноги – хвост.

И наконец в-третьих, ца-цюань требует от бойца особой гибкости и подвижности всего тела. Для выработки гибкости наставники в старину заставляли учеников часами ползать по земле, «обвиваться» вокруг стволов деревьев и т.д.

Стойки в ца-цюань сменяют друг друга, как в калейдоскопе. Кажется, что движения ног мягкие и текучие, но в действительности в любой момент это взрыв. Они подобны сжатой пружине, способной мгновенно распрямиться, как только пропадет давление. Мастера «змеи» молниеносно сокращают дистанцию и наносят уклады «жалом» в уязвимые точки: глаза, горло, пах. Это напоминает змею, которая увидев противника, свивается кольцами, а затем, как пружина, распрямляется и наносит смертельный укус. Иногда применяются атаки сверху в прыжке или с земли, с «подползанием». Такие приемы требуют от бойца качеств акробата-виртуоза.

Ца-цюань – один из самых опасных стилей. Долгое время он считался секретным, изучать его могли только монахи из Кэпусы.

«Кэмпю»: Как же Вам удалось изучить технику такого секретного стиля?

И.В.: Это долгая история. Основы ца-цюань мне показал отец еще в детстве. Дело в том, что мой отец – военный летчик – после Великой Отечественной войны в течение 4-х лет работал в Китае, обучая китайских военнослужащих летному делу. Он был физически очень сильным человеком, увлекался тяжелой атлетикой и борьбой, достиг неплохих результатов. Например, жал в стойке шангу весом в 135кг, стал мастером спорта по классической борьбе. Попад в Китай, он заинтересовался ушу. И ему повезло: он однажды увидел тренировку мастера ца-цюань Лу Шэня. Увиденное произвело на него огромное впечатление: руки бойца летали как молнии, а удары сыпались градом. Отец попросил мастера научить его этой технике, и тот с радостью согласился: в те времена многие китайцы смотрели на русских как на старших братьев и не отказывались делиться даже самым сокровенным.

Жизнь сложилась так, что уже с самого детства (я родился в 1945 г.) спорт в целом, боевые искусства в частности, заняли одно из главнейших мест в моей жизни. Дело в том, что в возрасте 5 лет я попал в аварию. Получил страшные травмы – весь левый тазобедренный сустав был раздроблен, начался костный туберкулез (коксит). Диагноз врачей прозвучал как приговор: в худшем случае – ампутация, в лучшем – сращение костей и полная неподвижность в поврежденном суставе. Почти 5 лет я пролежал в гипсе в Институте костного туберкулеза, но ногу сохранил.

Мне было 10 лет, когда я выписался из Института и пошел в 1-й класс. Около года я ходил только на костылях под присмотром младшего брата: ноги были слабыми, а травмированная нога почти высохла. Детвора надо мной смеялась и издевалась. Во дворе меня преследовала обидная кличка «Костыль». Согласитесь, ситуация мало приятная, для ребенка – просто ужасная. К счастью, меня окружали прекрасные люди, была хорошая поддержка в лице родителей.

Очень хотелось восстановить здоровье, и я стал усиленно заниматься физкультурой. Родители помогали мне, как могли, особенно отец. Он постоянно твердил мне: «Игорь, ты должен догнать в развитии своих сверстников, стать полноценным человеком».

Отец обучил меня гимнастическим движениями школы «змеи», предназначенным для разработки подвижности суставов, развития гибкости, мягкости тела. Это были не боевые приемы, в те годы я даже не подозревал, что они могут каким-то образом применяться в схватке: отец обучал только необходимому, и я воспринимал показанные движения просто как одну из форм гимнастики. Чем я только не занимался в юношеские годы,

каких только гимнастик не переделал... И болезнь стала отступать, к ноге вернулась подвижность.

Постепенно я сильно увлекся атлетической гимнастикой, благо гантели, гири, штанги дома всегда были. Травмированная нога у меня была не только на 5 см короче нормальной, но еще чуть ли не в 2 раза тоньше, так что очень хотелось раскатать мышцы и скрыть физический недостаток. Фактически я знал в жизни только 2 вещи: учебу в школе (за 1 год я смог пройти 4-класс и перешел в 5-й, догнав одноклассников) и занятия физкультурой и спортом.

И все же ОФП мне казалось мало. Нравы тогда были жестокие, я очень хотел научиться за себя постоять. Поэтому в 14 лет, окрепнув физически, решил заняться боксом. Как меня взяли в секцию – это целая история: все же я инвалид с детства. Пришлось выпрашивать медицинскую справку с допуском у профессора Ролье – главного специалиста в области костного туберкулеза в то время. Сочтя, что в боксе нагрузки на ноги невелики (как она ошибалась!), Ролье допуск мне дала, и я начал заниматься в группе известного тренера Леонида Шейнкмана. Тренировался упорно, ходил сразу в несколько групп и за 3 года получил 1-й разряд, выиграв 16 боев, но продолжать выступать не стал: в то время мне казалось очень стыдным выходить на ринг в трусах, когда мои болячки сразу становились видны окружающим.

Физически я накачался тогда очень здорово. Отлично разработал ногу, приседал с солидными весами (для этого приходилось подкладывать под больную ногу доски, чтобы выровнять высоту) по 6-8 подходов, делал выход силой на гимнастических кольцах с весом 60 кг на пояс, подтягивался 50 раз. Умудрился даже белый билет заменить в военкомате на нормальный. Врачи меня толпами ходили смотреть – никто не верил, что такое возможно. А профессор Ролье говорила, что в ее практике встречались лишь 2 уникала, сумевшие своим трудом из инвалидов превратиться в физически полноценных людей – Владимир Дикунь и я.

Когда началась мода на каратэ, мне посчастливилось познакомиться с человеком, которого я считаю одним из лучших специалистов в области боевых искусств в России – Феликсом Васильевичем Бединным. Вместе с ним я стал заниматься каратэ Кёкусинкай, создал собственную группу (среди моих учеников – Михаил Островский, призер первенства СССР по Кёкусинкай). Умный, умеющий много и целенаправленно работать Феликс Васильевич стал моим учителем и старшим другом. Вместе мы прошли немалый путь: тренировались, учились каратэ, испытывали себя на прочность, бегая кроссы с купанием в проруби зимой в 25-градусный мороз в одних плавках. Он помог мне поверить в свои возможности, поставить удары ногами. Как ни странно, при своей «инвалидности» я неплохо владею всеми основными ударами ног, правда на их освоение мне потребовалось намного больше времени и усилий, чем молодым здоровым парням. Но нет победы без подвига, а венца без победы.

Постепенно интерес к каратэ Кёкусинкай стал падать. Лично меня раздражало запрещение ударов руками в голову. У меня все-таки был боксерский опыт. Потихоньку я начал изменять технику, добавлять новые приемы, изучать китайские стили. На небосклоне боевых искусств засверкала новая звезда – Брюс Ли. На протяжении 3-х лет джиткундо и виньчунь стали моими любимыми системами. Зараженный идеями Брюса Ли, я искал, находил и терял, но только вернувшись к истокам, смог найти себя, обрести свою манеру и почерк, чтобы уже никогда их не терять...

Поначалу отец относился к моему увлечению боксом и каратэ крайне отрицательно. Во-первых, он боялся за мою ногу. Во-вторых, считал все это ерундой, не имеющей никакого отношения к подлинному боевому искусству. Долгое время я не мог понять его насмешек над каратэ и боксом. Просто я представления не имел, что он сам владеет боевой техникой куда более высокого порядка. Только когда я сам пришел в

блестящую физическую форму, стал профессиональным тренером каратэ, окончательно выбрав стезю в жизни, отец поверил, что меня можно обучить боевой технике ца-цюань. Может быть, он просто не захотел унести секрет «кобры» в могилу, ведь дело было всего за 10 лет до его смерти, да и мне в ту пору было уже под 40!

Не могу сказать, что отец показал мне что-то совершенно новое. Фактически с самого детства изо дня в день проделывал многие базовые движения «кобры» по несколько часов: это была единственная возможность поддерживать физическую форму, чтобы не «обезножеть». Да и многолетний опыт занятий разными стилями тоже не прошел даром. Отец просто показал мне другую сторону медали, раскрыл новые возможности, объяснил принципы использования техники ца-цюань, но самое главное пробудил во мне интерес к другой, новой работе. Теперь это была погоня за скоростью на фоне обретенной мягкости.

Я перешел на «работу» в змеином стиле поразительно быстро, всего за несколько месяцев и уже вскоре показал его силу в спарринге. Для знакомых это стало полной неожиданностью. Многие из них знали меня более десятка лет, вместе со мной занимались каратэ Кёкусинкай и боксом. Никто из них и представить не мог, что я вдруг вынесу «на суд зрителей» стиль, совершенно не похожий на то, что на их глазах изучал в течение многих лет. Поползли слухи о каком-то «посвящении», о каких-то вьетнамско-камбоджийских мастерах, якобы передавших мне секреты змеиного стиля и т.д. Было очень даже смешно.

«Кэмпо»: Я слышал, что Вам не раз приходилось применять технику «змеи» в реальном бою. Расскажите, пожалуйста, как она себя показала.

И.В.: Действительно, мне доводилось использовать приемы ца-цюань не один десяток раз. Похоже, моя хромота просто-таки провоцирует уличных забияк на проверку содержимого карманов. Правда, заканчивается для них это всегда плачевно.

Особенно памятен мне первый случай, когда мне пришлось использовать ца-цюань в бою. Однажды, когда я ехал вечером в полупустой электричке, ко мне подвалила теплая компания из трех верзил и стала нагло приставать. Понять что именно им было нужно от меня оказалось довольно трудно, но на пьяных они совсем не походили. Похоже, это была крепкая «бригада», сознательно выбравшая свою жертву. Я пытался отговориться (накануне ходил в церковь исповедываться, и не хотелось теперь душу пачкать), но все было тщетно: неизвестные не отставали. Кто-то стал кричать на них, мол, чего к инвалиду пристали, как не совестно. Но ребята на всех плевать хотели и решили довести дело до конца. Когда один из них схватил меня за грудки, я «включился» и буквально взорвался. 2 секунды – и 3 недвижных тела на полу.

Змеиная техника – оружие страшное. Большинство ударов используется для поражения уязвимых точек: глаз, горла, половых органов. Фирменный удар – «укол жалом» – наносится вытянутыми пальцами, чаще всего в глаза. При попадании, а промахи невозможны, эффект мгновенный. Дело в том, что нервные окончания глаз связаны с сердцем, и при определенном навыке «человеческий моторчик» выключается сразу, у человека глаза стекленеют, наступает шок, противник не может даже пошевелиться. Рука при этом ударе абсолютно расслаблена, как плеть, в момент удара напряжены только пальцы. Такая расслабленность позволяет развивать фантастическую скорость и обеспечивает дальнбойность, которая еще больше увеличивается за счет подключения гибкой «змеиной» спины и ног. «Укол змеиным жалом» – вообще самый быстрый удар, какой только может сделать человек. Противник не успевает не то что среагировать, а вообще увидеть его. Смее утверждать, что наши фирменные удары не увидят даже боксеры международного класса. Без специальной тренировки это невозможно. Кроме того «выплесывать яд» могут сразу две руки, так что двоих противников, стоящих в пределах зоны

поражения, мастер вырубает практически мгновенно.

«Кобра» хороша и против искусственного противника, мастера другого стиля. Атаки бойца ца-цюань совершенно непредсказуемы, удары наносятся с любого угла, по любой траектории, практически любой «насадкой» (боевой формой кисти руки; помимо «змеиного жала» в ца-цюань используется один палец, два пальца («зубы кобры»), ладонь, запястье, растопыренные и напряженные на манер «тигриной лапы» 5 пальцев, обычный кулак, кулак с выдвинутой вперед второй фалангой указательного пальца и др.)

В бою самое главное – «компьютер», то есть умение мгновенно оценивать ситуацию и применяться к ней. Удары сыплются как из рога изобилия, ошеломляют врага, ломают его волю к сопротивлению, «насадки» меняются мгновенно адекватно движениям противника. Спастись от такого града можно только одним способом: мгновенно испариться.

Против «кобры» не срабатывает большинство общих стереотипов. Так, во многих школах учат блокировать локоть противника. Но для защиты от «кобры» это не годится – у нее слишком гибкое и подвижное «тело», способное за счет поворотов и «щелчков» наносить серьезные удары с минимального расстояния. И если противник работает против меня в такой манере и пропускает кисть, можете не сомневаться: «укус» будет смертелен.

Техника ца-цюань универсальна, она работает на всех дистанциях дальней (и сверхдальней), средней и ближней, а это очень и очень немаловажно. Интересно, что она позволяет мастеру работать даже в наручниках. Для этого требуется исключительно «живая», «змеиная» спина, быстрые ноги, хороший навык «работы» одновременно двумя руками.

«Кобре» достаточно подобраться к «логову» врага – его телу. Тогда она начинает без замахов, короткими тычками, рвущими ударами и нажимами убивать его: допустим, я поражаю глаза, потом рука соскальзывает на горло и зацепом двух «зубов» сбивает кадык и заканчивает серию ударом ребром ладони в пах. Впрочем, «змея» не агрессивна и редко нападает первой...

Я считаю, что школа кобры – одна из самых эффективных в реальном бою, если не самая эффективная. Об этом свидетельствует мой собственный опыт. Да и не только мой. У меня в зале тренировались и тренируются разные люди. Есть среди них мастера спорта, чемпионы по самбо, вольной борьбе, боксу, обладатели черных поясов по каратэ. Все они сходятся в одном: такой работы, точной, ювелирной, быстрой, нет больше нигде.

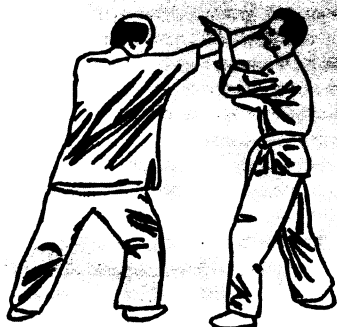
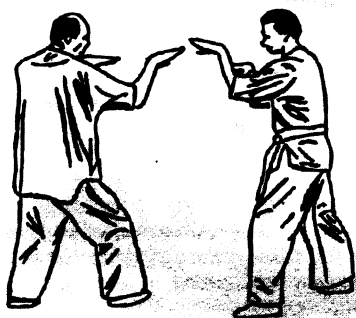
«Кэмпо»: Вы все время говорите о руках. А ноги в ца-цюань используются?

И.В.: Конечно, просто это не мое оружие. Техника работы ногами не менее изощрена и эффективна, чем техника рук. Удары наносятся на всех уровнях очень неожиданно, часто без изменения положения корпуса, когда нога незаметно выскальзывает снизу. Так же, как и в руках, в основном используются удары по уязвимым точкам. Главные мишени: подъем стопы, голень, пах, солнечное сплетение, горло. Специфической формой «змеиного» удара является укол вытянутыми пальцами ноги или одним большим пальцем. Такие атаки применяются даже для поражения глаз. Хотя это может показаться излишней экзотикой, на самом деле данная техника весьма эффективна и для нас привычна. Главным свойством «змеиных» ударов является их коварство: удары наносятся неожиданно, с необычного угла, как бы исподтишка.

«Кэмпо»: Если техника «кобры» столь опасна, как же вы тренируетесь? Выбиваете друг другу глаза?

И.В.: Все дело в правильной методике, а это – целая наука, секрет стиля. Например, для того, чтобы обезопасить глаз при «укусе змеиным жалом», мы специально выставляем вперед большой палец, а остальные пальцы выгибаем вверх. Таким образом, удар наносится кончиками пальцев в лоб и скулу, а сам глаз остается нетронутым. Благодаря этому можно

Комбинация 1.



работать в полный контакт, нанося сильные удары с необходимой дистанции. Кстати говоря, такая практика еще и повышает точность удара. Если вы можете оставить глаз в целости на тренировке, значит сможете поразить его при необходимости. Конечно, это требует солидной практики, и до реальных боев допускаются только подготовленные люди.

Как всякий серьезный стиль, ца-цюань располагает большим арсеналом методов «внутренней» и «внешней» тренировки. Большое внимание уделяется разнообразным набивкам, не только пальцев рук и ног, но и предплечий, голени, корпуса. Главным образом, это делается в парах. Основным подготовительным упражнением для выработки мягкости рук являются так называемые «липкие руки». По форме они мало походят на знаменитые чи-сао стиля винчунь, но по сути довольно близки им, хотя по собственному опыту я знаю: в «липких руках» винчунь «кобре» не противник. «Липкие руки» вырабатывают чувство партнера, учат спонтанно поражать открывающиеся уязвимые места, ставят грамотную защиту. Благодаря этому упражнению, бойцы овладевают техникой атаки после накрывания рук противника своими руками. При этом вы не даете противнику работать зажимами и спутыванием его рук, а сами то и дело «срываетесь» для уколов и рвущих атак, после которых вновь накрываете руки противника. Получается как бы «двойная работа»: противник то и дело получает удары, а ответить на них не успевает.

Очень много мы работаем над специальной тренировкой глаз. Это совершенно необходимо, чтобы научиться видеть удар «змеиным жалом»: скорость у него такая, что даже боксер солидного уровня не успевает отреагировать. Для этого используются упражнения со свечами. Ну и, конечно, у нас есть свои формальные комплексы-таолу. Вообще, методика в ца-цюань разработана в деталях и проверена, что называется, на собственной шкуре.

«Кэмпо»: К вам часто приезжают ученики из самых разных уголков России и даже из-за рубежа. Как Вы с ними познакомились?

И.В.: Некоторое время я преподавал ца-цюань в ряде специальных подразделений Группы Советских Войск в Германии, учил офицеров, немецких полицейских (среди учеников Игоря Владимировича – Дирк Вилкен, чемпион ГДР по каратэ в тяжелом весе), сотрудников Интерпола. После вывода войск мои ученики оказались разбросанными по разным уголкам бывшего СССР, но ца-цюань не забывают, приезжают до сих пор, даже с Дальнего Востока и из Германии. В последнее время многие стали просить организовать постоянные семинары,

1

1. Мастер и его ученик стоят в боевых стойках. Пальцы передней руки расположены на уровне глаз. Вторая рука прикрывает горло.

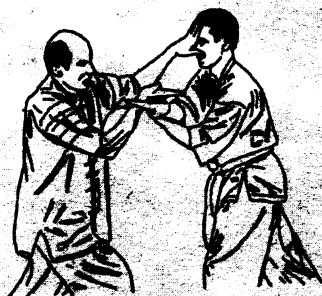
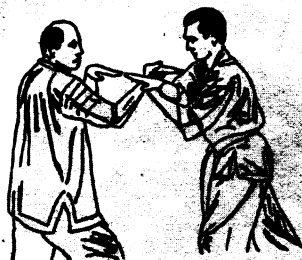
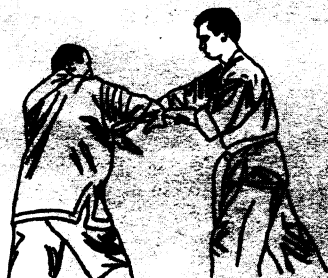
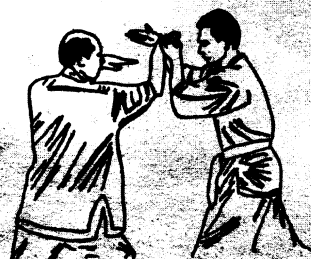
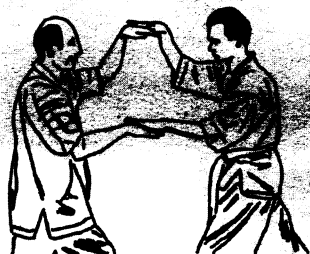
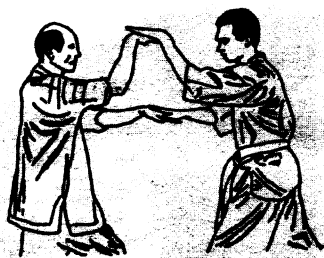
2. Мастер с небольшим подшагом наносит удар пальцами правой руки в обход передней руки противника в его правый глаз.

3. Сближаясь с противником и защищаясь от возможного встречного удара, мастер уклоняется во внешнюю сторону и блокирует переднюю руку противника. Если противник пропустил первый удар и ошеломлен, вместо блока может использоваться укол пальцами во второй глаз.

4. Мастер продолжает комбинацию уколом пальцами в левый глаз. Его левая рука контролирует переднюю руку противника.

5. Мастер завершает комбинацию ударом ладонью левой руки в пах противника. Правая рука контролирует его переднюю руку.

Фрагмент учебного боя в "липких руках"



женщины. Попробуйте научить их бить маваси (круговой удар ногой) в голову. Что получится? А вот «кобре» таких людей научить можно. Кроме того, у полицейских нет возможности целыми днями в спортивном зале сидеть. Значит нужна система, которая дает хорошие результаты в кратчайшие сроки. Ца-цзоань для этого подходит. Посмотрите, например, на защиту от обхвата сзади. В стандартных системах рукопашного боя каких только приемов против нее нет: и бросок через спину в разных вариантах, и срыв захвата с переходом на болевую... Вы что думаете, сорокапятилетняя женщина среднего роста и физического развития сможет через себя бугая бросить?! А в ца-цзоань проблема решается проще: в зависимости от захвата следует либо удар ладонью в пах с захватом яичек и хорошим рывком, либо тычок в глаз, а потом по первому варианту. И все. Этого достаточно.

«Кэмпо»: Что бы вы хотели посоветовать нашим читателям?

И.В.: Во-первых, смотреть на вещи реально, не строить иллюзий по поводу боя и боевого искусства. Во-вторых, найти хорошего достойного учителя. Ну и, в-третьих, никогда не отступать, все доводить до конца, не падать духом и тренироваться упорнее.

Дмитрий Розанцев
(Москва)

Желающие получить информацию о работе Школы боевых искусств «Феникс» (о записи в группы, семинарах, подготовленных учебных видеофильмах, методических пособиях) могут написать по адресу:

109383, Москва,
ул. Полбина, д. 64, кв. 40

Справки по тел. в Москве: 353-73-73.

3

1. Мастер и его ученик в исходном положении, правая рука впереди-вверху, левая сзади-внизу. Ученик, накрывая руки мастера сверху, занимает оборонительное положение (так легче защищаться).

2. Мастер проводит «разведку» - проверяет чувствительность и умение ученика следовать - и меняет положение рук.

3. После «разведки» мастер правой ладонью сбивает правую руку противника с позиции, чтобы освободить левую руку для атаки. Ученик, «прилипнув» левой рукой к правой руке мастера сопровождает ее, пытаясь защититься от атаки, надавливая руку мастера вниз.

4. Мастер, следуя за давлением ученика, опускает руку и подсовывает ее под правую руку противника.

5. После этого мастер блоком изнутри наружу «заплетает» руки противника и отводит их в сторону, открывая себе путь для атаки. Обратите внимание на горизонтальное положение пальцев блокирующей руки. Если противник не контролирует эту руку, пальцы могут сразу нанести укол в глаза или горло.

6. Мастер завершает атаку уколом пальцами в глаза. Обратите внимание на правильное положение пальцев при тренировке ударов в глаза. Оно позволяет уберечь противника от серьезных травм.

Традиционно методы поражения уязвимых точек, которые на Западе известны как диммак (на кантонском диалекте; другие названия: кит. дянью, яп. кюсё-дзюцу) считались на Востоке высшим секретом, святая святых боевого искусства. Эту технику запрещалось описывать в деталях, она передавалась только устно и только небольшими «порциями», в соответствии с этапами посвящения. Хотя до наших дней дошло несколько наставлений по ушу, затрагивающих вопросы диммак, излагающие теорию этой техники и описывающие места нахождения жизненно-важных точек, как правило, информация, содержащаяся в них, очень кратка и фрагментарна. Удивительным парадоксом на этом фоне выглядит трактат «Бубиси», получивший хождение на Окинаве приблизительно во второй половине XIX в. В этом уникальном источнике методам поражения уязвимых точек, в том числе так называемой технике «отсроченной смерти», посвящены целых 5 статей, снабженные большим количеством рисунков. В этом номере журнала мы предлагаем вашему вниманию перевод этих разделов с добавлением комментариев и описаний локализации уязвимых точек. Но сначала несколько слов об истории искусства диммак и его теории.

У истоков диммак

Искусство диммак теснейшим образом связано с традиционной китайской теорией энергетических меридианов, коллатералей и биологически активных точек. Как полагают, его истоки уходят во времена династии Сун (960-1279 гг.) По сообщению китайских летописей, в 1026 г. император Жэнь Цзун приказал своему придворному врачу Ван Вэю отлить 2 бронзовые человеческие фигуры, на которых со всей возможной точностью были указаны места нахождения жизненно-важных точек энергетических меридианов. Эти модели предполагалось использовать в качестве стандартных учебных пособий для подготовки специалистов по иглоукалыванию и прижиганию. Когда работы по созданию статуй завершились, одна фигура была передана в Императорское медицинское управление, а вторая помещена в молитвенном зале храма Сянго-сы.

Эти «бронзовые люди» были точными трехмерными моделями человеческого тела с указанием местонахождения точек на меридианах в их взаимосвязи с соответствующими внутренними органами. Они применялись на официальных экзаменах, которые в те времена были должны сдавать лекари, специализировавшиеся в акупунктуре.

Создание таких трехмерных моделей отражало огромный скачок в уровне медицинских знаний. Дело в том, что, хотя подобные «пособия» создавались и ранее, все они были двухмерными и не вполне точно отражали реальное

расположение жизненно-важных точек. Поэтому врачи по всему Китаю стали копировать «бронзовых людей» императора Жэнь Цзуна и на их основе составлять подробные атласы точек и меридианов.

В период династии Мин (1368-1644) в правление императора Цзя Цзинь (1522-1567) некий мастер акупунктуры по имени Гао У пришел к мысли о существовании значительных различий в строении взрослых мужчин и женщин и детей и отлил 3 собственных модели «бронзовых людей». А еще через некоторое время появились первые модели человеческого тела, изготовленные из хрусталя, благодаря чему стало возможным наглядно изучать систему

меридианов и расположение жизненно-важных точек.

За тысячелетнюю историю практики иглоукалывания и прижигания китайские лекари открыли множество точек на человеческом теле, в которые нельзя вводить иглы или которые нельзя прижигать. Уколы в такие точки не только не излечивали болезни, но напротив вели к резкому ухудшению состояния

больного. А поражение некоторых из них вообще влекло за собой мгновенную смерть.

Стиль лекаря

Некоторые исследователи полагают, что к середине минской эпохи мастера акупунктуры разработали собственный стиль самообороны, опиравшийся на знание жизненно-важных точек. В качестве оружия одни из них использовали обычные швейные иглы. Другие применяли пучок из пяти иголок, обработанных ядом. Такое оружие называлось «иглы цветущей сливы». Обычно его хранили в полый бамбуковой трубке. А отдельные «любители» предпочитали отбиваться при помощи кистей для письма или вееров, изготовленных из бамбука либо железа. Однако все эти предметы не всегда можно было свободно носить с собой, и потому немногие соглашались тратить годы, чтобы в полной мере овладеть методами боя кисточками и веерами.

Фэн Июань и его ученики

Тогда некий даос Фэн Июань разработал метод поражения жизненно-важных точек при помощи голых рук. Исследователь «Бубиси» Патрик МакКарти считает, что сведения о приемах нападения на уязвимые точки, содержащиеся в трактате «Бубиси», опираются на разработки именно Июаня.

Фэн Июань выявил наиболее уязвимые точки на человеческом теле, удар, надавливание или сжатие которых вело к тяжелейшим последствиям. Кроме того он обнаружил взаимосвязь между солнечным и лунным циклами каждого дня и током крови, установив периоды наибольшей уязвимости различных точек.

СЕКРЕТЫ СМЕРТЕЛЬНОГО КАСАНИЯ

Фэн Июань разработал 36 комбинаций «точка-время». В число этих 36 точек, как утверждают некоторые источники, входили 9 смертельных, 9 ведущих к потере сознания, 9 болевых и 9 вызывающих паралич. Июань использовал удары по этим точкам в многочисленных схватках с воинами, буддийскими и даосскими монахами и ни разу не потерпел поражения. Он передал свои знания нескольким преданным ученикам, которые постепенно распространили его стиль по Китаю. Впрочем, они уже в то время прекрасно осознавали опасность такого боевого оружия и окружили его завесой строжайшей секретности.

Один из последователей Фэн Июаня, гений боевого искусства Чжан Чжуань, сумел обнаружить еще 36 уязвимых точек, увеличив таким образом их общее число до 72.

Ван Орлиный коготь

Некоторые источники в связи с искусством диммак упоминают еще некоего Вана по прозвищу Орлиный коготь (вероятно, прозвище непосредственно связано со школой боевого искусства, которую изучал этот Ван). Ван Орлиный коготь был отважным фехтовальщиком-мечником из района Хуайбэй провинции Аньхуй. Говорят, что он знал 108 жизненно-важных точек человеческого тела и для нападения на них использовал 108 ударов и захватов. В его методе выделялись 5 способов поражения жизненно-важных точек: рубящие удары ребром ладони, тычки пальцами, шлепковые удары основанием ладони, удары кулаком и захваты пальцами. Как и всякий подлинный мастер, Ван славился еще и тем, что мог быстро привести в чувства жертву, воздействуя на определенные точки.

Распространение диммак

Падение династии Мин в 1644 г. и вторжение орд маньчжуров в Китай вызвало бегство многих гражданских и военных чиновников за пределы Среднего царства. Они потоком устремились в Аннам (Вьетнам), Сиам (Таиланд), Бирму, Малайзию, Корею, Японию, на Тайвань и Окинаву. Вместе с этими людьми в сопредельные с Китаем страны проникло ушу, включая методы диммак. Так, из японской истории нам известно имя китайского переводчика Чэнь Юаньбина (яп. Тин Гэмпин; 1587-1671), который изучал кулачное искусство в Шаолине, а попав в Японию обучил ему трех ронинов, позднее создавших три крупнейшие школы дзю-дзюцу. Считается, что именно после общения с Чэнь Юаньбином японцы ввели в дзю-дзюцу многочисленные удары и нажатия на уязвимые точки.

В период династии Цин (1644-1911) великий ученый Хуан Цзунси и его сын Хуан Байцзя изучили секреты поражения жизненно-важных точек у известного мастера гун-фу Ван Чжэннаня. Согласно легендам, именно через их учеников сведения об искусстве диммак проникли в Южный Шаолиньский монастырь, который находился неподалеку от местечка Путянь в провинции Фуцзянь.

Фуцзяньский Шаолинь (который японцы по традиции называют Сёрэй-дзи – «Монастырь просветленной души») оказал огромное влияние на стили ушу, развившиеся южнее реки Янцзы. В многочисленных текстах по ушу, связанных с Южным Шаолинем, описания жизненно-важных точек встречаются нередко. Однако, как правило, эти описания неполны и содержат большое количество ошибок. Хотя в них часто включены рисованные атласы

уязвимых точек, сама их локализация может быть указана неверно. Кроме того, в таких наставлениях обычно отсутствует всякая информация о методах поражения точек. Все эти искажения и недомолвки связаны с той секретностью, которая всегда окружала диммак, а также малограмотностью многих поклонников ушу, допускавших ошибки при переписке текстов. Как бы там ни было, несмотря на наличие довольно большого числа трактатов по диммак, лишь единицам во всей Поднебесной удавалось овладеть этим искусством.

В южношаолиньской традиции цюань-шу традиционно изучались 108 жизненно-важных точек. Каждая из них имела особое название. По некоторым данным, для запоминания защитных и атакующих приемов и соответствующих им уязвимых точек, в Южном Шаолине были разработаны новые комплексы-тао, которые получили цифровые обозначения (как правило, тао имели название – по имени создателя; по месту, откуда создатель был родом; по названию какого-то приема и т.д.). На основе некоторых из этих комплексов в Фуцзяни сложились самостоятельные школы, оказавшие большое влияние на окинавское каратэ. Полагают, что именно отсюда берут свое начало многочисленные ката каратэ, названные тем или иным числом: «Сэйсан» («Тринадцать»), «Сэйпай» («Восемнадцать»), «Нисэйси» («Двадцать четыре»), «Нэпай» («Двадцать восемь»), «Сансэйру» («Тридцать шесть»), «Усэйси» («Пятьдесят четыре»), «Пэйтюрин» («Сто восемь») и др.

Утрата искусства

После падения династии Цин в 1911 г. мастерство в диммак стало еще более редким, чем ранее. Это связано и с широким распространением огнестрельного оружия, и со значительными социальными изменениями, и с общей экономической стагнацией и разрухой, которые оставляли слишком мало времени для практики ушу. В этот период ушу во многом утрачивает значение боевой системы. Большинство людей изучает его лишь для оздоровления, развлечения или демонстрации на сцене.

Впрочем, в первой половине этого века в Китае еще были мастера диммак. Вот что рассказывается об одном из них в книге «Секреты Уданского кулачного искусства» («Удан цюань-шу мицзюэ»), написанной в 1928 г. Цзинь Имином: «Мой товарищ Чжао Хайбин из уезда Циян провинции Хунань был главным учеником знаменитого мастера ушу Цзян Сюаня. Мастер Цзян был ученым и достиг совершенства в шаолиньском ушу. Чжао учился непосредственно у Цзяна и стал специалистом в (искусстве) поражения жизненно-важных точек.

Со времени нашего знакомства мы стали посещать друг друга, и Чжао раскрыл для меня рисунки, на которых объяснялись места нахождения жизненно-важных точек, и рассказал мне о 36 жизненно-важных точках. Он сказал, что, если я ему не верю, я могу поэкспериментировать с конем. Поэтому привели коня, и, когда Чжао ударил его жизненно-важную точку, эффект выявился мгновенно». (Вообще эксперименты на животных были в ходу у мастеров диммак на рубеже XIX – XX веков. В той же работе говорится: «Одна из концепций, сохранившихся донныне, поддерживает проведение экспериментов на живом быке, после того как пальцы будут (соответствующим образом)

подготовлены. Хотя строение тела животного и отличается от строения тела человека, важнейшие жизненно-важные точки у них расположены в одинаковых местах»).

Теория диммак

Теория диммак опирается на традиционные представления об энергии ци и ее токе по меридианам тела человека, об открытии и закрытии энергетических каналов. Согласно теории, поражение жизненно-важных точек означает прерывание тока ци по каналам. Блокировка тока кислорода и крови на определенном меридиане в определенный двухчасовой отрезок времени лишает меридиан питания, что ведет к перерождению тканей и крови, потере сознания, параличу, закупорке кровеносных сосудов тромбом и в итоге – к смерти. Промежуток времени, в течение которого человек умрет от полученной травмы такого рода, зависит от силы поражения жизненно-важной точки и от того, какие меры лечебного характера были предприняты после удара. Например, если поразить одну из височных, фронтальных или задних артерий, в течение нескольких дней голова человека может наполниться кровью, что приведет к смерти.

«Удан цюань-шу мицзюэ» подробно останавливается на связи диммак с меридианами тела: «Удар по жизненно-важной точке означает закрытие линий внутренних коммуникаций тела посредством прерывания их функции транспортировки. Человеческое тело (т.е. голова, конечности, 5 органов цзан и 6 органов фу) соединено сухожилиями и коллатеральными, которые орошаются артериями и венами. Человек не может двигаться, если его сухожилия и коллатерали повреждены. Если кровь, артерии или вены перестанут функционировать, он потеряет сознание. Сухожилия и коллатерали начинаются у кончиков пальцев, собираются у коленей и сходятся в одну точку на голове и лице. Ци управляет работой сухожилий и коллатералей. Следовательно, тренируя свои сухожилия, нужно возвращать ци. Ци течет снаружи сухожилий и коллатералей. Чтобы лучше понять (связь) тока крови и жизненно-важных точек, постарайтесь представить работу крови как течение воды, при этом жизненно-важные точки служат как бы родниками. Когда течению ничто не препятствует, оно свободно и легко. Но если ему что-то препятствует, результатом будет застой.

Ток крови следует ци и начинается в сердце. (Кровь) циркулирует по 12 главным меридианам в шичэнь (двухчасовые периоды), которые начинаются с часа Крысы (23 ч. - 1 ч.; нужно обратить внимание, что китайцы делили сутки не на 24 часа, а на 12 временных отрезков – шичэнь). Если ток крови прервется, это повлечет опасные последствия...

Этот метод основывается на закрытии каналов, по которым течет кровь, в (местах нахождения) различных жизненно-важных точек. Восстановление же нормального состояния тела осуществляется путем стимулирования циркуляции (крови) при помощи воздействия на жизненно-важные точки, из которых берет свое начало ток крови. Таким образом восстанавливается ток крови через закрытые (ранее) области».

Конкретную жизненно-важную точку следовало поражать не в любое время, а только в период наивысшей активности того меридиана, на котором она расположена.

Поэтому изучающие искусство смертельного касания обязаны изучить традиционную медицину и уж во всяком случае твердо запомнить время наивысшей активности соответствующих меридианов (см. статью 8 «Бубиси»).

Одним из первых связь между уязвимостью жизненно-важной точки и временем наивысшей активности меридиана выявил даос У Лююань, живший в период династии Мин. Однако названия У Лююаня не совпадают с общепринятыми и потому можно только догадываться, о каких именно точках идет речь. Вообще знание точной локализации жизненно-важной точки имеет решающее значение в диммак. Разные школы изучали 36, 72 или 108 точек, но на самом деле их гораздо больше. Например в «Удан цюань-шу мицзюэ» сообщается: «Говорят, что на человеческом теле от головы до кончиков ног на каждом участке величиной в 5 цуней (1 цунь=3,33 см) находится одна большая жизненно-важная точка и что на каждом участке величиной в 5 фэней (1 фэнь=0,33 см) находится одна маленькая жизненно-важная точка. Если нападать на жизненно-важные точки в соответствии с теорией тока крови, тогда травма маленькой жизненно-важной точки принесет человеку ущерб, а травма большой жизненно-важной точки убьет его»

Наиболее важными считаются 36 уязвимых точек (ниже приводится их локализация, традиционное китайское название и современное обозначение по английской системе). Из этих 36 точек 22 расположены на передней части тела, а остальные 14 - на задней.

Мораль диммак

Первое, с чего начиналось обучение диммак, — с сурового напоминания о том, что этим искусством можно пользоваться только в самом крайнем случае, когда присутствует явная угроза жизни и здоровью человека и его близких. В этом плане очень характерны первые слова одного из самых известных ныне трактатов по диммак «Лохань сингун дуаньда» («Искусство коротких ударов архатов»): «Мудрец обнажает свое оружие лишь тогда, когда поединка не избежать. Поэтому, пока тебя не вынудят, не наноси удара. Лишь выказывая свое нежелание нанести удар тем, что, нанося удар, на самом деле не наносишь его. Для этого используй «технику расщепления мышц и перерезания меридианов» (один из методов диммак – автор). Мудрец использует это с большой осторожностью. Так называемое «перерезание меридианов» не только перекрывает ток крови по каналам, но и полностью сбивает дыхание, в результате чего дух приходит в хаос и угнетение, руки и ноги теряют способность двигаться. Человек как бы умирает, но затем снова оживает, поэтому боец не наносит вреда противнику. Именно в этом действии утонченное начало «коротких ударов» доходит до предела. Обладающий силой воли будет с превеликим тщанием учиться этому».

С этой традицией неиспользования диммак во зло теснейшим образом связано правило «8 ударов» и «8 ограничений в ударах», существовавшее во многих шаолиньских и эмэйских школах. Под «8 ударами» подразумевались приемы, позволявшие остановить противника причинением ему сильной боли, не нанося существенного вреда его здоровью. В число этих ударов традиционно включались удары в брови у переносицы, в точку над губой, в спину в районе лопаток, удары «клювом

журавля» и «лапой тигра», атака в голень ударом ногой сверху вниз, удары в грудь в районе легких и в ребра и, наконец, удар снизу вверх в лобковую кость ладонью.

В число 8 ударов, подлежащих ограничению, входили чрезвычайно опасные приемы, которые разрешалось применять лишь при непосредственной опасности жизни. Обычно запрещалось наносить удары в виски, в горло, в ключицы, слишком сильно атаковать ребра, наносить одновременные удары двумя руками в почки, бить ладонями по ушам, применять удар сверху вниз для атаки паха («вонзать иглу в дно моря»), бить снизу вверх в район промежности и в крестец. Думается, что и для наших читателей будет нелишним прислушаться к этим наставлениям китайских мастеров.

Нужно сказать, что автор данного материала довольно долго сомневался, стоит ли публиковать материалы по диммак, в которых довольно подробно описана локализация уязвимых точек, но в конце концов все же решился на это. Во-первых, в настоящий момент на Западе, да и в нашей стране уже опубликовано немало работ, описывающих места нахождения жизненно-важных точек и эффект от ударного и нажимного воздействия на них. Во-вторых, на этой почве появилось огромное количество фальсификаций и мистификаций, которыми пользуются проходимцы и которые уже давно следует разбить в пух и прах. В-третьих, диммак – искусство столь сложное, что у человека глупого, слабохарактерного, не способного к долгому кропотливому учению нет ни шанса им овладеть. В-четвертых, уже давно пора приоткрыть завесу, скрывающую от нас эту одну из самых интересных сторон боевых искусств Востока, а это можно сделать только путем публикации работ, написанных в русле коренной традиции.

Замечания к публикуемому переводу статей о диммак трактата «Бубиси»

1. Перевод этих статей выполнен по английскому переводу Патрика МакКарти, 1995. МакКарти при переводе оригинального текста предпочел заменить «грубые описания» локализации точек, данные в трактате, на подробные описания в современных медицинских терминах. Поскольку японский оригинал памятника в настоящее время для нас недоступен, мы вынуждены следовать за английским исследователем. Это имеет отношение ко всем отрывкам, описывающим места нахождения жизненно-важных точек.

2. Вслед за МакКарти помимо названия точек мы даем их современное обозначение по английской системе (это поможет интересующимся уточнить локализацию жизненно-важных точек по существующим атласам точек акупунктуры и акупрессуры). В этой системе каждая точка обозначается по меридиану, на котором она находится, и имеет определенный номер. Для обозначения меридианов используются следующие сокращения: 1. Желчного пузыря - GB; 2. Печени - LIV; 3. Легких - LU; 4. Толстой кишки - LI; 5. Желудка - ST; 6. Селезенки - SP; 7. Сердца - HT; 8. Тонкой кишки - SI; 9. Мочевого пузыря - BL; 10. Почек - KD; 11. Перикарда - PC; 12. Тройного обогривателя - TH; 13. Переднесрединный - CV; 14. Заднесрединный - GV

3. В статье 9 указаны соответствия временных отрезков (шичэнь) и уязвимых точек. Однако они не вполне согласуются с данными других источников. На это обращают внимание

многие специалисты, в частности Ли Идуань, заместитель генерального секретаря Всекитайской атлетической федерации, глава Ассоциации ушу г. Фучжоу. Кроме того, они отмечают, что в статьях 8-й и 9-й в одном ряду указаны точки, связанные с двумя разными видами диммак – точки, поражаемые с целью прерывания тока крови, и нервные узлы.

Алексей Горбылев
(Москва)

«Бубиси». Статья 8.

Рассуждение о поражении захватами и ударами кровеносных сосудов и сухожилий при помощи способа жесткого кулака

Рассуждая о ценностях традиций боевого искусства, нельзя упускать из виду важность приемов «жесткого кулака». Говорят, если сильно ударить этим секретным приемом жизненно-важную точку человека, результатом может быть смерть. С другой стороны, атака на мышцы или суставы точным ударом может парализовать человека.

Я слышал, что при помощи этой техники можно разрушить непосредственно ци человека. Если (эту технику) правильно использовать, даже (для поражения) второстепенной точки, результатом может быть смерть. Разница только в том, через какое время наступит смерть.

Время, (через которое) наступает смерть, целиком зависит от того, как и когда была поражена жизненно-важная точка. Например, тяжелая травма может убить человека мгновенно, тогда как другие, менее концентрированные атаки, как говорят, вызывают слабоумие.

Этот странный метод может показаться фантастическим, но, хотя я никогда не видел его реального применения, я не могу отрицать его существования. В действительности до сего момента я никогда не высказывал своего мнения по этому вопросу.

Изучая этот предмет, в тайных книгах о кровеносных сосудах я обнаружил (различные) теории (строения) человеческого тела и того, как Ян и Инь влияют на него. Двенадцать органов, отвечающих за функционирование нашего организма, имеют соответствующие каналы, расположенные по всему телу. По ним проходят потоки ци, восходя и опускаясь. Описывают их как «меридианы». Вдоль каждого из этих каналов расположены особые точки, известные как «одиночные» и «парные». Каждый из наших внутренних органов регулярно, в зависимости от времени суток, имеет (период) высокой и низкой (активности) ци. Почти также, как принципы акупунктуры используются для исцеления пациентов, вполне возможно изменить этот процесс и нарушить функцию органа поражением этих и других точек.

Возможно, что сведения об этом различаются в разных школах, (здесь я излагаю) это так, как получил сам. Я сожалею, что не могу предложить (на этот счет) более убедительного анализа.

По моему собственному опыту, самые чувствительные жизненно-важные точки человеческого тела суть следующие:

1. глаза;
2. мечевидный отросток (CV 15);
3. центры рук (LI 10);
4. на артерии в основании подмышки (HT 1);
5. копчик (GV 1);

36 жизненно-важных точек

№	Местонахождение	Меридиальная точка	Название
1.	венечный шов	GV 22	син-хуэй
2.	родничок	GV 24	су-ляо
3.	виски		
4.	глаза		
5.	уши		
6.	сосцевидный отросток	TH 17	и-фэн
7.	фильтрум	GV 26	жэнь-чжун
8.	подбородок (ямка)	CV 24	чэн-цзян
9.	шея (обе стороны)	SI 16	ин-чуан
10.	горло (гортань)	ST 9	жэнь-ин
11.	надгрудинная ямка (впадина)	CV 22	тянь-ту
12.	надключичная ямка (впадина)	ST 12	цюе-пэнь
13.	задняя срединная линия	GV 16	фэн-фу
14.	седьмой шейный позвонок	GV 14	да-чжуй
15.	грудная кость	CV 18	юй-тан
16.	мечевидный отросток	CV 15	цзю-вэй
17.	подмышка	HT 1	цзи-цюань
18.	четвертый грудной позвонок	BL 43	гао-хуан
19.	первый поясничный позвонок	BL 51	хуан-мэнь
20.	копчик	GV 1	чан-цян
21.	под пупком	CV 4	гуан-юань
22.	яички (+ нерв предстательной железы)	CV 1	хуэй-инь
23.	седьмое межреберное пространство	GB 24	жи-эю
24.	кончик одиннадцатого ребра	LIV 13	чжан-мэнь
25.	паховая область	LIV 11	инь-лянь
26.	бицепс (сбоку)	LU 3	тянь-фу
27.	предплечье	LI 10	шоу-сань-ли
28.	сгиб запястья	HT 5	тун-ли
29.	сгиб запястья	LU 8	цзин-цюй
30.	кисть (между большим и указательными пальцами)	L1 4	хэ-гу
31.	кисть (между мизинцем и безымянными пальцами)	TH 2	е-мэнь
32.	нижняя часть бедра	GB 31	фэн-ши
33.	задняя сторона колена	BL 40	вэй-чжун
34.	лодыжка (внутренняя сторона)	KD (KI) 6	да-чжун
35.	лодыжка (внешняя сторона)	BL 62	шэнь-май
36.	стопа (сгиб между вторым и третьим плюснефаланговыми сочленениями)	LIV 3	тай-чун

6. кончик одиннадцатого ребра с обеих сторон (LIV 13);
 7. поясничный отдел и две стороны одиннадцатого поясничного позвонка (BL 20; пи-шу).

Рассуждая о том, какое влияние на наше тело оказывают природные явления, мы всегда должны отслеживать свой стиль жизни, чтобы быть в согласии с холодом зимы и жарой лета. Уважение к другим начинается с уважения к себе. Будь тактичен, но предусмотрителен.

Так же, как и в случае использования лечебных трав для исцеления болезней, проистекающих от нарушения работы внутренних органов, можно обеспечить наилучший целебный эффект, используя предписания в соответствующий временной период активности. Используя те же принципы, можно нанести вред какому-либо внутреннему органу, воздействуя на определенные точки в периоды их активности:

Меридианы	Шичень
1. Желчного пузыря	1. Крыса (23 ч. - 1 ч.)
2. Печени	2. Бык (1 ч. - 3 ч.)
3. Легких	3. Тигр (3 ч. - 5 ч.)
4. Толстой кишки	4. Заяц (5 ч. - 7 ч.)
5. Желудка	5. Дракон (7 ч. - 9 ч.)
6. Селезенки	6. Змея (9 ч. - 11 ч.)
7. Сердца	7. Конь (11 ч. - 13 ч.)
8. Тонкой кишки	8. Овен (13 ч. - 15 ч.)
9. Мочевого пузыря	9. Обезьяна (15 ч. - 17 ч.)
10. Почек	10. Курица (17 ч. - 19 ч.)
11. Перикарда	11. Пёс (19 ч. - 21 ч.)
12. Тройного обогревателя	12. Свинья (21 ч. - 23 ч.)

Статья 9.
Раскрытие [секрета соотношения действия]
жизненно-важных точек с 12 часами [суток]

Шичень	Название точки	Номер точки
1. Крыса (23 ч. - 1 ч.)	Солнце и луна	GB 24
2. Бык (1 ч. - 3 ч.)	Временная дверь	LIV 14
3. Тигр (3 ч. - 5 ч.)	Центральный дворец	LU 1
4. Заяц (5 ч. - 7 ч.)	Три ли (ли – мера длины = 0,5 км)	LI 10
5. Дракон (7 ч. - 9 ч.)	Небесная ось	ST 25
6. Змея (9 ч. - 11 ч.)	Узел живота	SP 14
7. Конь (11 ч. - 13 ч.)	Маленькое фу	HT 8
8. Овен (13 ч. - 15 ч.)	Море ци	CV 6
9. Обезьяна (15 ч. - 17 ч.)	Кривая кость	CV 2
10. Курица (17 ч. - 19 ч.)	Палата воли	BL 52
11. Пёс (19 ч. - 21 ч.)	Шу перикарда	BL 14
12. Свинья (21 ч. - 23 ч.)	Встреча Инь	CV 1

Статья 17.
Семь [точек], по которым нельзя бить

Расположение	Эффект
1. Венечный шов	Линия соединения лобовой и теменной костей. Смерть вызывается тяжелой травмой головного мозга и разрушительным воздействием на черепные нервы.
2. Третье межпозвонковое пространство	Потеря сознания вызывается тяжелой травмой головного мозга, черепных нервов и спинного мозга, ведущей к утрате сенсорной и моторной функций.
3. Ямки позади обоих ушей	[Находятся] между сосцевидными отростками и нижней челюстью. Потеря сознания вызывается травмой черепных нервов и спинного мозга, ведущей к утрате сенсорной и моторной функций.
4. Нагрудная ямка	Впадина на вентральной поверхности шеи выше грудины. Смерть или потеря сознания вызываются травмой, ведущей к перекрытию дыхательного горла.
5. Кончик 11 (плавающего) ребра	Потеря сознания вызывается тяжелой травмой брюшной полости и селезенки (при ударе в левый бок), ведущей к утрате нервной функции, связанной с работой легких и сердца. Тяжелая травма правой стороны живота поражает печень, в результате чего утрачивается нервная функция, связанная с работой печени и легких.
6. Яички	Потеря сознания вызывается тяжелой травмой нервов и артерий этой чувствительной области. Яички поднимаются, утрачивается моторная функция и способность дышать. Проникающее разрушительное воздействие на нервы предстательной железы может вызвать смерть.
7. Сердце	Тяжелая травма любой точки, связанной с сердцем, оказывает разрушительное воздействие на другие внутренние органы и нервную систему, что ведет к потере сознания и/или остановке дыхания.

Статья 21.

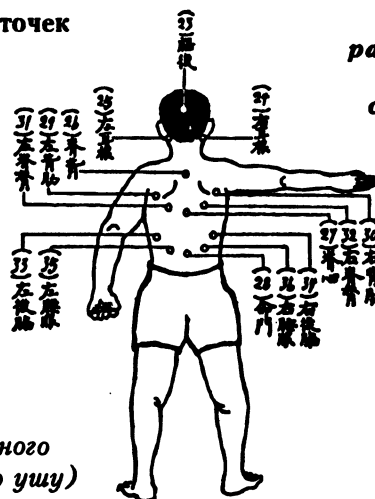
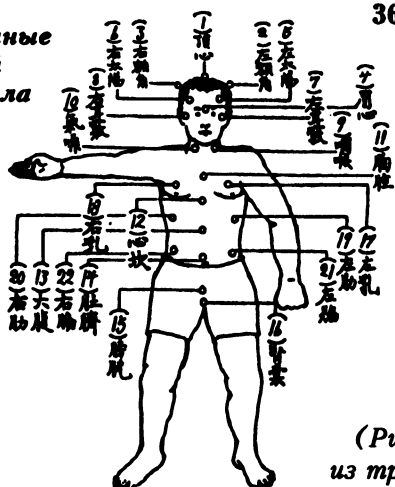
Диаграммы касания отсроченной смерти, [разложенные по] 12 часам

Шичень	Эффект
1. Крыса (23 ч. - 1 ч.)	Смерть через 1 день может быть вызвана тяжелым повреждением срединной части подъема между сухожилиями большого и второго пальцев на дорсальной артерии большого пальца стопы (LIV 2); сонной артерии (SI 17); височной верхнечелюстной артерии у верхней границы челюстной дуги, в ямке, которую можно ощутить костью (GB 3); точки у скуловой кости сразу под внешним углом глазной щели (SI 18).
2. Бык (1 ч. - 3 ч.)	Смерть в течение 14 дней может быть вызвана повреждением сонной артерии и подъязычного нерва, расположенного между грудной мышцей и ключичной костью (LI 17), но только в том случае, если голова запрокинута назад захватом за волосы; внешней пяточной артерии на внешней стороне лодыжки сразу под боковым выступом лодыжки (BL 62); большеберцовой артерии и глубинного малоберцового нерва (LIV 3); брюшной осевой аорты в месте нахождения пупка (CV 8); передневисочной артерии сразу под линией роста волос (CV 24).
3. Тигр (3 ч. - 5 ч.)	Смерть в течение 20 дней может быть вызвана повреждением сонной артерии и подъязычного нерва, расположенного между грудной мышцей и ключичной костью (LI 17), но только в том случае, если голова запрокинута назад захватом за волосы; внутренней грудной артерии под соском (ST 18); внешней лодыжечной артерии на лодыжке (BL 60).
4. Заяц (5 ч. - 7 ч.)	Смерть через 1 день может быть вызвана тяжелым повреждением анастомотической магны бедренной артерии в ямке, находящейся спереди от полуперепончатой и полусухожильной мышц позади среднего мыщелка большеберцовой кости (LIV 8); поперечной периниальной артерии между анусом и мошонкой у мужчины (CV 1); плечевой артерии (TH 11); черепного нерва на родничке (GV 22).
5. Дракон (7 ч. - 9 ч.)	Смерть, наступающая прежде, чем человек сможет сделать даже 7 шагов, может быть вызвана тяжелым повреждением суставной артерии у нижней границы среднего мыщелка большеберцовой кости (SP 9); большой коронарной артерии в точке нахождения фильтра (GV 26); сонной артерии или углубления позади уха в ямке между сосцевидным отростком и костью-ответвлением (TH 17).
6. Змея (9 ч. - 11 ч.)	Смерть в течение 3 лет может быть вызвана повреждением задней большеберцовой артерии (KD 3); внешней лодыжечной артерии (BL 60); веночного шва (GV 20); кончика мечевидного отростка (CV 15).
7. Конь (11 ч. - 13 ч.)	Общий паралич может быть вызван тяжелым повреждением подколенной вены точно между сухожилиями двуглавой мышцы бедра и полусухожильной мышцей (BL 40); нижней внешней суставной артерии в углублении над боковым надмыщелком бедренной кости (GB 33); веночного шва (GV 22).
8. Овен (13 ч. - 15 ч.)	Смерть в течение 1 года может быть вызвана тяжелым повреждением локтевой артерии (HT 3); брюшной артерии, проходящей сбоку от пупка (KD 16/CV 8); веночного шва (GV 21).
Обезьяна (15 ч. - 17 ч.)	Смерть в течение 2 недель может быть вызвана тяжелым повреждением нижней бедренной артерии и нерва, находящегося сбоку от срединной границы сращения тазовых костей (SP 12).
10. Курица (17 ч. - 19 ч.)	Смерть в течение 2 дней может быть вызвана тяжелым повреждением левой безымянной вены в третьем межреберном пространстве (KD 24) при одновременном нажатии на глубинную локтевую артерию в центре ладони между третьей и четвертой пястными костями (PC 8).
11. Пё (19 ч. - 21 ч.)	Смерть в течение 3 дней может быть вызвана тяжелым повреждением печеночной артерии, находящейся сбоку от срединной линии на уровне точки CV 7 и на 1 цунь ниже пупка (ST 26); внешней пяточной артерии на внешней стороне лодыжки прямо под боковым выступом лодыжки (BL 62); подошвенной артерии в углублении спереди от среднего ребра стопы на отдаленной от центра нижней границе ладьевидной кости.
12. Свинья (21 ч. - 23 ч.)	Смерть в течение 1 недели может быть вызвана тяжелым одновременным повреждением парных точек, находящихся над сосками в третьем межреберном пространстве (ST 16).

Точки,
расположенные
на передней
стороне тела

36 уязвимых точек

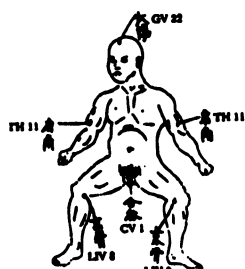
Точки,
расположенные
на задней
стороне тела



(Рисунок из одного
из трактатов по ушу)



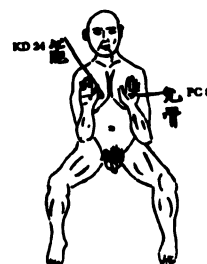
Уязвимые точки,
поражаемые в час Крысы



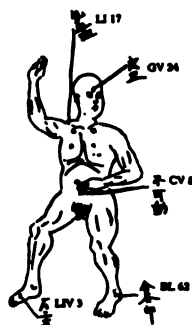
Уязвимые точки,
поражаемые в час Зайца



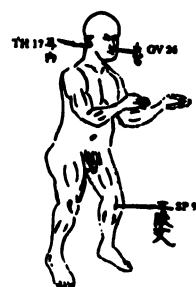
Уязвимые точки,
поражаемые в час Коня



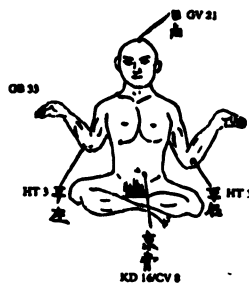
Уязвимые точки,
поражаемые в час Курицы



Уязвимые точки,
поражаемые в час Быка



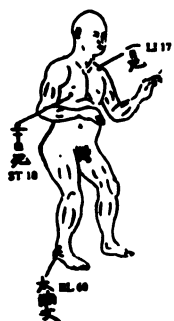
Уязвимые точки,
поражаемые в час Дракона



Уязвимые точки,
поражаемые в час Овна



Уязвимые точки,
поражаемые в час Пса



Уязвимые точки,
поражаемые в час Тигра



Уязвимые точки,
поражаемые в час Змеи



Уязвимые точки, поражаемые
в час Обезьяны



Уязвимые точки, поражаемые
в час Свиньи

Константин Семенов – знаменитый цирковой артист, демонстрирующий в паре со своей женой Ольгой самые сложные номера, основанные на методах цигун. Например, такие: по обнаженным рукам и плечам стекает горящий бензин; прыжок с метровой высоты босыми ногами на битое стекло; метание острого ножа в обнаженный живот; разбивание камней голой рукой; полосование всего тела острыми саблями и ножами, и еще многое другое в том же духе. Специалисты отмечают, что некоторые из этих номеров недоступны даже китайским мастерам цигун!

Тем интереснее узнать мнение этого удивительного человека о том, благодаря чему становится возможным проявление сверхвозможностей организма. Вот что говорит К. Семенов:

– Тут синтез трех умений: преодолевать болевые ощущения, владеть энергией, концентрироваться насмерть.

Что значит концентрироваться насмерть и владеть энергией?

– Чтобы тело становилось твердым и нечувствительным, как камень. Когда-то буддийские монахи утверждали свою исключительность тем, что демонстрировали возможности, недоступные для простых смертных. Я считаю, что ничего заоблачного в них не было. Мы, обычные русские люди, своей работой доказываем это. Вообще, надо говорить не об энергетических, а об энергофизических возможностях. А их проявление становится возможным благодаря медитации, правильному дыханию, точечному массажу, «набиванию» тела, тренировке мышц.

– Набивание, например, меняет отношение человека к боли. Оно повышает болевой порог, а когда ты превзошел боль, тогда становишься способным на очень многое. И вот мы с Ольгой набиваем тело. Это значит, каждое утро деревянными палками в течение 20 минут легонько бьем друг друга по мягким тканям. Причем нельзя пропускать ни дня: пропустишь один день, считай, потерял неделю, пропустил неделю – значит, потерял год. Много ли найдется людей, способных на такой тренинг?

– О тренировке мышц скажу на примере Ольги. Ее рост 158 сантиметров, вес всего лишь 50 килограмм. Так вот она свободно делает более тысячи подъемов из положения лежа в сед, с руками за головой и закрепленными ногами. Одной рукой она 20 раз подряд толкает двухпудовую гирию! Много ли есть мужчин, даже спортсменов, имеющих подобные показатели? Единицы! Гораздо проще с умным видом бормотать разную чепуху про «энергетическую» подпитку, про «астральный» удар. На самом же деле нет в нашей тренировке никакой мистики, никакого оккультизма, никакого эзотеризма. Есть колоссальная работа со своей психикой и со своим телом. Ежедневная, многочасовая тренировка. И больше ничего!

«СВЕРХЧЕЛОВЕКИ» и ШАРЛАТАНЫ

Массовое увлечение восточными единоборствами, даосской практикой ушу и цигун, тибетским тантризмом и буддизмом. Мало того, на базе философии и практики даосизма и буддизма ныне возникает огромное число тоталитарных сект и школ. Особенно в крупных российских городах.

Такие секты строятся, как правило, на принципах древних восточных школ закрытого типа. Их основатели говорят, что корни этих школ уходят в Древний Китай и Юго-Восточную Азию. Осмелюсь утверждать, что подавляющее большинство на самом деле никакого отношения к Востоку не имеют.

Я прозанимался восточными единоборствами более двадцати пяти лет. Начал в годы, когда о каратэ, а тем более об ушу, знали немногие. Занимаясь даосской практикой цигун школы Фусин-баомень, мы с супругой добились определенного результата. По крайней мере, на сегодняшний день многие номера цигун, которые выполняет наша пара на эстраде, недоступны мастерам ушу других стран. В том числе – и Китая. В этом я убедился, работая несколько лет на цирковых аренах стран бывшего СССР, Болгарии и Иордании. На гастролях нам случалось пересекаться и с артистами из Азии.

Но мастерства мы достигли, не забираясь ни в какое шаманство, никогда не уходя от здравого смысла и не меняя российский менталитет на какой-либо другой. Мы не преклонялись перед величием того или иного Учителя (Вспомним библейское «не сотвори себе кумира».) Не били бесчисленные поклоны строем в спортзалах. Всего добились благодаря упорным, многолетним,

изнурительным тренировкам, которые, между прочим, не отрицают общепринятую теорию физического воспитания.

Мы никогда не создавали вокруг себя ореола таинственности. Наоборот, расширяли круг наших друзей и знакомых. Надо сказать, среди них попадались очень разные люди, о чем речь пойдет ниже. Наши способности привлекали не только менеджеров шоу-бизнеса и журналистов, но и руководителей, или так называемых «Учителей» тоталитарных сект. Ведь их программы обучения также претендуют на то, что могут открывать уникальные возможности человека, в том числе и спортивные. Весь вопрос в том, что тут реальность, а что от лукавого.

Члены этих школ, по их заверениям, управляют энергиями Вселенной и могут вызывать природные катаклизмы. Или наоборот – улучшать погоду. Они связывают результаты своей деятельности с изменением энергии Солнца и других планет. Занимаются «починкой» озонового слоя. Они же всерьез и увлеченно практикуются в тантризме и даосской йоге.

Но на деле программы этих занятий полностью зависят от фантазии учителя, которой, как известно, нет предела. Вплоть до бредовых идей. С адептами одной из таких школ мне пришлось близко познакомиться в Москве, а впоследствии и на Тянь-Шане, куда приезжали ее «послушники» и «инструкторы» вместе с «Учителем». Для того чтобы на практике обнаружить свои якобы сверхчеловеческие возможности.

Сразу же скажу, что управление погодой получилось с точностью до наоборот. Все старания учителя и учеников улучшить климат закончились полным конфузом – август

в прошедшее лето 1996г. на Иссык-Куле был на редкость дождливым и холодным. Видели бы вы, как они задабривали духов! Увы, не помогло.

Поначалу я даже решил, что эти люди не совсем в себе. Но, приглядевшись, я сделал вывод, что сознание одурманено только у послушников, а «Учитель» совсем не прост. Например, прослушав подробную лекцию наставника о правильном «энергетическом» питании, бедолаги сделали вывод, что можно питаться всего лишь одной горошиной в день. Правда, надо суметь «вытянуть из нее всю энергию». Во время обеда меня, прожившего почти всю жизнь на Востоке, знающего обычаи и отношения между учениками и сэнсэями, очень удивило, когда каждому из учеников выдали по ложке рисовой каши, а наставнику налили полную тарелку. Избирательный аскетизм! Дежурный знал свое дело, в противном случае, как меня просветили рядовые послушники, он получил бы строгое наказание.

В программе обучения планировалась и левитация (умение человека летать). И мгновенное увеличение собственного веса до массы огромного животного или трактора. И «прилипание» к скалам. Однако, и это известно всем любителям горного туризма, альпинизма и скалолазания – без калорийного питания и специального оборудования в горах далеко не уйдешь и на скалы не влезешь. Поэтому «экспедиция» дружно полегла на первом же незначительном перевале, который без труда преодолевают местные школьники. Что поделать, пришлось на автобусе возвращаться в долину. При этом все испытывали чувство вины. Не зря в народе говорят: «Не полопаешь – не потопашь». Неудачу похода наставник школы объяснил сопротивлением духов гор и безобразным поведением послушников. Все им ставилось в вину.

Наблюдая за ними, я тысячи раз задавал себе вопрос: «Чем наставники-шарлатаны притягивают к себе этих людей?». Ведь, вроде, нормальные ребята. На мой взгляд, это болезнь сегодня более свойственна крупным городам, перенасыщенным вредной информацией и сенсационностью. И получается, что образованные люди, не оторванные от живой природы, теряют способность искренне удивляться невообразимой сложности нашего мироздания и придумывают чертовщину и чепуху.

Сегодня достаточно какому-нибудь шарлатану объявить в узком кругу знакомых о своих «сверхчеловеческих» способностях, как вокруг него возникает группа его почитателей. Спрос рождает предложение: чуда хотят. На самом деле цель «Учителя» весьма прозаична – создать для себя комфортные условия жизни. А бедняги работают на благо наставника, при этом с восторгом принимая «единственное в мире учение самой уникальной школы». Жаль, что мои знакомые «сектанты» не слышали отзывы о себе местного населения – коренных жителей Востока: до сих пор смеются, вспоминают, как те искали энергетический родник. Что же касается испытаний голодом, нищетой и другими лишениями, якобы пришедшими из восточных традиций, — на самом деле они лишь дань модным американским боевикам с их желтолицыми героями.

Правда же заключается в том, что все «лишнее», как в нашем случае с едой, — достается «Учителю». Но пойдем дальше.

Существует ритуал замера мощности энергии, исходящей от ученика, — еще один из способов одурачивания. Наставник замеряет послушнику энергетический уровень простым прикладыванием ладоней к телу. Что и говорить – «эталон» точности! При измерении уровня исходящей энергии непременно учитывается степень личной преданности подопечного. Не менее важно и его материальное благополучие. Ведь от этого зависит уровень доходов «духовника».

«Учитель» может даже перетасовать супружеские пары. Он-то знает, кто кому лучше подходит по энергетике!

В Средней Азии подобные секты в небольшом количестве появились в начале 80-х годов, но также быстро и исчезли. Реальное видение мира, непосредственная связь с природой, каждодневный физический труд – выбивают почву у шарлатанов.

В спорте зачастую картина не лучше. Восточные единоборства плодят новые и новые федерации. Неважно, что такие организации порой насчитывают всего лишь несколько десятков человек, зато руководители будут утверждать, что именно их школа пришла из глубины веков. И «процесс пошел»... Тренеры набирают учеников, собирают деньги, а дальше – знакомый «джентльменский набор»: слепое повиновение старшим и инструкторам, непререкаемый авторитет «вождя-учителя», многотысячные повторения однообразных движений, часто в ущерб здоровью и здравому смыслу, поклоны, ритуалы, посвящения в ученики. Как правило, на таких занятиях запрещено присутствовать родителям и другим гостям. А как же? Ведь любой специалист без труда определит уровень подготовленности тренера и степень его мастерства.

Если в других видах единоборств, как и во всех спортивных дисциплинах, мастерство всегда оценивается открыто – в форме состязаний, то почему-то многим восточным единоборствам до сих пор сопутствует культ закрытости и тайны.

Но первые же открытые соревнования по боям без правил показали, что есть кто. Никто никого взглядом не свалил... Нет на сегодняшний день ничего сверхъестественного в науке побеждать!

Зато каких только обещаний не прочтешь в объявлениях на заборах и столбах столичных улиц! Вот где поле деятельности для шарлатанов любого толка! Доверчивые родители приводят детей и подростков и отдают их в руки таких вот «наставников». Дорогие мои, их там не только ничему не научат, но еще и здоровью навредят! Сегодня звание инструктора получить или купить довольно легко. Если в 80-е годы проводились аттестационные семинары, учебные сборы, на которых удостоверение тренера-преподавателя выдавалось не только с учетом знаний и мастерства, но и с оглядкой на моральный облик будущего воспитателя, то сейчас инструкторами часто становятся люди безграмотные, порой вообще не имеющие отношения к спорту.

Такой дурачит своих подопечных байками и рассуждает о бесполезности физических нагрузок на тренировках, якобы он это давно все оставил, так как обладает энергетическим ударом и способен убить противника на расстоянии. Защита также строится не за счет общепринятых блоков, захватов и подставок – зачем они «мастеру»? Он якобы создает вокруг себя особое энергетическое поле, которое не пробьет ни один атлет, обладая он хоть невероятной силой удара...

Один такой «тренер», мой знакомый, на сегодняшний день вообще забросил тренировки и физические нагрузки, а «спаррингует» – в своем воображении – с многорукими духами. Он утверждает, что его боевой потенциал растет с каждым годом. Когда-то он действительно был сильным бойцом, а теперь – сигарету изо рта не вынимает.

Обращаюсь ко всем спортсменам и просто молодым людям: не забивайте себе голову небылицами. Идите в спортзалы с настроением трудиться и преодолевать физические нагрузки. Нет много пути к успехам в любом виде спорта, да и в жизни вообще.

Константин Семенов
(Москва)

*По материалам, опубликованным в журнале
«Спортивная жизнь России», №№ 2,7/1997*

ДУБИНКА — ТОТ ЖЕ МЕЧ

События, происходившие в странах СНГ в течение последних лет показали, что для сотрудников правоохранительных органов щит с дубинкой является одним из основных видов оружия в случае массовых беспорядков. Поэтому интересно узнать, как подобным оружием действуют наши соседи-азиаты.

Используемые в правоохранительных органах КНР приемы действий щитом и дубинкой составлены на основе давно применяемых в ушу методов действия с мечом и щитом. В ушу дубинку, как и меч, относят к коротким видам оружия, с функциональной точки зрения дубинка отличается от меча лишь отсутствием острия и режущей кромки, потому методы действий ими довольно схожи.

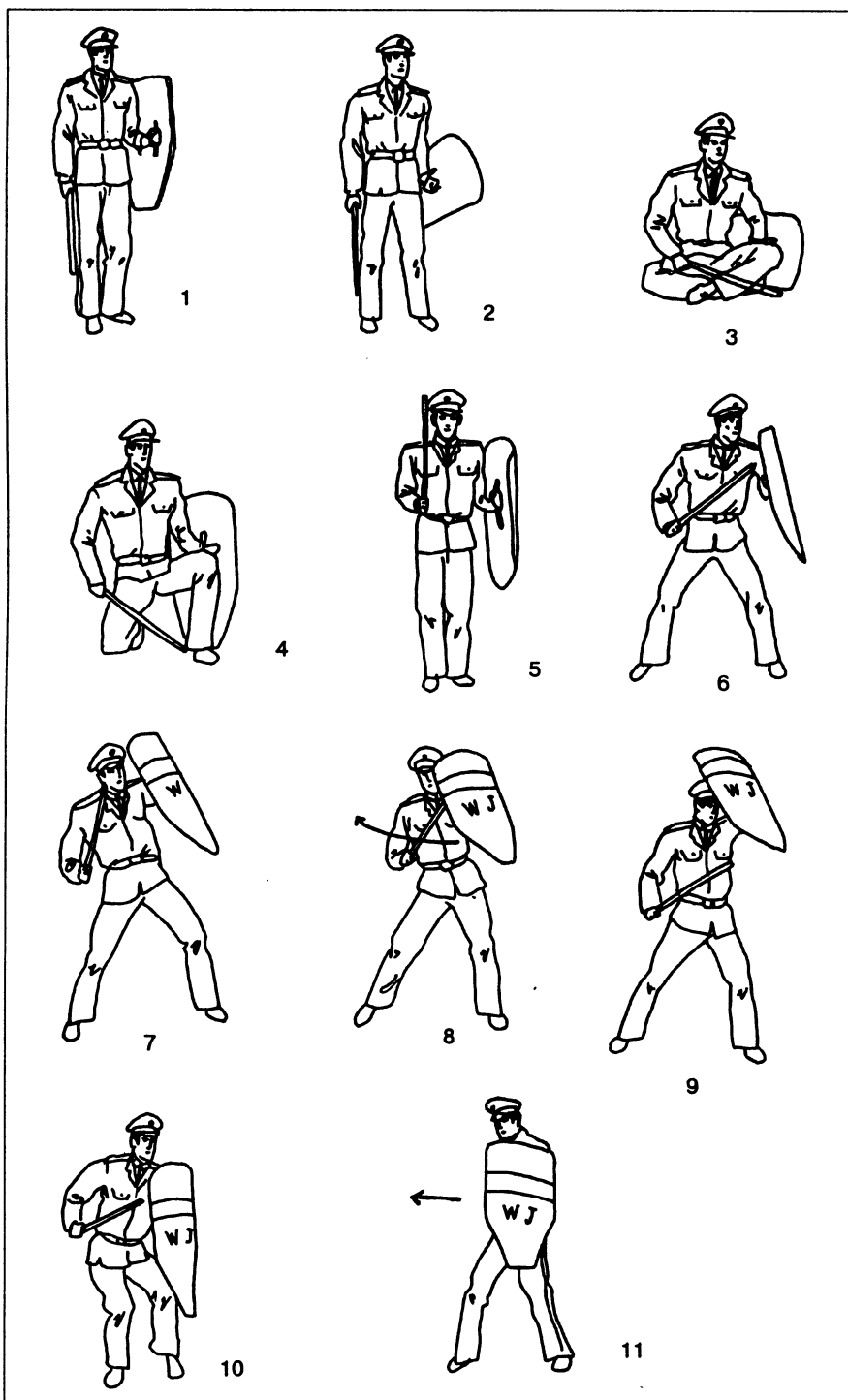
1. Снаряжение

В китайской полиции используют щиты трех видов. Все они имеют форму прямоугольников со срезанными нижними углами и округленной верхней стороной. Прозрачный щит имеет высоту 89см, ширину — 52см, толщину — 0,3см и весит 2,5кг. Многослойный щит с окошком для наблюдения имеет высоту 100см, ширину — 60см, толщину — 0,5см, весит 3кг, в верхней части щита имеется прямоугольное окошко для наблюдения шириной в 26см и высотой 6см. Цельный многослойный щит имеет высоту 85см, ширину верхней части — 52см, ширину нижней части — 25см, толщину 0,3см и весит 2кг. Дубинки используются двух видов: электрические и простые (пластиковые и деревянные). Шлемы бывают в виде каски, каски с прозрачным забралом и шлем-«сфера» с прозрачным забралом.

2. Базовые способы держания щита и дубинки

2.1. Действия по командам «смирно» и «вольно»

По команде «смирно» плечевая часть левой руки примыкает к левым ребрам, левое предплечье горизонтально, рука удерживает щит перед левой стороной корпуса, правая рука с дубинкой свободно опущена вниз, дубинка обращена вниз (рис.1). По команде





12



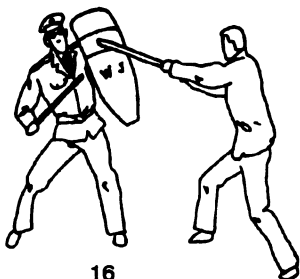
13



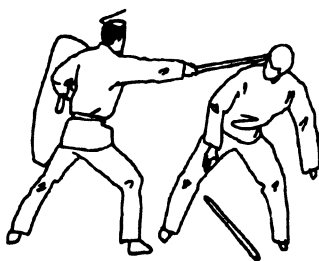
14



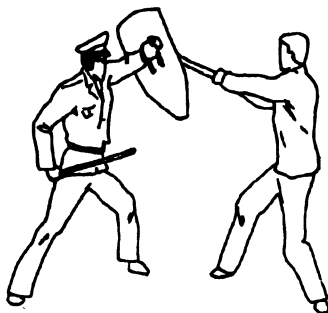
15



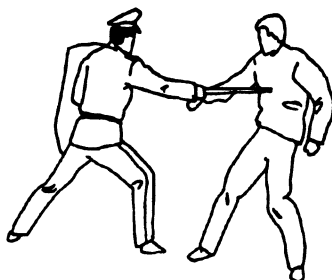
16



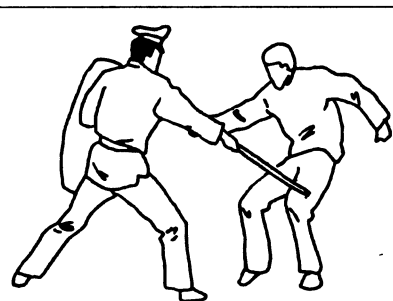
17



18



19



20

«вольно» обе руки расслабленно опускаются (рис.2).

2.2. Действия по командам «сесть» и «встать»

По команде «сесть» при посадке щит кладется передней кромкой на землю, правая рука кладет дубинку на землю перед собой (рис.3). Команда «встать» выполняется точно так же, как и без оружия.

2.3. Действия по командам «присесть» и «встать»

По команде «присесть» щит нижней кромкой упирается в землю слева от корпуса, передняя кромка щита находится у левого колена, правая рука удерживает дубинку поперек перед собой (рис.4). Команда «встать» выполняется точно также, как и без оружия.

2.4. Держание щита и дубинки при движении и остановке

При переходе на ходьбу или бег из положения стоя на месте дубинка поднимается и удерживается перед грудью (рис.5). При остановке дубинка опускается в исходное положение.

3. Боевая позиция

Команда: «щит, дубинку – готовы!».

Действия: из позиции стоя на месте левая нога делает шаг вперед, вес тела равномерно распределяется на обе ноги, одновременно левая рука помещает щит перед корпусом так, чтобы передняя кромка щита была параллельна линии пуговиц на форме и отстояла от тела на 25-30см, верхняя кромка находится на уровне носа, правая рука держит дубинку у правой стороны живота (на уровне промежутка между 4-й и 5-й пуговицами), подбородок чуть подтянут, взгляд направлен вперед (рис.6). Далее при объяснении всех действий предполагается, что исполнитель находится в боевой позиции.

4. Базовые методы защиты

4.1. Защита слева

Команда «защита слева».

Действия: левая нога чуть скользит вперед, одновременно левая рука быстро блокирует щитом влево-вверх (рис. 7), тут же быстро вернуться в боевую позицию.

4.2. Защита справа

Команда «защита справа».

Действия: правая нога по дуге идет на 45 градусов влево-назад, одновременно левая рука выполняет щитом блок вправо-вперед (рис. 8), тут же быстро вернуться в боевую позицию

4.3. Защита сверху

Команда: «защита сверху».

Действия: левая рука быстро блокирует щитом вперед-вверх (на расстоянии 20см от головы) (рис.9), тут же быстро вернуться в боевую позицию.

4.4. Защита снизу

Команда: «защита снизу».

Действия: левая нога быстро подтягивается к правой, одновременно с приседанием левая рука с силой блокирует щитом вниз (рис. 10), затем вернуться в боевую позицию.

4.5. Сбив кромкой

Команда: «сбив кромкой».

Действия: правая нога шагает по дуге

влево (вправо), одновременно левая рука передней или задней кромкой щита сбивает дубинку противника (рис. 11).

5. Базовые движения

5.1. Защита от удара слева

Команды: «защита от удара слева – начали!», «отставить».

Действия: из боевой позиции когда противник дубинкой бьет слева-сверху (рис.12) сместить вес тела вперед, отблокировать влево-вверх (рис.13), тут же с шагом правой ногой вперед дубинкой ударить противника по голове (рис. 14).

5.2. Защита от удара справа и удар ногой в пах

Команды: «защита от удара справа и удар ногой в пах – начали!», «отставить».

Действия: когда противник бьет дубинкой сверху, быстро отблокировать вправо-вверх, тут же левой ногой хлестко ударить противника в пах или живот (рис. 15).

5.3. Защита справа и круговая рубка

Команды: «защита справа и круговая рубка – начали!», «отставить».

Движения: когда противник бьет палкой справа-сверху быстро отблокировать ее (рис. 16), тут же правая нога отступает на шаг назад, с оборотом корпуса правая по большому кругу наносит дубинкой рубящий удар по голове или корпусу противника (рис. 17).

5.4. Защита сверху и колющий удар

Команды: «защита сверху и колющий удар – начали!», «отставить».

Движения: когда противник бьет дубинкой сверху быстро отблокировать ее вверх (рис. 18), правая рука дубинкой наносит колющий удар в поясницу противника (рис. 19).

5.5. Защита сверху и удар по ноге

Команды: «защита сверху и удар по ноге – начали!», «отставить».

Движения: когда противник бьет палкой сверху быстро отблокировать ее вверх, тут же шагнуть правой ногой и дубинкой резко ударить противника по ноге (рис.20).

5.6. Защита снизу и удар щитом

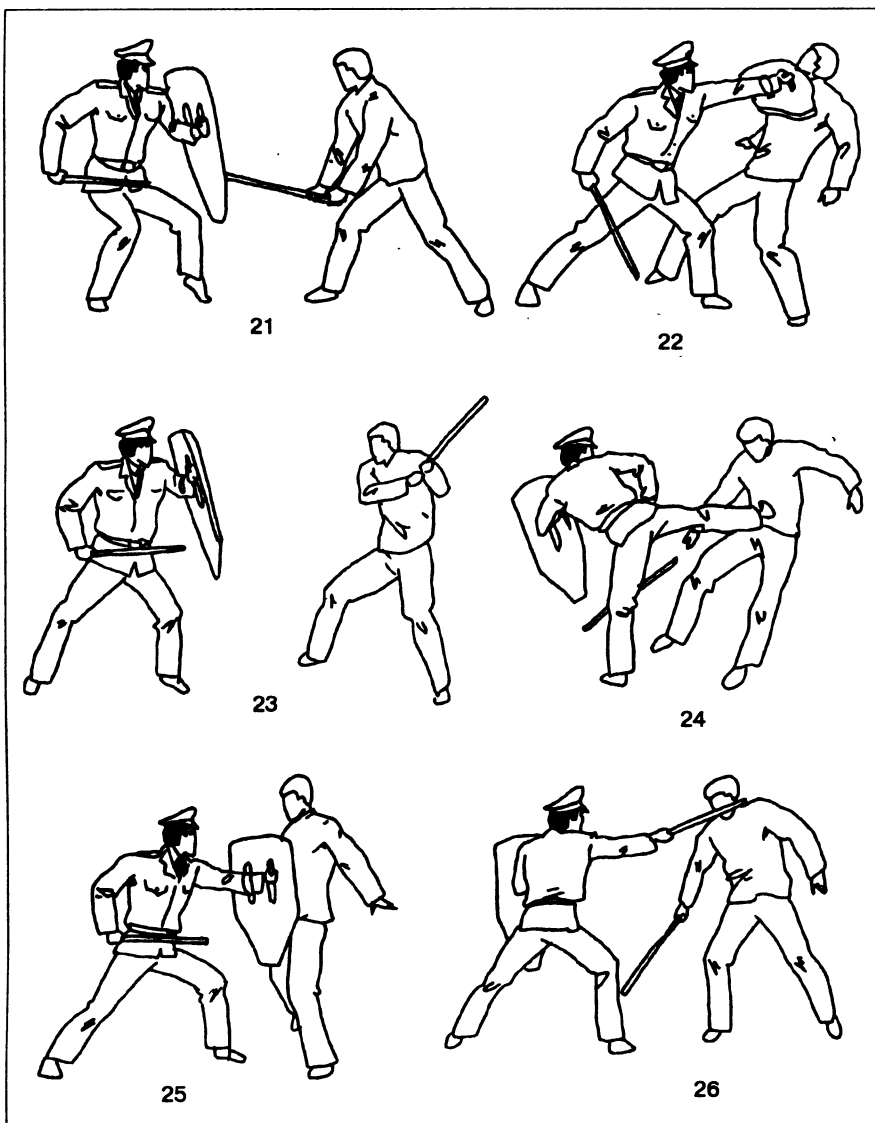
Команды: «защита снизу и удар щитом – начали!», «отставить».

Движения: когда противник дубинкой бьет меня по ногам, быстро провести защиту снизу (рис.21), тут же шагнуть вперед, одновременно передней кромкой щита ударить противника в голову или грудь (рис.22).

5.7. Защита слева и толчок ногой вбок

Команды: «защита слева и толчок ногой вбок – начали!», «отставить».

Движения: когда противник бьет



дубинкой сверху в корпус, быстро провести защиту, тут же повернуться влево и подняв правую ногу нанести толчковый удар в грудь или живот противника (рис.23,24).

5.8. Удар щитом сбоку и удар сверху

Команды: «удар щитом сбоку и удар сверху – начали!», «отставить».

Движения: левой ногой шагнуть вперед, одновременно передней кромкой щита нанести удар сбоку, тут же шагнуть правой ногой и дубинкой сверху ударить противника по голове (рис.25, 26).

5.9. Удар сзади и удар щитом

Команды: «удар сзади и удар щитом – начали!», «отставить».

Движения: когда противник находится сзади, быстро повернуться назад принимая правую гунбу, одновременно правая рука наносит удар дубинкой сзади, тут же ударить щитом вправо-вверх (рис.27,28).

5.10. Толчок вперед и пинок под ногу

Команды: «толчок вперед и пинок под ногу – начали!», «отставить».

Движения: щитом толкнуть противника вперед. Затем ударом правой ноги подцепить его голеностопный сустав (рис.29,30).

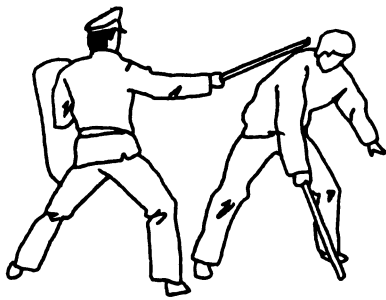
5.11. Защита слева и удар ногой. Защита справа и удар дубинкой

Команды: «защита слева и удар ногой. Защита справа и удар дубинкой – начали!», «отставить».

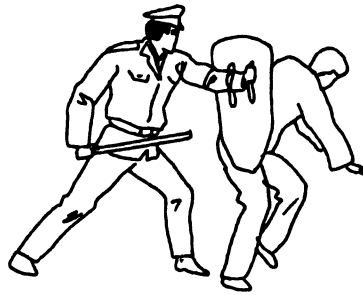
Движения: когда двое противников нападают спереди, быстро защититься щитом слева, тут же левой ногой нанести толчковый удар вбок, одновременно защититься щитом справа, опустить левую ногу вперед и дубинкой нанести тычковый удар по противнику (рис.31,32).

5.12. Защиты слева и справа и круговые удары

Команды: «защиты слева и справа и круговые удары – начали!», «отставить».



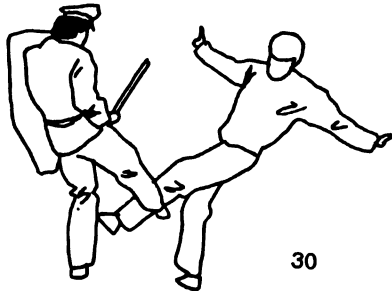
27



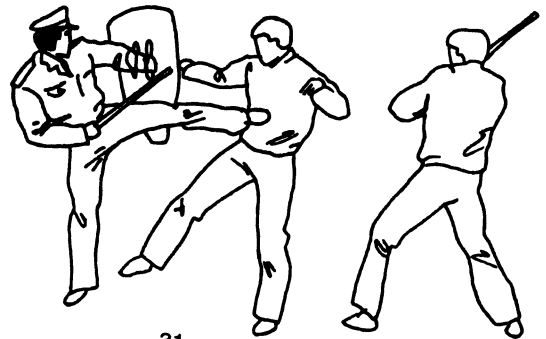
28



29



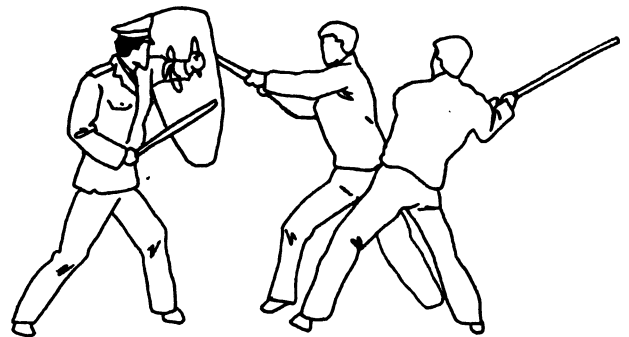
30



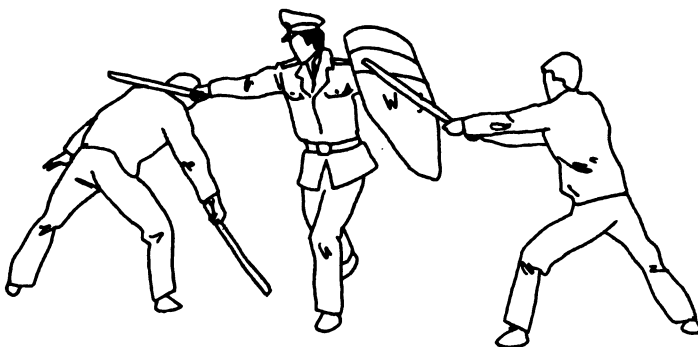
31



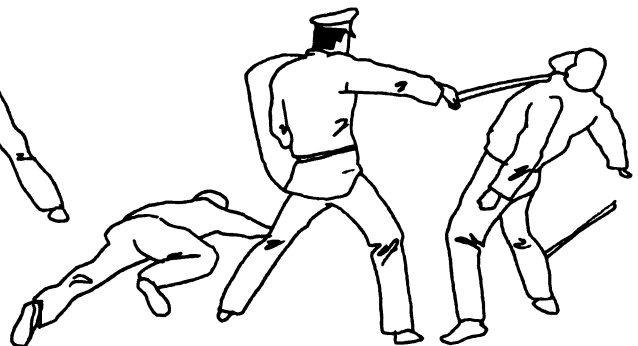
32



33



34



35

Движения: когда во время движения двое противников нападают спереди, быстро принять боевую позицию, вначале защититься слева, потом справа, одновременно повернуться вправо-назад, правой ногой отступить на шаг назад, дубинкой нанести удар по кругу (по левому противнику), затем вновь отступить правой ногой назад и нанести круговой удар (по правому противнику) (рис.33,34,35).

6. Комплекс с щитом и дубинкой Исходное положение

Одновременно с поворотом корпуса влево левая нога делает шаг вперед (на расстояние ширины плеч), принимается боевая позиция с щитом и дубинкой (рис.1.2).

1. Защита слева и тычковый удар.

Левая рука выполняет щитом защиту влево-вверх (рис.3), правая нога делает шаг вперед образуя гунбу, одновременно наносится тычковый удар, тут же щит возвращается обратно (рис.4).

2. Защита сзади и удар сбоку.

Повернуться влево-назад. Левая рука выполняет щитом защиту сзади (рис.5), тут же правая рука наносит удар дубинкой сбоку (рис.6).

3. Удар назад и сбив кромкой.

Правая нога наносит дубинкой удар назад-вбок, одновременно корпус поворачивается назад образуя правую гунбу, после чего левая нога шагает вперед образуя левую гунбу, выполняется сбив кромкой щита, правая рука возвращается к пояснице (рис.7,8).

4. Верхний удар и толчок ногой вбок.

Корпус поворачивается влево, правая рука наносит удар дубинкой сверху, затем правая нога наносит толчковый удар вбок (рис.9,10).

5. Сбив кромкой и колющий удар.

Правая нога опускается на землю образуя правую гунбу, одновременно правая рука от переда корпуса наносит горизонтальный сметающий удар дубинкой, затем левая нога делает шаг вперед образуя левую гунбу, наносится удар краем щита, тут же правая рука наносит колющий удар, одновременно левая рука возвращается к пояснице (рис.11-13).

6. Защита снизу и удар щитом.

Левая нога подтягивается образуя суюбу (ноги слегка сгибаются), тут же выполняется защита снизу, правая рука возвращается к пояснице, затем с

шагом левой ногой выполняется удар щитом (передней кромкой) (рис.14,15).

7. Хлесткий удар ногой сбоку и рубящий удар.

Левый носок разворачивается наружу, корпус поворачивается влево, правая нога поднимается и наносит хлесткий удар сбоку. Потом правая нога ставится на землю образуя правую гунбу, правая рука наносит рубящий удар дубинкой (рис.16,17).

8. Удар сбоку из мабу.

Вес тела смещается влево, образуется мабу, одновременно щитом выполняется защита слева, тут же правая рука наносит удар дубинкой сбоку, левая рука возвращает щит обратно (рис.18,19, вид сзади — на рис.20,21).

9. Защита справа и вспарывающий удар.

Корпус поворачивается вправо, левая рука выполняет щитом защиту справа, тут же левая нога делает шаг вперед, дубинкой выполняется вспарывание вверх (до высоты головы) (рис.22,23).

10. Обратный удар и удар щитом.

Корпус поворачивается вправо, образуется правая гунбу, правая рука выполняет обратный удар дубинкой, затем с шагом левой ногой наносится удар щитом, правая рука возвращается к пояснице (рис.24,25).

11. Тычковый удар дубинкой и удар щитом.

Правая нога чуть касается земли перед левой, затем одновременно с отходом правой ноги по дуге назад наносится тычковый удар дубинкой, тут же левая рука наносит удар щитом вперед, правая рука возвращается к пояснице (рис.26-28).

12. Защита справа и круговая рубка.

Левая нога делает полшага вперед, носок заворачивается внутрь, тут же правая нога обводным шагом смещается влево, правая рука по кругу наносит рубящий удар в голову воображаемого противника (рис.29,30).

13. Защита сверху и удар по ноге.

Корпус чуть поворачивается вправо, левая нога шагает вперед, левая рука выполняет защиту щитом сверху, правая рука естественно взмахивает назад, после чего резко бьет дубинкой воображаемого противника (рис.31,32).

14. Вспороть вверх и ударить вниз.

Правая рука резко наносит вспарывающий удар дубинкой вверх, и тут же резко бьет вниз (рис.33,34).

15. Защита снизу и хлесткий удар ногой.

Левая нога подтягивается и чуть касается носком земли, одновременно щитом выполняется защита снизу, правая рука возвращается к пояснице, затем левая нога наносит хлесткий удар в пах воображаемого противника (рис.35,36).

16. Колющий удар из гунбу.

Правая нога шаг вперед образуя гунбу, одновременно правая рука наносит дубинкой колющий удар в живот (грудь) воображаемого противника (рис.37).

17. Защита справа и слева и верхний удар.

Правая нога приставляется к левой, образуется строевая стойка с щитом и дубинкой, затем делаются три шага вперед, одновременно с окончанием третьего шага принимается боевая позиция, одновременно выполняется защита справа, тут же делается защита слева, правая рука наносит верхний удар дубинкой, левая рука возвращается к пояснице (рис.38-41).

18. Толчок вперед и подбив под ногу.

Левая рука выполняет толчок щитом вперед, правая рука возвращается к пояснице, тут же правая нога выполняет ударный подцеп голеностопа воображаемого противника, одновременно правая рука наносит дубинкой разбивающий удар вниз (рис.42,43).

19. Удар вперед из мабу.

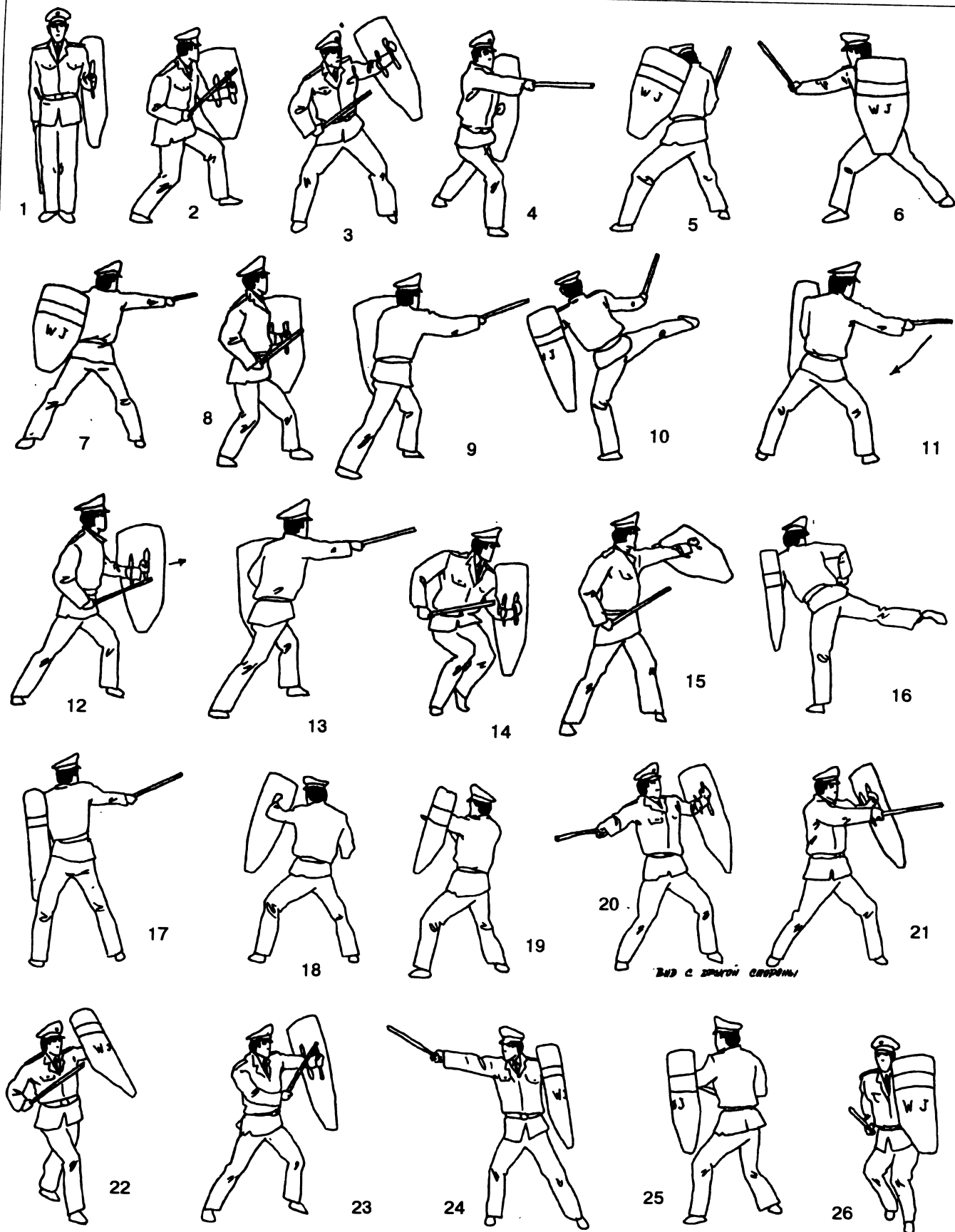
Правая нога ставится на землю, корпус поворачивается влево, одновременно левая рука выполняет защиту щитом влево, тут же одновременно с образованием мабу правая рука наносит колющий удар дубинкой вперед (рис.44,45).

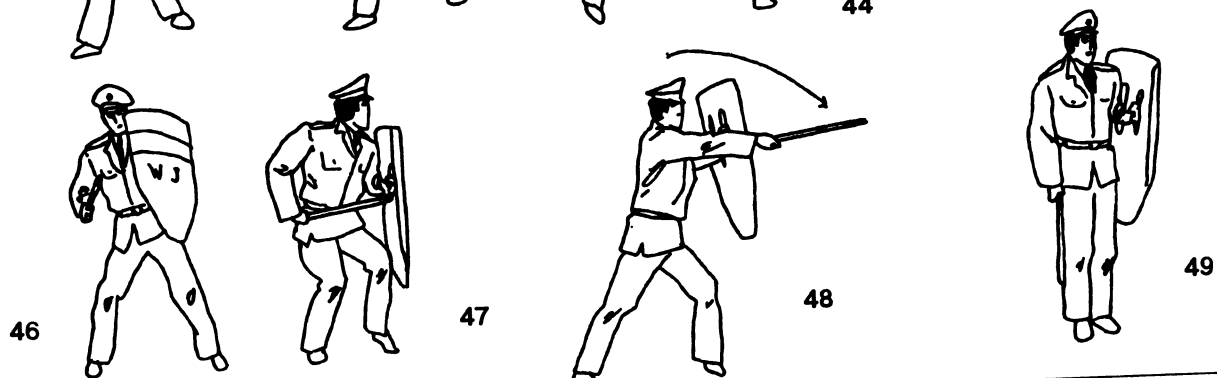
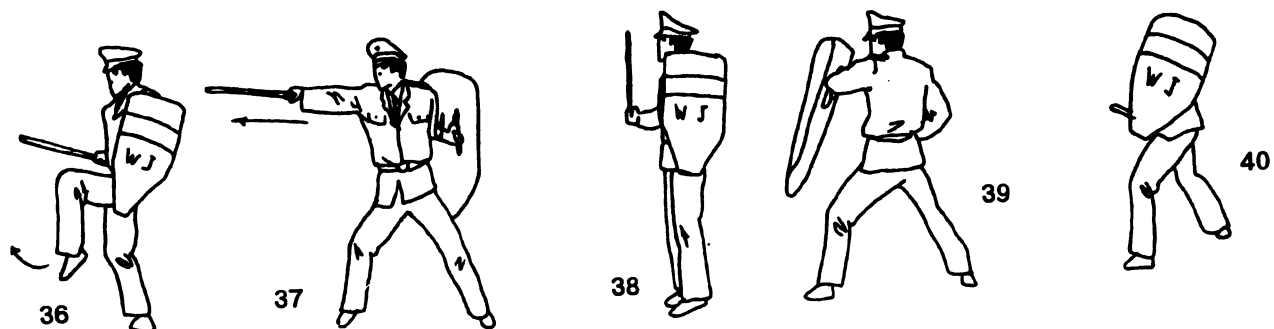
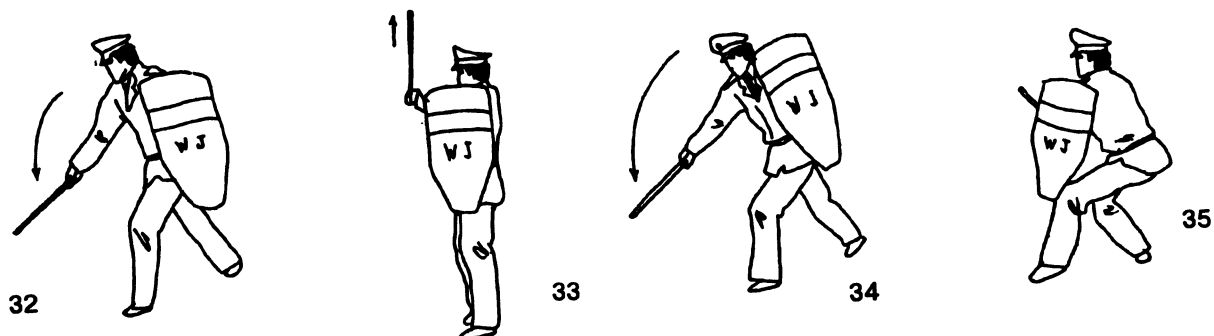
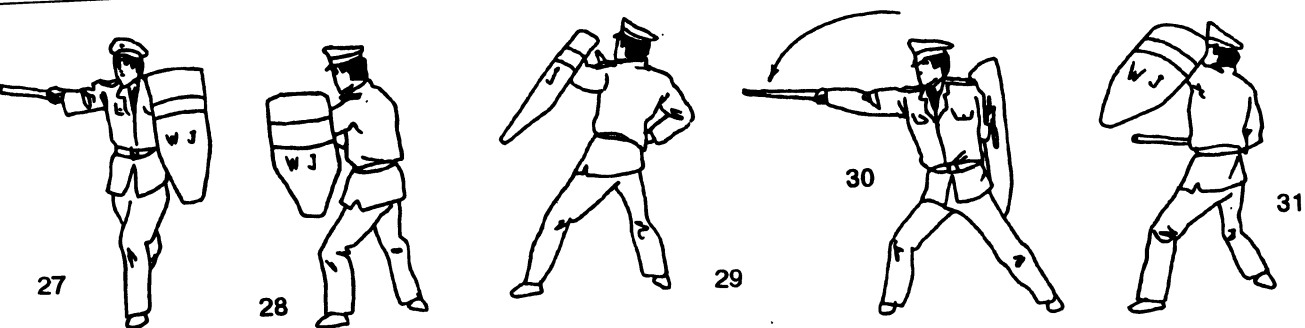
20. Защиты справа, снизу и слева и удар сверху.

Левая рука выполняет щитом защиту справа, правая рука возвращается к пояснице, затем выполняется защита снизу, тут же выполняется защита слева и удар дубинкой по дуге сверху (рис.46-48).

Заключительное движение.

Правая нога приставляется к левой, принимается строевая стойка (рис.49).





От редактора

Данный номер журнала «Кэмпо» является 35-м по счету, начиная с № 1/92. Таким образом, журнал существует уже 6 лет. Но несмотря на подобное «долгожительство», рекордное для СНГ, я так и не смог обеспечить устойчивое финансирование и гарантированный сбыт своему журналу.

По этим и некоторым другим причинам периодичность издания «Кэмпо» сократилась с 8 номеров в год до 4-х, а тираж снизился с 50 тысяч экземпляров до 10 тысяч. Передо мной сейчас стоит вопрос: надо ли вообще продолжать его издание?

В этой связи я обращаюсь к читателям с просьбой сообщить мне свое мнение по следующим двум пунктам:

— Кто мог бы стать спонсором «Кэмпо» и на каких условиях?

(назвать конкретную фирму, банк, федерацию, клуб, просто богатого любителя боевых искусств в любой стране СНГ или дальнего зарубежья)

— Какие изменения следует произвести в содержании журнала (не в оформлении, на это нужны деньги)?

(тематика статей, освещаемые проблемы, рубрики, и т.д.)

Укажите в письме свой возраст, профессию, стаж занятий боевыми искусствами или спортивными единоборствами, а также как давно и насколько регулярно вы читаете «Кэмпо».

Дальнейшая судьба журнала будет зависеть от высказанных вами мнений и советов.

Анатолий Тарас

Очень часто в редакцию приходят письма, авторы которых просят сообщить им адреса федераций, школ, клубов боевых искусств, существующих в России, Украине, Беларуси. Мы такими сведениями не располагаем. Но готовы за небольшую плату публиковать на страницах «Кэмпо» эти адреса и телефоны. Стоимость одного объявления – 20 долларов США (оплата наличными деньгами). Объем текста не более 10 строк машинописи.

Редакция

**Журналы "Кэмпо", "Мир боевых искусств",
"Боевое искусство планеты", "Спецназ",
литературу и видеофильмы
о боевых искусствах
можно приобрести:**

В Минске на постоянно действующей выставке-продаже книг в концертном зале "Минск" (ул. Октябрьская, 5, вход с обратной стороны здания).
Время работы с 10 до 18 часов без обеда, выходные дни суббота и воскресенье.

В Бресте: заказы по тел. (0162) 258-336.

В Витебске: заказы по тел. (02122) 482-56.

Телефон для справок в Минске:
(0172) 690-347.

СЕМИНАРЫ ПО-НОВОМУ

В связи с выходом в свет книги А. Е. Тараса "Боевая машина" и поступлением в продажу одноименного видеосериала (4 кассеты, общее экранное время шесть с половиной часов) мы изменили программу и условия семинаров по системе "Боевая машина":

1. Лекционная часть сокращена до одной вступительной лекции;
2. Практические занятия ориентированы на ситуации обороны от одного, двух и большего числа вооруженных противников;
3. Защита также предусматривает использование оружия;
4. Продолжительность семинара сокращена с четырех дней до трех;
5. Заезд участников будет происходить в первый четверг апреля (октября). Семинар – в первые пятницу-воскресенье апреля (октября);
6. Регистрация участников семинаров отныне происходит непосредственно на кафедре спортивно-боевых единоборств АФВиС РБ;
7. Стоимость семинара и аттестации прежняя (65 и 100 долларов), но форма оплаты теперь различная.

Тел.: (0172) 50-54-86 (с 12 до 18 часов).

Адрес: 220020, Беларусь, Минск-20, проспект Машерова, 105, Академия физвоспитания и спорта, кафедра спортивно-боевых единоборств.

Проезд троллейбусами №№ 10, 28, 56, или автобусами №№ 44, 91 до остановки "Институт физкультуры".



TAEKWONDO
HWA

Le Parisien
Le Quotidien d'Ile-de-France

КЭМПО

