

# Методика отработки ката Сантин

## Введение



а

Данная статья призвана, не рассказывать о пользе ката *Сантин* и не о том, как его надо выполнять. Об этом уже сказано и написано достаточно много. А показать последовательность и методику изучения данного упражнения. Дело в том, что не правильный подход к отработке ката *Сантин* приводит к проблемам со здоровьем, начиная от геморроя и заканчивая гипертонией, так же снижает его пользу. Что бы избежать негативных эффектов следует помнить:

- лучше всего выполнять в 4 – 6 часов утра и ни в коем случае, не на ночь или перед сном. *Сантин* требует больших моральных и физических напряжений, а после них организму нужно время для возвращения в нормальное состояние. В противном случае это может привести к бессоннице и нервной депрессии;
- не выполнять ката сразу после еды или на голодный желудок;
- обязательна разминка суставов особенно ног;
- использовать упражнения разогревающие мышцы, например быстрые приседания и отжимания;
- нельзя переходить к следующему этапу пока достаточно хорошо не освоен предыдущий;
- доверять *симэ* только подготовленному инструктору;
- при оказании сопротивления ассистент должен помнить, что усилие выполняющего не должно портить его технику, а следовательно давление оказывается строго дозировано;
- все упражнения связанные с напряжением выполняются в двух вариантах, сначала на выдохе происходит напряжение мышц, над которыми идёт работа, а на вдохе расслабление, затем выполняется более сложный вариант, когда на вдохе мышцы не расслабляются, а остаются в том же положении, при следующем же выдохе напрягаем их ещё сильнее;
- при силовых упражнениях нужно уделять особое внимание правильному дыханию и при этом не в коем случае не напрягать голову;

В связи с выше сказанным немного о гипертонической болезни. Данное заболевание сердечно-сосудистой системы связано с постоянно повышенным артериальным давлением. Одна из причин приводящая к ней – это сужение сосудов идущих к головному мозгу. Когда мышцы головы напрягаются, они прижимают кровеносные сосуды к черепной коробке, что приводит к их пережатию. При частых и продолжительных напряжениях мозг человека

привыкает к подобным перегрузкам и продолжает поддерживать высокое давление, что и приводит к гипертонии. Исключив перенапряжение головы, в *ката Сантин* Вы исключите и это заболевание.

Теперь перейдём к самому *ката*.

### Отработка стойки

Всё начинается со ступней. Расположив их на полу (как требует стойка *сантин-хэйсюгата*) выполняем *тако-аси*. На вдохе поднимаем пальцы вверх (за исключением большого), растопыриваем их максимально широко и на выдохе, опускаем на пол стараясь с силой надавить на поверхность. Во время подъёма концентрируем своё внимание не только на разведении пальцев в стороны, но и на нажатии большим, на пол. При опускании стараемся не только с силой надавить ими на поверхность, но и отслеживаем, что бы они не соединялись. Давление пальцами на пол осуществляем на протяжении всего выдоха, причём с каждой секундой давим всё сильнее.



После этого переходим непосредственно к ногам. Принимаем стойку *сантин хэйсюгата*.

Вот как её описывает *Хигаонна Морио* во втором томе «Traditional karatedo Okinawa Goju Ryu». «Находясь в *сантин-дату* обратите особое внимание на то, чтобы пятка передней ноги располагалась на одной линии с пальцами задней ноги. Для того, что бы проверить расстояние не перемещая стопы, опустите колено задней ноги к пятке передней ноги. Если расстояние выбрано правильно, колено и пятка только соприкасаются друг с другом. Стопы захватывают пол, используя *тако-аси*, при этом, в начале движения пальцы раздвигаются на максимальную ширину и затем захватывают пол, проводя укоренение. Это также способствует напряжению мышц ног и ягодиц, подобно тому, как сжатие кулака вызывает напряжение мышц руки. Большие пальцы ног и колени повернуты вовнутрь, колени под согнуты и располагаются на одной вертикальной линии с большими пальцами ног. Сожмите мышцы ануса и ягодиц, одновременно подтягивая яички, при этом вся сила концентрируется в области тандэн. Для того, что бы правильно выполнять стойку *сантин*, необходимо держать подбородок слегка опущенным, взгляд направлен вперед. Грудь следует держать раскрытой для того, чтобы не ограничивать дыхание. Позвоночник необходимо держать прямым, плечи опущены.»

Для улучшения напряжения мышц ног следует принимать позицию в такой последовательности. Принимаем хидари или миги *хэйко-дати*, затем выполняем «укоренение» пальцами и начинаем разводить пятки в стороны до правильной сантин дати хэйсюгата (при этом пальцы ног плотно прижаты к полу, поэтому становятся как бы вывернутыми наружу).



Когда Ваши ступни плотно прижаты к полу Вы на выдохе пытаетесь пятки снова сдвинуть в центр и при этом прижать их к полу так, что бы они не двигались (в результате мышцы голени достигают максимального напряжения и появляется чувство будто они скручены в жгут). При напряжении мышц бедра особое внимание уделяется внутренней поверхности. Она должна напрягаться так, чтобы сократить расстояние между бёдрами. Для этого нужно не просто напрячь ягодицы (представьте, что Вас укололи в них иголкой), а попытаться вывернуть за счёт их напряжения бедра и колени в стороны и в то же время удерживать колени в исходном положении (и здесь должно появиться ощущение, скрученности мышц, в жгут).

При правильном напряжении ног таз сдвинется вперёд, в результате чего позвоночник в поясничном отделе выпрямится.



Теперь стоит сказать пару слов о не приятной болезни. Геморрой – расширение венозной сети прямой кишки с последующим её выпадением и защемлением. Одна из причин его возникновения, часто повторяющиеся запоры с длительным натуживанием. Обычно человек для улучшения проходимости ануса расслабляет его мышцы, в результате чего происходит выталкивание прямой кишки. Подобное происходит при неправильном напряжении тела в ката Сантин. Выражается оно в том, что человек напрягая ноги и ягодицы, забывает или не

может напрячь мышцы ануса. Чтобы заставить их напрягаться стоит представить себе ситуацию когда вам хочется по большому, а до туалета ещё далеко, ну а для большей наглядности можно между мышцами ягодиц сжимать карандаш.

При напряжении мышц пресса нужно сконцентрироваться на последовательном напряжении сначала мышц нижних пучков, а затем не расслабляя их ещё и верхних. Визуально это будет выглядеть, как будто живот закручивается вверх и внутрь.



Для начала можно помогать себе руками, совершая вращательные движения внутрь или положить ладони на область танден.

Как отметил Хигаонна Морио плечи в стойке *сантин* нужно опустить вниз, а грудную клетку максимально широко раскрыть. Ваше тело должно напоминать меха сжимаемой гармошки и выглядеть как круглый столбик (за счёт этого лёгкие будут наполняться воздухом, и сдуваться, не двигая грудной клетки).



Данная позиция не должна нарушаться ни при вдохе, ни при выдохе. Я не останавливаюсь на руках, так как на данном этапе они не участвуют в формировании стойки.

Для лучшего освоения данной позиции можно воспользоваться помощью одного или нескольких партнёров.

После того, как Вы приняли правильную *сантин-дати* ассистент пытается сдвинуть ваши пятки в разных направлениях, затем пальпацией проверяет напряжение мышц, уделяя особое внимание напряжению внутренней поверхности бедра (его можно проверить пытаясь просунуть ногу между ног выполняющего

вверх, при правильном напряжении мышцы не пустят её), обеим ягодицам и напряжению области танден.



Затем, взяв палку, проверяет прямоту спины и положение ног.



Проверив, таким образом, правильность стойки он давит на грудь или спину, пытаясь наклонить Вас, периодически резко ослабляя давление. Выполняющий должен не просто не наклоняться при давлении, а удерживать правильную позицию, в момент убирания руки (нельзя сопротивляться ассистенту простым наклоном тела на встречу движению руки). Ассистенты так же могут помогать для более качественного напряжения ног. Для этого два помощника берут пояса и тянут ими ступни или колени выполняющего одновременно в разные стороны. Задача, как можно дольше продержаться, не нарушая стойки.



В данном упражнении можно использовать и большее число ассистентов.

### Передвижение

Освоив саму стойку *сантин*, переходим к передвижению. И снова обратимся к объяснению передвижения *Хигаонна Морио*.

«Важно запомнить, что при выполнении перемещений нельзя отрывать стопы от пола. Движение всегда выполняется в сюри аси (мягкий скользящий шаг, выполняемый по круговой траектории, вперед или назад). При движении вперед или назад, сохраняйте постоянное напряжение мышц и правильную позицию. Двигаясь назад, обращайтесь особое внимание на то, чтобы не отрывать пятку от земли – это является довольно распространенной ошибкой. При перемещении стопы, двигайтесь так, как будто вы нащупываете что-либо пяткой. Выполняя любые перемещения в ката, следует концентрироваться на работе всех мышц тела.



### ***Рисунок стоп***

1. При передвижении начинающие должны использовать внутреннюю часть стопы (заштрихованная область).
2. Внутренняя часть стопы (заштриховано) плотно контактирует с землей.
3. Для того, что бы добиться устойчивой позиции необходимо: сначала пальцы растопыриваются, а затем, "захватывают" землю. "Захват" должен быть настолько плотным, чтобы возникало ощущение укоренения, подобно дереву, пускающему свои корни в землю.»

Начинать отработку передвижения стоит снова со стоп. Для этого во время движения отслеживаем траекторию их движения и правильного соприкосновения подошвы с поверхностью. И только после завершения шага снова начинаем корректировать свою стойку. Следующим этапом будет передвижение с постоянным контролем стойки и напряжения ног, а так же с удержанием нигири гами в руках.



Нигири гами позволяют научиться плавному передвижению, так как надо выполнять шаги, не раскачивая и не разливая воду, залитую в них (или представлять, что в них залита вода, если Вы используете заменители), а для этого передвижение должно быть медленное и плавное как у павы. Двигаясь ступни должны очень плотно прижиматься к поверхности. Ученики Мияги Тсёдзюна утверждают, что пол в холодном зале после учителя становился тёплым от трения его ног.

Отрабатывая данную технику, стоит снова обратиться к партнёрам. Ассистент по-прежнему, с помощью пальпации проверяет напряжение мышц следя за тем, чтобы мышцы бицепса бедра (задняя поверхность) и ягодиц не расслаблялись во время шага, а так же прижимает ступни к полу для создания большего сопротивления выполняющему. Заканчивается работа над передвижением хлопками ассистента по плечам.



Подобное упражнение приучает не отвлекаться на посторонние раздражители, а быть сосредоточенном только на правильном выполнении движения ног и сохранении положения тела. Помощник должен помнить, что хлопки наносятся не по плечевым суставам (во избежание травмы) и не близко к шее (дабы не попасть по кровеносным сосудам, идущим к голове), а по трапецивидным мышцам спины.



Удары должны быть не концентрированные, а с оттяжкой, то есть хлёсткие.

### Работа рук

Вернёмся к описанию *ката Сантин у Хигаонна Морио*.

«При выполнении моротэ тсюдан ёко-укэ предплечья развернуты в стороны, локти, согнутые под углом в 90 градусов, располагаются на расстоянии кулака от тела, кулаки расположены немного ниже линии плеч. Кулаки плотно сжаты и слегка развернуты наружу. Вот, что представляет собой стойка сантин.

Выполняя следующее движение – обратное движение руки вдоль тела, оттяните левый локоть назад на максимально возможное расстояние, при этом плечи опущены, локоть отводится назад до ощущения соприкосновения лопаток. Раскройте грудь, выполняя максимально возможный глубокий вдох. Затем, медленно выдыхая, выталкивайте кулак вперед, сохраняя напряжение мышц и используя максимум силы. Вся сила концентрируется на костяшках указательного и среднего пальцев, при этом выполняется выдох с использованием короткого "ха" в момент выдоха. Выдыхая это "ха" необходимо еще сильнее напрячь тандэн и все мышцы тела. Эта последовательность движений повторяется в левосторонней стойке сантин дати с использованием правой руки и затем, еще раз в правосторонней стойке с использованием левой руки».

Сначала отрабатывается отдельно каждое движение на месте и только потом всё ката полностью.

Одной из распространённых ошибок во время оттягивание руки в *хикитэ* (как при выполнении *цукэ*, так и при выполнении *моротэ цуками-хики*) является поднятие плеч.



(неправильное оттягивание руки)

Чтобы этого избежать, нужно стоя перед зеркалом сосредоточиться на движении локтя назад и вниз, одновременно отслеживая путь кулака (он не должен не подниматься и не опускаться, а следовать строго по прямой линии к боку грудной клетки). Более качественное выполнения тсуки будет, если при работе использовать тиси. Для этого захватываем тиси обратным хватом под самую головку, после чего выполняем тсуки тсюдан, сосредотачиваясь на закручивании снаряда вверх.



Обязательно контролируем траекторию кулака (он движется по прямой линии) и положение плеч (они не должны подниматься вверх). Грудь в конце движения руки должна быть так напряжена, что соприкасается с бицепсом, не пропуская палец под мышку. Когда возвращаем руку в положение тсюдан моротэ ёко-укэ-но камаэ рука должна выполнять не ёко-укэ, а какэ-укэ. Предплечье не выполняет вращение в сторону, а оттягиваясь назад одновременно скручивается при этом максимальное напряжение проявляется не в дельтовидных мышцах плеча, а в широчайших мышцах спины. Чтобы этого добиться, нужно представить, что Вы вытягиваете свою руку из захвата. Это упражнение, так же как и предыдущее можно выполнять с тиси. Более того, их можно соединить в одно.



При моротэ нукитэ нужно последовательно концентрировать своё внимание на движении кончиков пальцев вперёд, а затем внешнего ребра ладоней наружу.

Во время выполнения *торагути* должно появиться ощущение вращения в мышцах спины. Для лучшей сосредоточенности в кистях стоит выполнять вращения с *нигиригамэ*.



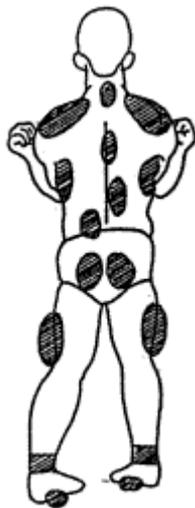
Для получения полного представления о сложности *ката Сантин* нужно его выполнять не только одному, но и с помощью партнёра. Описание подобной работы очень хорошо дано у *Хигаонны Морио* всё в том же втором томе «Traditional karatedo Okinawa Goju Ryu».

### Проверка выполнения ката

«Учитель, используя методику, описанную ниже, помогает ученику сфокусировать внимание на напряжении нужных групп мышц. Проверка выполняется следующим образом:

- Учитель, положив ладони на пол, оказывает давление на внутреннюю часть ступней ученика ребром ладони, проверяя т.о., не отрывается ли внутренняя часть стопы от пола.
- Хватает ученика за лодыжки, проверяя, достаточно ли сильно напряжены ноги, а стопы плотно укоренены.
- Хлопает по наружной стороне бедер, проверяя напряжение мышц бедра, затем наносит еще один, более сильный хлопок, проверяя, полностью ли напряжены мышцы и поддерживает ли ученик сильное напряжение в процессе выполнения ката.
- Хлопает по ягодицам, проверяя, напряжены ли ягодичные мышцы.
- Проводит рукой по позвоночнику ученика, проверяя, выпрямлен ли позвоночник.

- Легко нажимает на нижнюю часть живота, проверяя степень напряжения мышц.
- С нажимом проводит по спине ученика ладонями сверху в них, проверяя степень напряжения мышц спины и правильность выполнения позиции.
- Кладёт руки на плечи ученика, проверяя напряжение мышц в этой области, затем выполняет сильный хлопок по плечам, обращая внимание на то, чтобы не нанести удар по жизненно-важным точкам в области шеи.
- Пальцами нажимает на лопатки, проверяя напряжение мышц в этой области.
- Проводит рукой от шеи вдоль позвоночника, проверяя осанку ученика.
- Наносит легкий хлопок по плечам, затем еще один хлопок, кот. выполняется более сильно.
- Проверяет еще раз осанку.
- Становится лицом к ученику. Когда ученик выталкивает руку вперед, учитель вызывает сопротивление, надавливая на кулак ученика. Таким же образом, когда ученик выполняет моротэ ёко уке, инструктор выполняет каке уке, оказывая сопротивление для того, чтобы проверить, выполняет ли ученик технику в полную силу.
- Когда ученик выполняет любую из техник *моротэ*, например, *торагуги*, необходимо оказывать сопротивление его действиям равномерно на обе руки.
- При выполнении проверки, инструктор обязан учитывать уровень подготовленности ученика и, соответственно, соизмерять силу хлопков и давления.
- Инструктор также обязан убедиться в том, что ученик, правильно выполняет дыхание, совмещая его с движениями ката.



## Важные моменты при проведении проверки

Инструктор должен внимательно следить за состоянием ученика, например, необходимо замечать, не побледнела ли кожа или наоборот - не заметно ли покраснения кожи; при захвате лодыжек следует проверять пульс для точного определения физического состояния ученика. Если ученик силен, можно увеличить интенсивность тренировок, а если слаб - следует соответственно уменьшить нагрузку до его уровня. В некоторых случаях, следует незамедлительно прекратить тренировки.

Когда *сэнсэй Мияги Тёджюн* проверял выполнение *ката Сантин* у новичков, он не наносил сильные удары, а лишь надавливал на зоны, на которые ученики должны были обратить особое внимание. Таким образом, ученик развивал способность сосредоточения на определенных мышцах. В процессе тренировок, развивая свое тело, ученики увеличивали и силу. *Сэнсэй Мияги* увеличивал силу хлопков по телу, плечам, бедрам и ягодицам. Аналогично, когда ученик выполнял *тсюдан цуки*, *тсюдан ёко-укэ* или *торагуту*, *сэнсэй Мияги* подбирал уровень сопротивления в соответствии с уровнем подготовки ученика: с начинающими он работал очень легко, но мощно со старшими учениками.

Когда в работу задействована часть тела, вполне естественно теряется контроль над другой половиной. Проверка выполнения *Сантин* позволяет развивать контроль над всем телом, путем напряжения мышц, не зависимо от того, какая часть тела используется в данный момент.

Проверка выполнения *ката Сантин* развивает больше дух, чем тело. Хлопки, которые инструктор наносит по плечам, спине или внутренним сторонам бедер, всегда очень болезненны – они вызывают покраснение и опухание кожи. Способность выдерживать такой вид тренировки, путем регулярной практики правильного положения тела, мышечного контроля и концентрации, является более духовным аспектом, чем физическим. Постоянная тренировка по этой методике не только хорошо развивает тело, делая его более сильным, но и укрепляет дух. Ваша сила духа ослабляет уверенность противника.

### Проверка выполнения *ката Сантин* с помощью двух или более инструкторов

При проверке выполнения *ката* двумя инструкторами, ученик находится между ними, т.е. один из инструкторов стоит спереди, другой - сзади. Этот метод является более тяжелым по сравнению с проверкой, которую проводит один инструктор. До тех пор, пока вы не прошли проверку выполнения *ката* с двумя инструкторами, вы не можете утверждать того, что вы практикуете *Сантин*. Когда один человек проверяет выполнение *ката*, он может нанести только один удар за раз, т.о. возникает тенденция концентрации только на месте нанесения удара. Но если вам помогают два и более человек, они могут нанести одновременно удары по различным зонам вашего тела, что способствует предельной концентрации на каждой точке. Такая тренировка способствует развитию не только физической силы и дыхания, но и духа, необходимого для того, чтобы переносить такие тяжелые нагрузки».

В конце хотелось бы ещё раз отметить, что к *ката Сантин* нельзя подходить, как к обычному комплексу. Изучение его требует много времени и сил и это одна из причин его профанации. За один семинар не возможно рассказать, показать и отработать все его нюансы, даже если этому ката посветить всю гасюку, поэтому обычно учителя ограничиваются схемой, дыханием и некоторыми моментами в напряжении тела.

**Автор:** методический директор IOGKF-Russia – **Павел Клопов.**

2006 г.