

Искусство нанесения ударов

Различные методы эффективного нанесения ударов по противнику в бою, позволявших подавить его сопротивление, не прибегая при этом к оружию или другим техническим приемам, были хорошо известны многим буси и практиковались ими на протяжении всей феодальной эпохи.

Нанесение ударов (любыми частями тела) часто называют одним из древнейших и спонтанных из всех боевых искусств. Однако в Японии до периода Токугава искусства или методы нанесения ударов, по всей видимости, не были так специализированы или систематически сгруппированы, как некоторые древние методы бокса, существовавшие на Азиатском континенте. В то же самое время, - эти методы, (согласно доктрине будзюцу) сильно повлияли на многие японские боевые системы, основанные на доминирующем использовании рук и ног в качестве оружия для нанесения ударов.

В этой подчиненной роли искусство нанесения ударов появляется почти во всех специализациях будзюцу. Многие ката, или формальные упражнения, до сих пор практикуемые в оставшихся школах нагинатадзюцу, кэндзюцу, яридзюцу и других боевых искусств, даже сегодня содержат ловкие движения, которые можно использовать для того, чтобы ослабить или разрушить защиту противника, подготовив, таким образом, почву для беспрепятственного нанесения ударов локтями или коленями изнутри этой защиты.

Эти технические приемы применялись в реальном бою также для того, чтобы расчистить путь завершающим ударом, наносившимся копьем или кинжалом. Например, в кэндзюцу мастер использует клинок своего меча, чтобы

рубить или колоть, но он также может нанести обратный удар тупым концом рукоятки вместе с ударом ребром ладони или локтем. Многие приемы защиты заставляли воина высоко поднимать руки, из-за чего он временно оставлял без прикрытия свой живот, превращавшийся в легкую мишень для сокрушительных ударов ногами, в то же время как его ноги и корпус можно было атаковать различными приемами на выведение из равновесия.

Эта техника под общим названием *атэми-вадза* продолжает занимать определенное положение в основных современных видах невооруженного будзюцу. Однако в модифицированных разновидностях оспортивненных дисциплин ее положение стало в значительной степени второстепенным.

Но в условиях реального, всеобъемлющего поединка, когда владение *атэми-вадза* добавляется к знанию бросков, удушений или болевых приемов, мастер любого вида боевого искусства превращается в самого грозного бойца. Таким образом, становится понятно, почему *атэми-вадза* занимали важное положение в древних боевых искусствах, от которых произошли их современные производные.

Сегодня *атэми-вадза* в невооруженном будзюцу редко изучаются и практикуются сами по себе. Вместо этого они обычно являются частью тренировочной программы, в которой основное внимание уделяется техническим приемам, предназначенным для броска противника на землю, удержания его в вертикальном или горизонтальном положении, или удушающим и болевым приемам.

Различные интерпретации происхождения этого специфического искусства произвели на свет теорию, пользующуюся известной популярностью и в современной доктрине будзюцу. Принято считать, что искусство кулака могло развиваться как дополнительная специализация древних упражнений, распространенных в Китае и Индии, где они служили средствами достижения внутренней интеграции (наподобие йоги или тайцзи) и были основаны на принципах централизации и внутренней энергии. Эти древние упражнения предназначались для укрепления здоровья и сохранения гибкости суставов, что позволяло человеку долгое время жить полноценной жизнью.

Значительное число исследователей японского будзюцу, очевидно, под впечатлением сильного влияния на все древние боевые искусства буддизма в целом и школы Дзен в частности, связывают происхождение искусства нанесения ударов с основателем Дзен, Бодхидхармой (Дамо в Китае и Дарума в Японии). Этот неистовый первый патриарх Дзена (в Китае считается первым, в Индии – двадцать восьмым), который «не терпел людской глупости», эмигрировал в Китай из Индии. После встречи с императором У он провел долгое время в монастыре Шаолинь, где обучал своих последователей доктрине медитации (чань, дзен) как способу достижения гармонии с внешним миром и окончательного освобождения. Также говорят, что его тренировочные методы впоследствии совершенствовались и систематизировались, пока они не выросли в искусство нанесения ударов, распространившееся по всему Китаю. Однако ни в Китае, ни в Японии до сих пор никто не смог подтвердить эту теорию религиозного происхождения этого боевого искусства.

Более того, как было отмечено целым рядом ученых, боевые методы, основанные на использовании кулаков и ног, были известны и практиковались в той или иной форме задолго до 520 года, когда Бодхидхарма прибыл в Китай. Книги, посвященные кулачному бою, такие как «Шоу пу», упоминаются в древних хрониках династии Хань (206 г. до н.э - до 220 г. н. э), «Хань шу» - принадлежит перу историка Бань Гу, который жил между 32 и 92 годами.

Разумеется, у некоторых мастеров боевых искусств всегда существовала тенденция связывать свои искусства с более высокими мотивациями, чем просто с желанием подраться. Но такие учителя обращались к даосизму и буддизму не только для того, чтобы оправдать свои методы с моральной точки зрения, но также, чтобы обеспечить себя и свои искусства связанной теорией и прежде всего определенной техникой, предназначенной для установления психического контроля. Эта техника, которую даосизм и буддизм разработали для своих последователей, была признана китайскими и японскими мастерами различных боевых искусств эффективным средством развития внутренних резервов, внутренней энергии и отваги учеников.

Во всех своих многочисленных специализациях искусство бокса, по всей видимости, развивалось по направлениям, демонстрировавшим характерные особенности одного из двух основных стилей. «Твердого» (вай-цзя), где при исполнении технических приемов делается упор на мышечную силу, и «мягкого» (нэй-цзя), построенного на внутренней координации всей энергии, вырабатываемой личностью, объединяемой и направляемой изнутри.

Очевидно, что такое разделение лишь в ограниченной степени могло влиять на механику и количество приемов нанесения ударов в различных стилях, и поэтому оно скорее было связано с источником энергии, используемой при выполнении удара, чем с его техникой.

Возможно, в силу того, что «твердый» метод был более прямым, и такой подход к реальности боя было легче усвоить, он пользовался большей популярностью, в то время как «мягкая» школа требовала более высокой степени психической концентрации и напряжения, поэтому его распространение ограничивалось лишь тонкими прослойками китайского общества.

Будучи более популярными, «твердые» стили китайских методов невооруженных единоборств с большей готовностью экспортировались на Окинаву и в Корею профессиональными бойцами всех типов, от солдат от разбитых армий до банд пиратов, наводнявших Южно-Китайское море.

Китайские методы невооруженных единоборств, судя по всему, достигли островов Рюкю еще в начале седьмого столетия и, в определенной степени, внедрили свой дуалистический подход в новую культуру. На самом деле, в доктрине японского каратэ мы находим упоминание «двух школ» одного стиля невооруженного единоборства на кулаках, известного как кэмпо – «мягкой» (Дзу-но-кэмпо) и «твердой» (Го-но-кэмпо).

В атаке и контратаке руки используются для нанесения прямых (цуки) или боковых (ути) ударов сокрушительной силы по конкретным целям – удары наносятся разными частями руки, затвердевшими от специальных упражнений. Удары ногами (кери) также отличаются мощностью и разнообразием. Более того, это

же оружие можно использовать с достаточной эффективностью и в качестве инструмента чистой защиты – то есть для нейтрализации приемов атаки или контратаки, проведенных противником.

С развитием современной доктрины будзюцу, когда началась активная работа по сбору всей доступной информации о восточных боевых искусствах, основанных на ударной технике, стало очевидно, что японские боевые искусства также начинают переживать процесс развития дуалистических тенденций: «твердый» и «мягкий» подходы; «прямолинейный» и «круговые» траектории движений; акцент на «внешнюю», или мускульную силу, и «внутреннюю», или психическую энергии – все это присутствует, подобно принципам инь и ян, как в древних китайских методах нанесения ударов, так и во всех специализациях будзюцу в целом.

При недостатке связанности и последовательности в источниках информации становится очень трудно или даже невозможно определить, является ли японское искусство нанесения ударов побочным продуктом развития исконно японских боевых методов, активно использовавших *атэми-вадза*, или же оно представляет собой производную от древних методов ударной техники, на протяжении многих веков популярных на Азиатском континенте. Возможно, истина заключена не в одной из этих интерпретаций, а в сочетании их обоих. В конце концов, буси часто сталкивался с подобными методами применения ударной техники либо напрямую, в ходе тренировок по *атэми-вадза*, либо косвенно, когда ему приходилось сражаться с врагом, который часто использовал неизвестные ему методы нанесения ударов руками и ногами. Более

того, многие мастера будзюцу сами совершали путешествия в Китай и другие страны, чтобы там изучать различные боевые методы. Со временем эти люди возвращались в Японию, где они адаптировали и смешивали изученные ими методы с прочно укоренившимися традициями будзюцу, и в результате такие методы становились неотличимыми от подлинных граней национальной японской культуры.

Hiken Juroppo (15 тайных методов кулака)

«В древние времена уже хорошо было известно об уязвимых точках тела. Но немногие владели именно атэми-вадза. Обмен ударами кулака или различными видами положения пальцев руки не было столь сложным. Но такие методы как Kuki-ate (воздушный удар), Fudo Kanashibari (неподвижный, глубокий удар) и ToateJutsu (искусство удара на расстоянии) были мало кому известны». М. Хацуми.

Fudoken – передняя часть кулака;

Kitenken – ребро ладони;

Shishinken – удар, укол мизинцем;

Shitanken– раскрытая ладонь, можно использовать все пальцы ладони;

Gyokakuken – можно воздействовать на горло, яремную ямку;

Sanshitanken– удар кончиками трех пальцев;

Shishitanken – удар кончиками четырех пальцев;

Shuken – щепоть;

Shakoken – используется сама ладонь и напряженные пальцы;

Shitoken– удар кончиком большого пальца, может производиться и ущемление;

Shikanken– удар вторыми суставами;

Shikanken Henka– можно использовать как вариант, для усиления воздействия на болевую точку;

Koppoken– удар вторым суставом большого пальца, можно нанести удар в висок,

Happaken– удар ладонями, большей частью по ушам, но возможны удары в «плавающие» ребра;

Taiken– Удар корпусом, плечом;

Sokuyakuken– удар пяткой;

Sokkiken– Удар коленом;

Sokugyakuken– удар пальцами стопы.

Kikakuken– удар головой.

Shukiken– удар локтем.

Из книги М. Хацуми: «Тогакюре-рю Нинпо Тайдзюцу»

Местонахождение и названия болевых точек (Kyusho) отличались в зависимости от принадлежности к той или иной школе. Передача носила тайный характер.

Эффективность воздействия на болевые точки определялась не только местом расположения самой точки, но и тем, кто воздействовал. В зависимости от воздействия на то или иное место, точки можно разделить на два

вида: те, которые могут нанести вред человеку и точки, которые могли «оживить» человека.

Удары наносились ребром ладони, кулаком, кончиками пальцев, раскрытой рукой, большим пальцем, ногой или лодыжкой. После таких ударов противник попадал в состояние, которое временно не позволяло ему дышать и свободно двигаться.

В Коррjutsu это представлено как внутренняя передача «Shoden». В книге описаны названия болевых точек и областей тела, а также их влияние на организм. В основном описания были такими: «...если нажать на такие-то сорок девять точек, то человек лишается движения и может умереть». Есть точки, которые вызывают очень сильную боль, иногда смертельную. Есть точки, которые годами позже вызывают осложнение со здоровьем и болезни. Есть временно лишаяющие тела энергии; точки, которые обездвиживают человека от трех до семи дней; и, наконец, только болевые, шоковые точки.

Эти методы носят название Goon по Куу (пушка пяти врат). Через использование ударных форм на точки и при ощущении прогресса, можно постичь сущность такого искусства как Toate (низвергающее противника психически-духовной силой) и Fudo Kanashibari (связывание в неподвижность). Даже от мягкого, романтически слабого удара женщины, может свалиться сильный воин.

Ошибкой было бы думать, что секрет использования этих точек состоит только в том, чтобы бить по чувствительным к боли местам. Человек создан так, что его можно обездвижить давлением и на приятные точки.

Исследуются привычки людей и животных, чтобы понять потенциал воздействия при ударах по их слабым местам. Таким образом, можно развить способности, о которых рассказываются в старинных книгах. Когда Такаматцу-сенсей жил в лесу, он с помощью Kiai сбил птицу, которая упала замертво.

Kiai (крик духа, «боевой клич») может быть выполнен по-разному. Один – это дикий Kiai, который говорит: «Вот, я иду», с его помощью противник выводится из душевного равновесия. Есть Kiai, в противовес первому, который используется, например, из Terpeki по Катае («непроницаемая позиция») – этот Kiai как бы говорит: «Давай, нападай, когда тебе угодно!», он заставляет противника двигаться. Kiai лучше применять если знаешь намерения противника. Как-то раз при нападении одного ученика я использовал такой Kiai, что он отлетел через комнату и упал без сил. Есть Kiai, который открывает в противнике слабые места.

Kiai важен. Надо упражняться в Kiaijutsu с громким криком. Техника голоса, Mokossei («крик дикого тигра») – это Kiai, защищающий справедливость.

Копподзюцу относится к технике дакентайдзюцу, наиболее ранней, чем дзютайдзюцу. По словам Масааки Хацуми, методы коппо и косидзюцу попали к воинам вместе с китайским монахом Чжао Гокаем (Цзе Гекко), чье имя было присвоено самой старой из школ: Гекко-рю.

Копподзюцу по своей сути является простой и естественной техникой ударов руками и ногами, а также несложных бросков, взятых из

южнокитайских стилей ушу. Основная цель техники коппо как можно более быстрое травмирование конечностей противника (суставов рук и ног) с тем, чтобы лишить его возможности эффективно атаковать или защищаться.

Сильнейший удар, могущий пробить не только доспех из кожи или бамбука, но и грудную клетку врага использовался редко, многие ниндзя предпочитали, сломав противнику руку или ногу, оставить его в живых.

Конечно, не все ниндзя владели сложным высшим уровнем копподзюцу, позволявшим проделывать все эти вещи голыми руками. Чаще использовались кастет, явара и др. малые виды оружия, которые легко утаивались в ладони, для создания иллюзии железной руки.

Основным методом закалки ударных поверхностей как в коппо, так и в косидзюцу является нанесение ударов руками и ногами по различным снарядам, предназначенным для этого:

- Макивара (татэ-макивара) – «сноп соломы»;
- Оки - макивара – горизонтально подвешенный брус диаметром 10-15 см;
- Татэ-ита – деревянный щит с мишенью посередине;
- Фурибо – небольшое бревно, подвешенное бревно 30 см и длиной 1 м;
- Какэти – горизонтально закрепленная на уровне груди брус или ветка длиной около 50см и толщиной не более 6 см. Для отработки захватов и блоков;
- Сунабоко – ящик, наполненный песком, галькой и т. д.;

- Такэтаба – набор бамбуковых палочек, для отработки проникающих ударов пальцами;
- Сунадовара – подвешенный мешок, наполненный горохом, песком.

Техника работы.

При тренировках, помните – максимальной силы в ударе можно достичь только полной расслабленностью конечности, наносящей удар. Ни в коем случае не пытайтесь бить с силой. Это приводит к преждевременной усталости, размыванию техники и препятствует свободному течению внутренней энергии. Кроме того, вы никогда не сможете добиться максимальной скорости, если в вашей конечности будет присутствовать напряжение. Жестко фиксируются лишь суставы и то только на один миг – тогда, когда ударная поверхность касается цели.

Правильное дыхание. Всегда помните о дыхании (вернее сказать надо выработать правильное дыхание и забыть о нем.) Если наносятся одиночные удары, то каждое движение совпадает с окончанием выдоха. Если ударов несколько, во время их нанесения дыхание задерживается, брюшной пресс поджимает воздух к диафрагме и только после последнего удара производится полный выдох.

В.Мезер