

ДРЕВО ПОЗНАНИЯ ГОДЗЮ-РЮ

Всё в нашем мире подчиняется закону «Естественного отбора», когда выживает сильнейший. Так как человек существо слабое и наделён от природы явными средствами защиты, он вынужден был придумывать способы и методы сохранения своей жизни и лишения таковой конкурентов. Рано или поздно эти знания соединились в стройные системы нанесения урона тем, кто представляет опасность. Так зарождались направления и стили боевых искусств.

При общей задаче все они отличаются друг от друга, кто в большей, а кто в меньшей степени. В тоже время, все школы стоят на «трёх китах», которые определяют их индивидуальность. Это стратегия и тактика ведения поединка, набор технических элементов, позволяющий решать поставленные задачи, а также методы обучения и передачи знаний последователям. Последнее наиболее важно для того, чтобы школа существовала и пополняла свои ряды новыми учениками. Именно о последовательности и структуре преподавания стиля окинавского каратэ Годзю-рю (Goju ryu) и хотелось бы поговорить далее. Но сначала хочу обратить внимание на то, что некоторые разделы, затрагиваемые в этой статье, достаточно большие и для лучшего ознакомления с ними стоит прочитать дополнительную литературу.

Годзю-рю, в первую очередь, это ближний бой, с вытекающими отсюда короткими движениями и техниками, а также специфическими навыками, такими, как *мутими* (muchimi), *тиру ну тянтян* (chiru nu chan chan) и т.д. (здесь и далее терминология применяется, согласно словарю терминов окинава Годзю-рю каратэ-до)

http://shogaibudo.com/ratnik/slovar_terminov_okinavskogo_Godju_rju.izd2.pdf

На современном этапе развития каратэ перед Годзю-рю стоят три основные задачи:

- сделать последователей физически и нравственно здоровыми людьми;
- предоставить им действенные способы защиты жизни и здоровья в случаях физической угрозы со стороны других людей;
- дать возможность реализовать свой потенциал в спортивных соревнованиях различного уровня и по разнообразным правилам.

Очень важно развивать все три направления совершенствования ученика, с первых тренировок, двигаясь от простого к сложному. Для этого основателем стиля сэнсэем (sensei) Мияги Тёдзюном (Miyagi Chojun) был разработан специальный разминочный комплекс *дзюмби-ундо* (junbi undo), который, наряду с подготовкой тела к предстоящей тренировке, закладывает матрицу технически правильных движений и основы самообороны. Именно с изучения *дзюмби-ундо* начинается знакомство неопита с Годзю-рю.

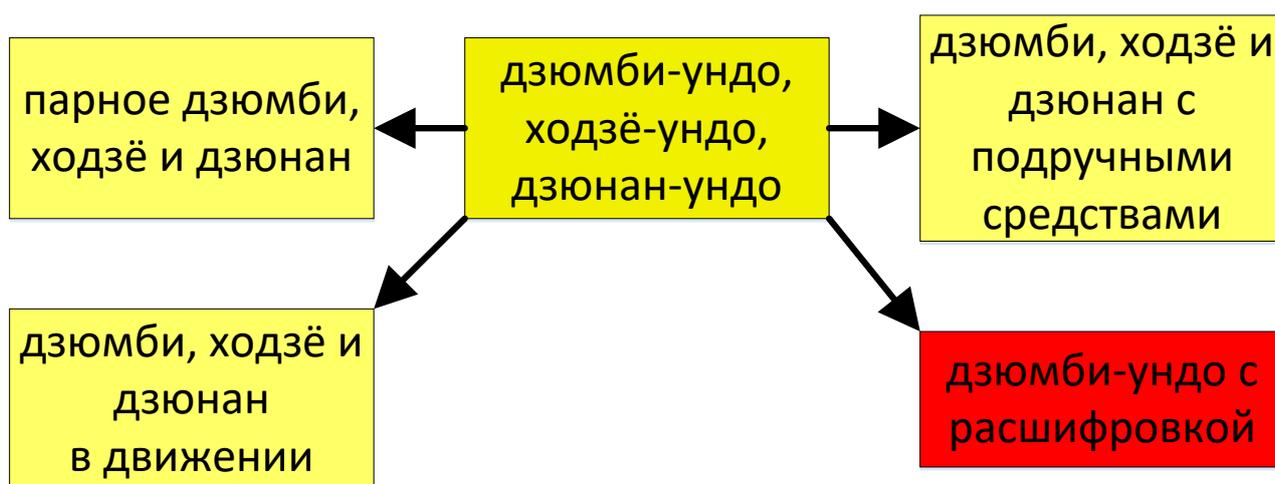
Для улучшения понимания каждого отдельного упражнения и его применения в различных жизненных ситуациях используются вспомогательные снаряды (например, *бо* (bo) и *дзэ* (jo)), выполнение заданий в движении, а также отработка

с партнёром (причём, он может служить как оппонентом, против которого направлен приём, так и помощником при выполнении сложных элементов). Это позволяет быстрее усваивать материал и двигаться от умения к навыку. Чередование упражнений, которые выглядят по-разному, но в тоже время несут одинаковый смысл и воздействуют на схожие физические качества, очень благотворно влияет на рост навыков ученика.

Параллельно с этим изучаются упражнения со специальными снарядами, развивающими силу мышц и крепость сухожилий (*ходзё-ундо*, (Hojo undo)), а также упражнения на развитие гибкости тела (*дзюнан-ундо*, (junan undo)). Здесь также используется принцип «через разнообразие к единству». К примеру, при работе над гибкостью и растяжкой выполняются не только статические позиции, но и маховые движения (как стоя на месте, так и в движении, в том числе и в *сюри-аси* (suri ashi), а также применяется пояс и помощь партнёра. А при выполнении *ходзё-ундо* можно обратить внимание на огромное количество упражнений с партнёром.

Отметим, что уже на этом раннем этапе обучения через упражнения *дзюмби-ундо* неопиту даются основы самообороны. Ему объясняются и показываются простейшие способы освобождения от захватов и оказания болевого воздействия на противника, зашифрованные в данном комплексе. Также он начинает знакомиться со способами генерации силы посредством специальных упражнений (*таэ-атоси* (tai atoshi), *тэн-тсуки* (tan zuki) и т.д.).

Впоследствии, когда ученик постигает другие аспекты Годзю-рю, данные комплексы не просто повторяются из тренировки в тренировку, а используются при ознакомлении с новыми техниками и методами тренировочного процесса. Фактически, они являются корневой системой «древа познания» Годзю-рю, и чем более разветвлена она, тем более устойчив «ствол».



Заложив крепкий и основательный фундамент, ученик знакомится с основами базовой техники.

Вначале, отработка техники происходит на месте, по разделениям медленно и слитно, уделяя особое внимание траектории движения конечностей. При этом можно использовать не только визуальный контроль, но и заставлять мышцы правильно напрягаться при помощи снарядов *ходзё-ундо*, а также партнёра и подсоб-

ных предметов (верёвок, конусов, стульев, шведских стенок и т.д.). Важно помнить, что ученик должен чётко представлять, для чего служит та или иная техника. Поэтому уже на этом этапе обучения все упражнения (после отработки по воздуху) выполняются в парах, когда партнёр служит как манекеном для отработки точности нанесения ударов, так и противником, выполняющим элементарные атаки.

Параллельно с этим отрабатываются различные способы перемещений, как в классических стойках каратэ, так и в свободных. И снова мы задействуем вспомогательные способы обучения, используя подсобные предметы и помощь партнёра.

Следующим этапом должно быть наложение техники защиты и атаки на двигательную матрицу. И в первую очередь осваиваются защитные, атакующие и контратакующие действия в *таэ-сабаки* (tai sabaki) и *таэ-хираки* (tai hiraki), а затем в простых способах передвижения как по воздуху, так и с партнёром.

В это время взрослые адепты Годзю-рю начинают знакомиться с формальными комплексами - *ката* (kata), группы *хэйсюгата* (heishugata). В неё входит всего три формы: *ката Сантин* (Sanchin) в двух версиях и *ката Тэнсё* (Tesho). Значимость данных упражнений для нашего стиля сложно переоценить. Они являются отражением понимания жёсткости и мягкости в Годзю-рю. Основополагающим является *ката Сантин*. Изучению его посвящено множество отдельных статей и книг разных авторов. Мы же сейчас отметим лишь основные факторы, благодаря которым *Сантин* занимает столь важное место в методике преподавания Годзю-рю.

Сантин даёт понимание:

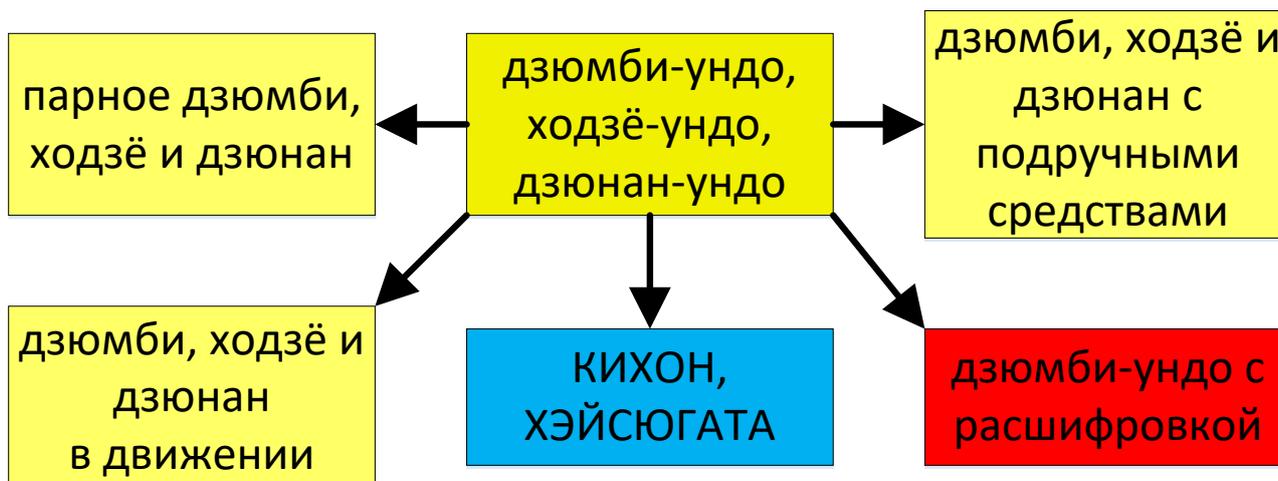
- правильных напряжений для создания мышечного корсета;
- создания правильной структуры тела в момент нанесения удара и защитных действий, включая и принятие удара на себя;
- устойчивой позиции в бою;
- правильного дыхания во время физических нагрузок и в бою;
- координации дыхания, движений рук и тела в бою на коротких дистанциях;
- концентрации на поставленной задаче даже при физическом воздействии на тело.

В общем, *Сантин* – это «краеугольный камень» стиля, которому всегда уделяется повышенное внимание.

Как было сказано выше, на данном этапе развития стиля Годзю-рю изучаются две версии данного *ката*. Основная версия сэнсэя Мияги Тёдзюна и дополнительная - сэнсэя Хигаонн Канрио (Higaonna Kanryo). Они отличаются друг от друга, как общим рисунком ката, так и типами дыхания используемых при выполнении данных форм. Считается, что *Сантин* Хигаонна Канрё более подходит при отработке поединка, а *Сантин* Мияги Тёдзюна – для понимания базовых принципов Годзю-рю.

Детям до 14 лет, в силу возрастной психологии, сложно понять и отрабатывать *ката Сантин*. Поэтому, сэнсэй Мияги Тёдзюн разработал более простые к –

Гэкисай дай ити (Gekisai dai ichi) и *Гэкисай дай ни* (Gekisai dai ni). В наши дни они используются для обучения не только детей, но и взрослых. К ним мы вернёмся позже, а сейчас лишь отметим, что *кихон* ((kihon), базовая техника) и *хэйсюгата* являются стволом рассматриваемого «древа познания» Годзю-рю.



Почему они названы «стволом»? Просто, без овладения этими аспектами каратэ невозможно изучение последующих техник. От них произрастают «ветви» прикладной и спортивной составляющей Годзю-рю, обучение которым может идти параллельно друг с другом. И первой такой «веткой», о которой надо упомянуть, является *какисэ* (kakie).

Какисэ является уникальной системой подготовки бойцов к ближнему бою и из множества стилей каратэ присутствует только в Годзю-рю. Основная задача данного метода состоит в том, чтобы научить использовать силу противника в своих целях. Подобные принципы присутствуют во многих направлениях боевых искусств. В Годзю-рю это достигается через специальные упражнения, схожие с китайским *тай чи*. Начиная от базовых толчков, тяг и зацепов, ученик постепенно переходит, через выведение из равновесия, к болевым приёмам (кансетсу ваза (kansetsu waza)), удушениям (дзюми ваза (jime waza)), броскам (наге ваза (nage waza)) и ударам (тсуки ваза (zuki waza)). Подобные упражнения носят общее название – гякутэ (gyakute). Затем он учится использовать те же принципы для контратак на изученные ранее техники. Очень важно помнить, что *какисэ* не являются набором отдельно взятых приёмов. Это один из принципов ближнего боя, применяемый к любой технике и тактике. *Какисэ* позволяет ученику свободно переходить от одной техники к другой, как только он чувствует сопротивление противника.

Для лучшего понимания этого используются набор различных состязательных упражнений, под общим названием *какисэ-кумитэ* (kakie kumite). Впоследствии, принципы, заложенные при отработке *какисэ*, должны использоваться во всех действиях представителя Годзю-рю, будь то спортивный или реальный поединок.



Ещё одной «ветвью», формирующей методическую «крону» рассматриваемого «древа познания», являются *ката*. Вокруг них сломано столько копий, что доказывать важность или бессмысленность данного тренировочного упражнения смысла не имеет. Поскольку они являются неотъемлемой и стилеобразующей частью структуры обучения Годзю-рю, то и должны занять своё почётное место в схеме обучения каратэ Годзю-рю.

Ката – это многофункциональный метод тренировки, без использования партнёра или с минимальной его помощью. В Годзю-рю они делятся на две группы: ката закрытой руки – *хэйсюгата* и ката открытой руки – *кайсюгата* (*kaishugata*). Как уже было сказано, *хэйсюгата* относятся две версии *Сантин* и ката *Тэнсё*, все остальные попадают в группу *кайсюгата*.

О *Сантин* я писал выше, *ката* же *Тэнсё* является его дополнением и противопоставлением, как *инь* и *ян*. Если *Сантин* олицетворяет жёсткость в Годзю-рю, то *Тэнсё* – мягкость, а вместе они закладывают базовую структуру тела и соответствие различных типов дыхания с движением. Это позволяет использовать мышцы и сухожилия с максимальной эффективностью. Со стороны создаётся впечатление, что освоивший эти техники накапливает в себе дополнительную силу. Это заставляет некоторых называть данные *ката* энергетическими.

Совсем другая задача у *кайсюгата*. Они несут как техническую, так и тактическую нагрузку, а также учат рационально применять возможности тела. Причём, в

каждом отдельно взятом *ката* направленность обучения обладает своими особенностями.

Начинается всё с созданных *сэнсэем* Мияги Тёдзюном учебных *ката* – *Гэкусай дай ити* и *Гэкусай дай ни*. Основная задача данных комплексов – научить элементарной матрице передвижения с использованием простейших приёмов защиты и контратаки, а также защите от прямых атак по трём уровням. Причём техника в них настолько проста, что позволяет достаточно быстро обучать элементарным методам самообороны начинающих студентов и даже детей. Плюс к этому, в *ката Гэкусай дай ни* присутствуют основы использования более сложных (мягких) техник, таких как *хики-укэ* (*hiki uke*) и *торагучи* (*tora guchi*). Это служит мостиком между жёсткой и прямолинейной техникой новичка и мягкими округлыми движениями более сложных *ката*.

После начальных *ката* ученик приступает к познанию нюансов стиля, через более старшие *кайсюгата*. И первым из них является *ката Сайфа* (*Saifa*). В техническом плане, во время изучения *Сайфа* уделяется особое внимание круговым техникам. Практически все удары и блоки выполняются по круговым траекториям, и на их примере проходит обучение навыкам использования центробежной силы для увеличения скорости и силы удара. На это делается упор и в тактической отработке, обучая как бы «обтекать» противника. В плане физических качеств, это *ката* даёт чувство баланса и умение выполнять приёмы, не глядя в сторону противника или поворачивая голову в последний момент. *Сайфа* по технике и манере выполнения очень подходит женскому полу и служит живым примером того, что один из стилей ушу (прародитель *Наха-тэ* (*Nahate*)) по легенде создала женщина.

В качестве дополняющего антипода *Сайфа* выступает *Сэйюнтин* (*Sieyunchin*). Это *ката* всей своей формой показывает, что создано для крупного мощного мужчины. Обучение в нём построено на том, чтобы ученик использовал свою массу для усиления удара. Поэтому технические действия в данном *ката* достаточно размашисты и выполняются одновременно с движением тела или как продолжение его, а стойки низкие и устойчивые – для лучшей проработки мышц ног. Здесь нет обтекания противника, но присутствует сметание его со своего пути. Также в *Сэйюнтин* продолжается развитие координации в виде обучения разнонаправленным и сложно координационным движениям руками.

Владение техникой быстрых кинжальных ударов (*нукитэ* (*nukite*)) и жёстких стопорящих (*сотэ* (*shotei*)) открытыми руками отрабатываются в *ката Сисотин* (*Shisochin*). Большинство технических приёмов в нём выполняется быстро и хлёстко, как удар ножом. И хотя в Годзю-рю традиционно не обучают технике владения оружием, на примере данного *ката* можно получить азы умения действовать как коротким клинковым предметом, так и против человека, нападающего с этим видом оружия. Интересно, что и тактика действий в них сродни проникающему в тело ножу, когда уход от атаки противника осуществляется не в сторону, а на встречном курсе. Также в *Сисотин* рассматривается тактика действий

против нескольких противников, расположенных по кругу (недаром, название ката переводится как «поединок на четыре стороны»).

Сисотин и *Сансэру* (Sanseru), как и предыдущие ката, можно рассматривать парой, но в отличие от *Сайфа* и *Сэйюнтин*, многие их тактические действия схожи, но выполняются с учётом технического арсенала данного ката). В *Сисотин* используется техника открытой руки, а в *Сансэру*, во время ударов рука, сжимается в кулак. Если предыдущую технику мы сравнивали с ножом, то здесь – с кувалдой. За счёт постоянных мощных (как пушечные выстрелы) ударов и практически полного отсутствия медленных движений, это ката очень энергозатратное и требует хорошей физической подготовки.

В IOGKF считается, что первые два дана (dan) чёрного пояса не являются мастерскими, а всего лишь показывают хороший технический уровень ученика и его рвение к изучению стиля. Начиная с третьего дана, он учится анализировать технику и тактику стиля. И ката, изучаемые на этом уровне, являются квинтэссенцией техник и тактик, демонстрируемых в предыдущих. Сэнсэй Хигаонна Морио называет их «ката истинного Годзю-рю».

Так, *Сэнай* (Se nai) вобрало в себя различные виды освобождения от захватов, как используемых ранее (начиная с *Сайфа*, в каждом есть один-два варианта с использованием техники и тактики, присущим данным ката), так и новые. Это ката, как и *Сайфа*, помогает отрабатывать технические элементы, выполняя их под разным углом к противнику и со сменой высоты позиции. Здесь же впервые даётся понимание *нун* (nun) – способа синхронизации движения с дыханием, при котором сначала выполняется вдох, затем на задержке дыхания начало приёма, а заканчивается движение выдохом. Данное умение очень важно в ближнем бою, когда из-за плотности технических действий нет времени подбирать цикл вдохов-выдохов и в тоже время важно не сбить дыхание.

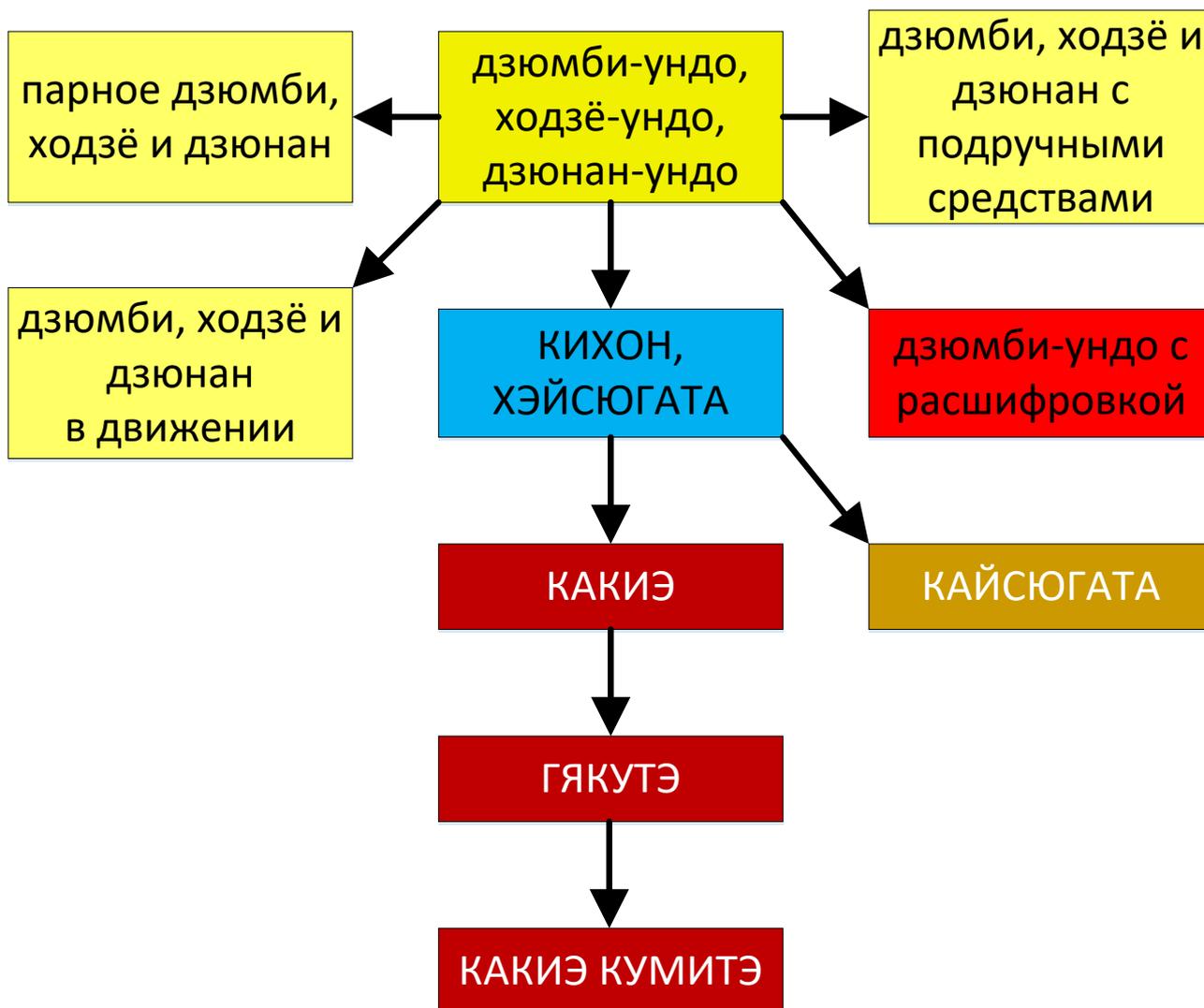
Как и *Сэнай*, *Курурунфа* (Kururunfa) вобрало в себя тактические приёмы, используемые в разной степени в других ката. В первую очередь, это касается уходов с линии атаки (*таэ-сабаки*, *таэ-хираки*). Они выполняются в сторону, под углом, с вращением на ноге и с понижением уровня нахождения тела. Также в этом ката очень хорошо видно чередования *го* (go) с *дзю* (ju) применительно к манере передвижения, когда за плавными движениями и остановками следуют очень быстрые и резкие.

С этой же точки зрения (соединения в одном ката определённого принципа чередования *го* с *дзю*) можно рассматривать и *Сэйсан* (Sesan). В нём происходит соединение округлых техник (очень полно представленных в *Сайфа*) и прямолинейных (таких, как в *Сансэру*). И всё это очень органично переплетено между собой.

Финальным ката в изучении по праву является *Супаринпэй* (Suparinpei). В нём можно найти всё то, о чём сказано выше. И хотя, не рассматривается так подробно, как в предыдущих ката, но даёт наиболее полное представление о возможностях стиля Годзю-рю, как в техническом, так и в тактическом плане. Мастер, как

из бездонного колодца, черпает из *Пэйтюрин* (Peichurin) (старое окинавское название *Супариннэй*) нужные ему знания.

Раскрыть секреты ката нельзя, просто выполняя их, даже если все технические действия Вы делаете правильно и чисто. Для этого нужно использовать различные способы отработки (по элементам, с использованием жёсткой и мягкой версий, с партнёром, с палкой, с применением снарядов *ходзё-ундо*, в зеркальном выполнении, с закрытыми глазами и т.д.). У каждого способа есть своё предназначение, и каждый из них помогает постичь определённую грань ката.



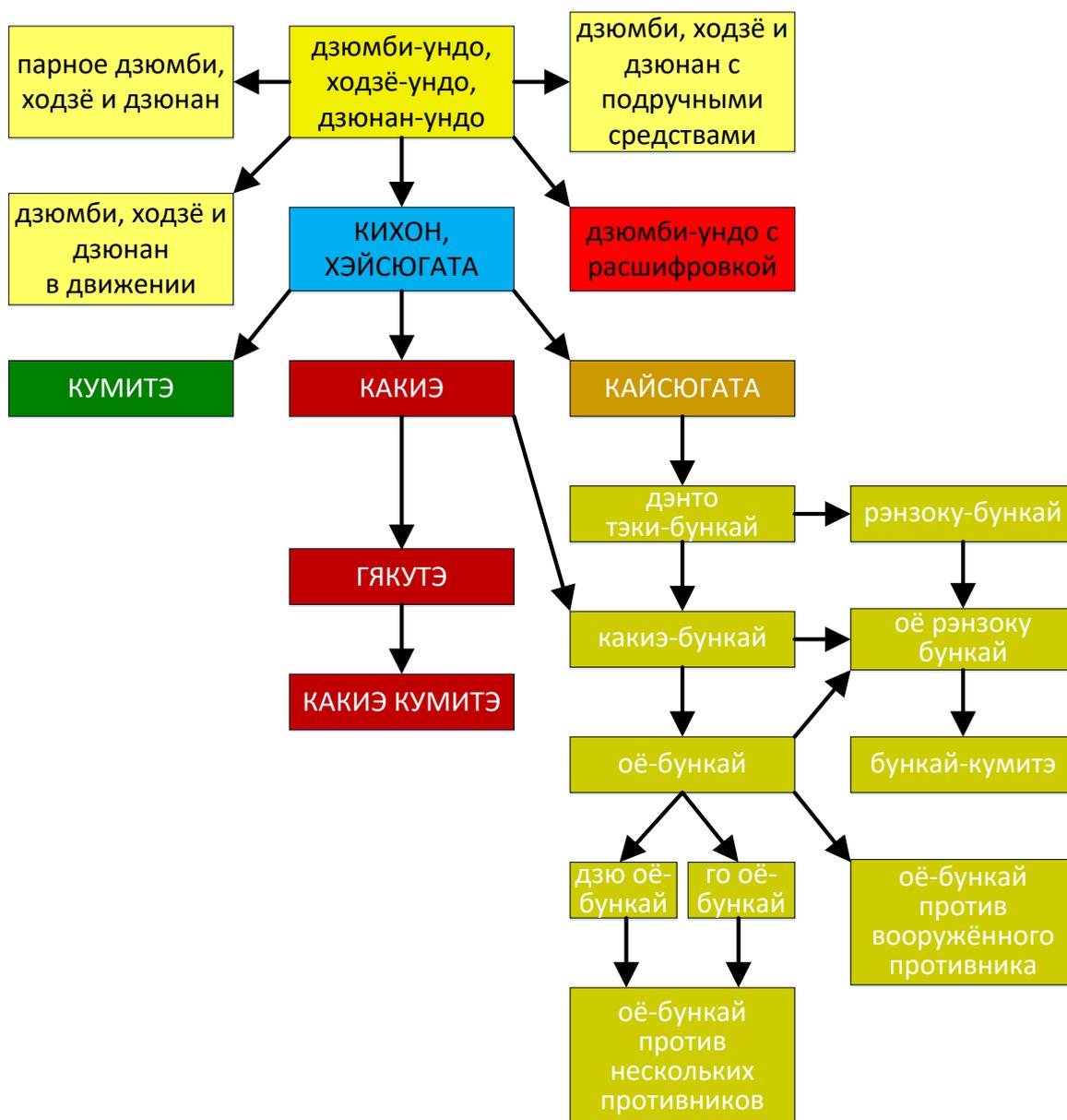
Знания, полученные в *кайсюгата*, отрабатываются через серию парных упражнений, под общим названием *бункай* (bunkai) - расшифровка. В переплетениях этих «побегов» растёт «цветок» нашего древа – САМООБОРОНА.

А начинается всё с *дэнтотэки-бункай* (dento teki bunkai) – первого шага к прикладному применению техники и тактики приемов, используемых в *ката*. Их отличительной особенностью является практически точное следование технике и движениям, демонстрируемым в формальном комплексе. В том числе, и соблюдении базовой техники в защитных и атакующих действиях. Фактически, *дэнтотэки-бункай* – это паззлы, из которых можно собрать точный рисунок *ката*. С помощью них мы расшифровываем тактические приёмы, заложенные в *ката*.

Так как столкновение в жизни не всегда ограничивается одним ударом противника, то и мы, используя *дэнтотэки-бункай* и соединяя их вместе, получаем обу-

словленные бой, основанный на рисунке *ката*, но выполняемый, в отличие от последнего, с партнёром. Это позволяет научиться переходить от защитных техник к атакующими обратно. Подобное упражнение носит название *рэнзоку-бункай* (renzoku bunkai). Затем все *дэнтотэки-бункай* выполняются через *какизэ*, тем самым переплетая и дополняя один метод другим и подводя ученика к следующему этапу развития – *оё-бункай* (oyo bunkai).

Все люди различны по своим антропометрическим данным. В силу этого, удобное в применении для одного, плохо для другого. Универсальный приём найти очень сложно. Поэтому ученик начинает подбирать варианты выполнения *дэнтотэки-бункай* для себя. Он меняет техники в приёме на схожие по значению, но удобные для него, оставаясь в рамках заданной тактики действия. Например, жёсткие технические элементы (*го*) заменяет на мягкие (*дзю*) или наоборот. Это и есть *оё-бункай*, то есть *бункай*, адаптированный под определённого человека. Выработав адаптированный себя *бункай*, ученик продолжает развивать свои навыки, примеряя их к различным ситуациям. Например, когда оппонент разной с Вами комплекции, вооружён вспомогательным оружием или при наличии нескольких противников. В таких случаях техника может частично меняться, оставаясь в рамках общей тактической матрицы *ката*. Здесь снова можно вернуться к *рэнзоку-бункай*, но выполнять его уже более свободно, стараясь использовать принципы, заложенные *какизэ*.



Когда мы говорим о *каратэ*, то часто используем понятие *боевое искусство*, где главное слово именно *бой* (*кумитэ*, (*kumite*)). Я различаю три основных вида поединка:

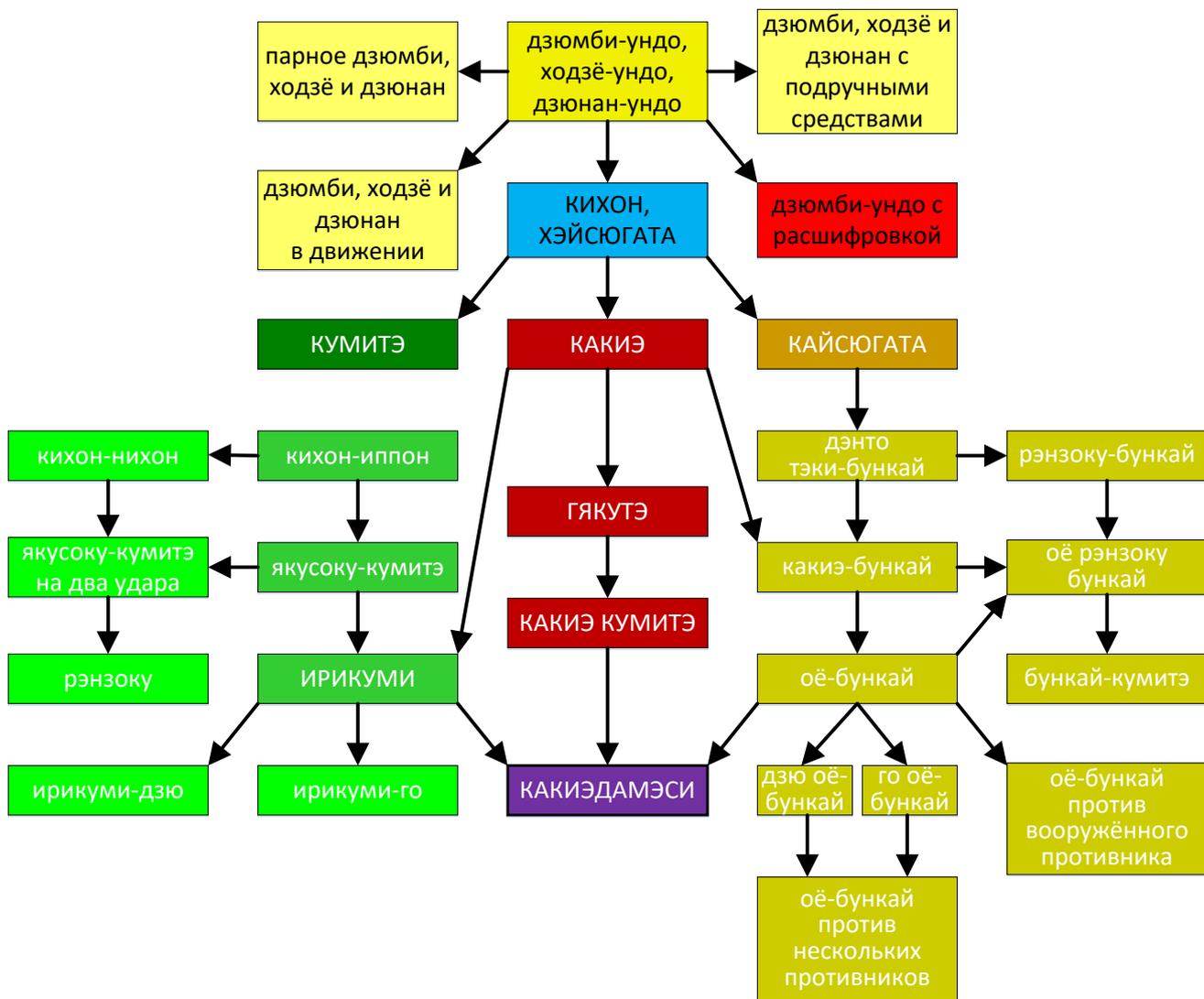
- бой на уничтожение противника или с целью нанесения ему максимального физического урона (то, что должны использовать простые солдаты в армии) – *го-кумитэ* (*go kumite*);
- бой с последующим сковыванием и сопровождением противника (навыки для полиции и развед подразделений) – *дзю-кумитэ* (*ju kumite*);
- уличный бой (когда не стоит задачи спасти жизнь и здоровье свою или рядом находящихся людей, а просто хочется показать удаль и превосходство в коллективе) – *какэдамэси* (*akei damesi*).

Можно, конечно, добавить сюда ещё и *спортивный поединок*, но он всего лишь не летальный вариант предыдущих видов, служащий для выявления лучшего бойца. Причём, чаще всего, является вариантом *какэдамэси*, с установкой определённых правил и ограничений для зрелищности и максимально возможного исключения тяжёлых травм. Такие поединки в Годзю-рю называют *ирикуми* (*iri kumi*). Наиболее близкими нам (с определёнными оговорками) при проведении соревнований являются правила Кудо, АРБ (армейский рукопашный бой) и РБ Динамо (правила соревнований по рукопашному бою культивируемые в МВД).

Изначально каратэ не предполагало спортивных поединков, поэтому в традиционных тренировочных методиках нельзя найти подготовки к боям по различным современным правилам *спортивных единоборств*. Но, в силу постепенного популяризации *боевых искусств* и внедрения *каратэ* в массы (как следствие, рекламное привлечение людей к занятиям), возник вопрос о создании методической цепочки для подготовки к поединкам по правилам, где за основу взяты те же принципы, что и при отработке *бункай*, только без привязки к *ката*.

Сначала атакующие и защитные действия отрабатываются по воздуху и со снарядами, затем в парах, используя базовую технику (*кихон-кумитэ* (*kihon kumite*)) и технику, специфичную для данных правил соревнований (*якусюку-кумитэ* (*Yakusoku kumite*)), где оппоненты заранее знают действия противника. На следующем этапе переходят к отработке свободного поединка (*ирикуми*). Естественно, это краткая цепочка подготовки бойца, каждый из пунктов которой стоит отдельного разговора. Так появилась ещё одна «ветвь» на нашем «древе познания Годзю-рю».

Возможно, в будущем появятся новые «побеги» или отомрут старые, ведь стиль развивается и изменяется, а значит, будет востребован и в будущем. На данный момент схема обучения Годзю-рю выглядит так:



Автор : Клопов П. Л. (6 Дан IOGKF, методический директор IOGKF-Russia)