

# МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ НЭЙЦЗЯ ЦЮАНЬ

Продолжение, начало в № 3-10, 2008 год

Нижеизложенное более касается мифологии боевых искусств, чем *нэйцзя цюань*. Развитие и распространение боевых искусств на постсоветском пространстве также сопровождалось доморощенным мифотворчеством. Особенно это явление весьма ярко проявилось в так называемых «русских стилях», к которым относятся: «славяно-горичная борьба», «скобарь», «лютой бой», «буза», «коло» и др. Знатоки вопроса (в частности, М. Колесников) отмечают присущие им всем следующие общие черты:

- **идеологическая основа:** большинство их исповедует псевдо национал-патриотизм (а часто реакционный национализм);

- **философская основа:** православие или язычество, где из православия, в частности, заимствуются этические принципы, из язычества – поклонение силам природы и т.п.;

- **декларируемая многостолетняя история:** утверждается о наследовании традиций народного боевого единоборства, которое «исповодники практиковали российские народы», например, в формах групповых схваток («стенка на стенку», «свалка») и схваток «один на один»;

- **объявляемая техническая исключительность:** акцентируется принципиальное отличие от восточных единоборств во всем – в технике, тактике, стратегии, тренировочных методах и т.п., причем с утверждением, что «наша школа самая лучшая», хотя на поверку, как правило, техника этих школ являет совокупность элементов восточных и спортивных единоборств и собственных «изысков» авторов – при всех усилиях это все та же, как правило, поверхностная модель школ восточных единоборств и теоретическо-техническая незрелость;

- **подчеркиваемая внешняя оригинальность:** принципиальный отказ от внешней атрибутики восточных и спортивных единоборств и использование собственной терминологии, символики и одежды (часто стилизованной под старославянскую) именно с целью подчеркнуть вышеуказанное принципиальное отличие и свою псевдо оригинальность.

Отдельно можно упомянуть «шедевр» мифотворчества под названием «шоу дао» (также «унибос»), автор которого А. Медведев утверждал, что только он является хранителем традиции «клановой школы шоу дао», тайну которой ему в Крыму передал некий кореец, позже «ушедший в астрал». Впоследствии А. Медведев издал несколько опусов, где пропагандировал шоу дао и унибос, представляя их своими изощренными системами, основанными на тайных (только ему известных) знаниях и т.д. и т.п.

Конечно же, нельзя пройти мимо танцевально-этнографического кружка с претензионным названием «боевой гопак» (далее «гопак»), позиционируемый как «украинское национальное боевое искусство» (?!), которое в полной мере отвечает вышеуказанным «общим чертам» от идеологии «наше самое краще» до «внешней оригинальности» – «наше самое – самое краще». «Основатель-пожизненный верховный учитель» определяет его никак не менее как «систему духовной и физической подготовки, которая с древних времен существовала на украинских землях...», которой владели древние русские дружинники и запорожские казаки..., во многих украинских родах еще не прервалась цепь тайной устной и практической передачи знаний боевого искусства... (?), техника «гопака» собрана по крупицам у «свідомих українців», разбросанных по всему СССР... (?), расшифрована благодаря исследованию украинских народных танцев и анализу двигательного наследия, сохраненного в них, где сохранилось много элементов, имеющих прямое отношение к боевой технике...», «гопак» выходит за рамки обычных представлений о виде спорта или боевого искусства – это мощное молодежное движение, объединяющее украинцев во всем мире... (!), притягивающее своей необычностью, техническим совершенством и направленностью на глубинные уровни сознания..., техника «гопака» более естественна и более продуктивна для европейца, нежели техника восточных единоборств...» Все это позиционируется как «нечто новое, необычное и уникальное», как «своеобразное БУДО украинцев»...

В подобных высказываниях, как и в самом подходе, нет ничего нового – они абсолютно аналогичны тем же «русским стилям». Верить в этот бред может только тот, кто зомбирован украинским национализмом или люди, весьма далекие от реальности.

«Гопак, собранный по крупицам». А где же лежали те «крупички»? Кем и как собирились? Где те «свідомі українці» [отсюда полагать, что практикующие *ушу*, *каратэ*, *тэквондо* – «це, мабуть, не свідомі...»]. Не думаю, чтобы этому было хоть какое-то объективное подтверждение. Кстати, такое уже встречалось. Помните к/ф «Непобедимый», где «увековечен» миф о том, что А.А.Харлампиев в юности ходил по просторам бывшей Российской империи, собириал техники национальных видов борьбы, а затем на их основе создал советскую борьбу *самбо*. Были люди, которые и в наши

дни всячески поддерживали этот миф, в частности, утверждали о «дневниках А.А.Харлампиева», где зафиксированы его путешествия, поиски и их результаты. Предложение Совета ветеранов при Федерации борьбы самбо РФ предъявить эти дневники так и осталось неудовлетворенным. В этом нет ничего удивительного. У истоков борьбы *самбо* (которую после «*дзю-до*» называли «*борьба вольного стиля*») стоял В.С.Ощепков, которому посчастливилось изучать *кодокан-дзюдо* в Токио. Великолепный мастер и учитель В.С.Ощепков в 1937 г. был уничтожен тоталитарным сталинским режимом и случилось так, что его ученик А.А.Харлампиев вышел в лидеры советского *самбо*. При всех заслугах А.А.Харлампиева в развитии этого вида борьбы в СССР это не повод для его потомков или «последователей» объявить его создателем системы...

Тезис об «анализе двигательного наследия, сохраненного в украинских танцах» применительно к практике воинских искусств/боевых единоборств – это редкая по своему содержанию глупость.

В современном виде «гопак» ничего уникального из себя не представляет – показушно-шароварный кик-боксинг, довольно далекий от того, что есть «боевым искусством». В Украине, в отдельности вольной и классической борьбы, борьбой *самбо*, *дзюдо*, не говоря уже об *ушу*, *каратэ* и *тэквондо*, занимается значительно большее количество людей, чем «гопаком» в целом. Тем не менее, неискушенному «пиблу» «гопак» преподносится как «национальное боевое искусство» (?!), в последнее время пропагандируемое несколькими украинскими каналами ТВ. Так, в марте сего года «1-й национальный» (позже «Тонис» и другие) вещал о «гопаке» примерно следующее: «В Украине были славные воины – запорожские казаки, среди которых были еще более крутые парни, владевшие непревзойденным воинским искусством и побеждавшие всех и вся голыми руками, могшие ударом ноги выбить всадника из седла и в одиночку невооруженным противостоять нескольким вооруженным противникам. Но попала Украина под чужеземное иго. Однако боевое искусство жило в украинском народе. А так как угнетатели истребляли украинскую культуру и, прежде всего, национальное боевое искусство, то украинцы зашифровали его в гопак, который танцевали перед угнетателями, а те «тупые» не понимали, что перед ними... Сейчас украинцы расшифровали свое боевое искусство и «гопак» превосходит все чужеземные боевые умения...»

Тут же некий «атаман украинских казаков» прогололил «глупому пиблу», что запорожские казаки не знали ни *каратэ*, ни *тэквондо* – и как всех побеждали? Да так – исконно своим самым крутым украинским гопачным рукопашным боем. Сие попросту уникально степенью своего невежества. Видимо, для таких «знатоков» воинской науки есть открытие то, что «во времена запорожских казаков» (XVI-XVII вв.) еще не было никакого окинавского *каратэ*, а тем более корейского *тэквондо*. Кем нужно быть, чтобы придумать этот идиотизм? Это следует понимать так, что системообразующая основа «гопака» заимствована из народных танцев? Т.е. сначала танцевали, а потом воевали? Или танцевали вместо воинского тренинга? А как же «система духовной и физической подготовки?»

Что значит «техника, более продуктивная для европейца», что в «гопаке» такого, чего «нет в восточных единоборствах?» Вот, хотя бы:

«... в «гопаке» в удар вкладывается масса тела, начиная с вкручивания ступни, что отсутствует в *каратэ* и иных восточных системах...» – по сути, этот тезис весьма напоминает принцип *нэйцзя цюань* «взять силу земли и проявить ее в *цзинь*»;

«... в противовес прямолинейному движению больше используются боковые шаги, которые позволяют закручиваться вокруг противника, уклоняясь от его выпадов...» – по сути, это принцип кругового хождения *багуа чжан* или кругового ухода с линии атаки противника, используемого практически всеми стилями *бу-дзю-цу*;

«... направленность на глубинные уровни сознания» что подразумевает? Это «аналогично» практикам внутренней работы (*нэй гун*) китайского *цюань фа*? И в какой же древней украинской традиции коренятся «боевые техники развития и совершенствования глубинных уровней сознания?» В легендах о характеристиках?

«Оригинальность» техники «гопака» проявляется в искусственном соединении элементов различных систем, видоизмененных так, «чтобы не было похоже на *каратэ*», в частности, демонстрация техники являет некое подобие *капозйры*, стилизованной под танцевальные движения гопака – видимо в этом и есть «продуктивность для европейца». При желании можно найти аналог практически для любого элемента «гопака».



Каратистский моротэ тоби гэри

В какой украинской боевой традиции коренится *моротэ тоби гэри*, *дзэдан маваси гэри* или *аси барай*? Это наше национальное сохраненное в народных танцах? Нет, прямое заимствование, и только. К примеру, еще в конце 60-х гг. прошлого века Доминик Валера славился широким разнообразием подсечек (*аси барай*). А сейчас гопачники демонстрируют нечто подобное как достижение «анализа двигательного наследия» и «гопака». Любой серьезный инструктор скажет вам, что боевая эффективность техник, подобных *моротэ тоби гэри*, в противостоянии даже со средне подготовленным бойцом практически равна нулю. К тому же, так прыгать можно в 25, а в 60 или 70? Или техника «гопака» имеет возрастные ограничения?

Конечно же, запорожские казаки и впоследствии казацкие соединения под предводительством Б.Хмельницкого и иных украинских лидеров, владели присущим тому времени и месту воинским умением, отличались бесшабашной казацкой удалостью и храбростью, но причем тут кулачный (невооруженный) бой [если мы говорим о кулачном бое по типу восточной традиции]? Вполне возможно, что отдельные казаки владели какими-то приемами невооруженного боя, которые не были и не могли быть системой, из поколения в поколение передаваемой как воинское искусство (т.е. не традиционной системой). Не это определяло боеспособность запорожских казаков. Тезис о «шифровании боевых техник в танцевальных движениях» – это чистая шизофрения.

Мастер *ушу* Ван Лайшэн (1903-1992) в книге «*Воинский тренинг в ушу*» (*Ушу цзяофань*, Шаньсийское научное издательство, 2003) писал о сущности *ушу*:

«Сегодня сообщество воинских искусств обсуждает источники *ушу* – на ранней стадии своего развития акцентировался «бой» или «танец»? [Понятия «бой» и «танец» выражают «тренироваться для воинской эффективности» или «тренировать только движения без приобретения какого-либо воинского намерения».] Думаю, что наши предки были озабочены самообороной и самосохранением (сопротивлением захватчикам), и это было причиной развития невооруженных или вооруженных (камнями, костями или оружием) методов боя. В те древние времена воинские искусства создавались не как метод тренинга, не как способ сохранения здоровья, а скорее как способ обеспечения людей системой самообороны с тем, чтобы они могли защитить свою жизнь; главной целью *ушу* было «сражаться». Практикуя *ушу*, люди легко могли увлечься красотой движений, соответственно обращая больше внимания на это, а позже принимая только это за основу. Если [реальный] «бой» не находится в числе элементов, формирующих *ушу*, тогда то, что практикуют, не есть более воинским, не есть *ушу*. Если практикующий не знает и не понимает характер и применения каждого движения, которое он выполняет, тогда даже если он практикует очень усердно в течение многих лет, он все же не сможет выразить искусство *ушу* в его самой чистой форме, «искусно использовать круговые техники» и «нестово подниматься и опускаться как *гу* (животное китайской мифологии)». [Здесь «искусно использовать круговые техники» означает «быть способным искусно использовать боевые методы определенного стиля»; «нестово подниматься и опускаться как *гу*» означает «быть способным двигать свое тело в соответствии с «*шэнь фа*» (методам тела, биомеханикой) определенного стиля».]

Применение *ушу* не основывается на стандартах обычного танца, которые предписывают, что движение должно быть красивым. Я не говорю, что в танце нет *гунфу* [здесь «*гунфу*» означает «достоинство», «достижение»], а скорее, что различие между «*ушу*» и «танцем» должно быть очень ясным. Реальное *ушу* естественное, «точно проникающее внутрь и чистое как голубой огонь в печи», оно не

должно выполняться в какой-то неестественной манере. Танец имеет свое значение, свои собственные характерные черты и люди любят наблюдать его, но *гунфу* всегда будет *гунфу*, а танец (в конце концов) всегда будет танцем.

«Бой» – это сущность воинских искусств, а «выполнение» (только) один из аспектов. Бой не может отделяться от выполнения [потому что есть своего рода красота, когда ушу выполняются искусно, красота имеет сходство с танцем, но отличается от танца, так как ушу имеют воинскую сущность], но это своего рода выполнение, сформированное боевыми (а не пустыми) движениями. Все выполняемые движения ушу содержат в себе атаку или защиту и даже акробатические действия выполняются для того, чтобы атаковать противника или уклониться от его атаки, они имеют значение и цель. Непрерывная практика ушу [примечание переводчика: по сути, любая боевая практика] приносит несколько выгод человеку, таких как стимулирование и поддержание хорошего здоровья или рост энтузиазма человека к спортивным состязаниям, но эти выгоды должны достигаться практикой, которая акцентирует воинскую эффективность».

Эффективность любого традиционного стиля основывается на реальном боевом тренинге, где кодифицированная техника обладает «опытом тела ста сражений» (*шэнь цзин бай чжань*), проверенной не в одной сотне реальных схваток – только так реальное отделяется от наносного. В основе трескотни о некой исключительной оригинальности и уникально-крутой эффективности, «которых нет в восточных единоборствах», как правило, лежат совершенно иные цели – это как реклама залежалого и никому не нужного товара. Но, если нельзя подтвердить ценность «гопака» реальной боевой эффективностью (откуда же она возьмется?), то вполне можно сослаться на непобедимость дружинников Киевской Руси и крутость казаков Запорожской Сечи и провозгласить себя держателем традиции, идущей от них. И все! Вот вся формула успеха.

Безусловно, мы должны любить свою историю, какой бы она не была, уважать и гордиться предыдущими поколениями своего народа. Причем, вовсе не обязательно пытаться что-то дописать или переписать в истории – ложь не поднимет боевой дух нации. Нет ничего постыдного в том, что некто аккумулировал определенные знания и опыт и на их основе развил некую «оригинальную» боевую форму. Развивай и своими достижениями утверждай ее, но, по меньшей мере, не скромно тут же объявлять ее «национальной» и самой собой, и не умно тут же плевать в тот колодезь, из которого ты же черпал...

В качестве примера можно привести *ицюань* мастера Ван Сянчжай, созданный в XX веке на основе традиционных стилей *синьи цюань*, *багуа чжан*, *байхэ цюань* и других, но лишенный какого-либо мистицизма и сектантства. В процессе развития тренировочной системы *ицюань* Ван Сянчжай рекомендовал своему приемнику Яо Цзунсюню изучать и использовать не только традиционные китайские боевые методы, но также изучать, исследовать и использовать техники и тренировочные методики западного бокса, японских *бу-дзюцу* и т.п., что не считалось чем-либо недостойным или постыдным. Поэтому в случае *ицюань* можно говорить, что здесь использован определенный мировой опыт боевой практики и этого никто не скрывает.

Сегодня в мире довольно популярна израильская система рукопашного боя *крав мага* Ими Лихтенфельда (1910-1998, в прошлом шеф-инструктор рукопашного боя сил самообороны Израиля). Хотя *крав мага* создавалась как система армейского рукопашного боя с техниками работы с оружием и подручными предметами, со временем эта система была адаптирована под цели гражданской самообороны. Специфика системы в том, что она основывается на эффективной, реалистичной, прагматичной, простой, легкой в изучении и применении технике, овладеваемой в течение короткого времени, и психологической подготовке с неременной установкой на победу. При создании системы *крав мага* использовался опыт *дзюдо*, *айкидо*, *дзю-дзюцу*, *каратэ*, западного фехтования, английского бокса и т.п. Ими Лихтенфельда критиковали за это, на что он отвечал, что не используя опыт развитых систем борьбы и кулачного боя (по сути, накопленный мировой опыт), нельзя создать эффективную систему реальной самозащиты. Причем, заметьте, Ими Лихтенфельд не открещивался от источников своей системы и не утверждал, что «*крав мага*» создал Моисей, когда 40 лет водил евреев по пустыне...»

Создание стиля/школы боевого искусства – это весьма непростая задача и здесь не обойтись без таланта и глубоких знаний, здесь нельзя «надергать» разных зрелищных техник и все. Это определенная философия, определенное мироощущение, определенный Путь. Ниже кратко описаны две современные системы, основывающиеся на традиционных японских *бу-дзюцу*. Обратите внимание на их создателей и содержание этих систем, особенно на то, что в них использован многовековой опыт развития воинских искусств Востока.



Мотидзуки Минору

Выдающийся мастер будо XX в., создатель школы «**Ёсэйкан будо**» – Мотидзуки Минору (1907-2003) имел такие достижения в постижении воинского пути:

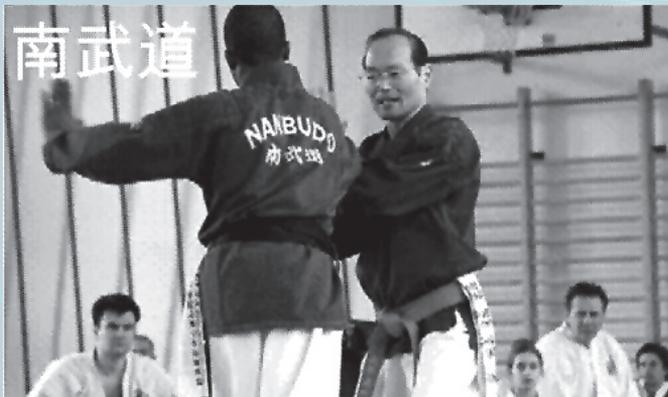
- **дзюдо** – 7 дан кодокан-дзюдо; 8 дан, ханси («образец для подражания») Японской Федерации будо; прямой ученик Кано Дзигоро и Мифунэ Кюдзо; в 1926 г. в 19 лет получил 3 дан в **кодокане** – очень высокое достижение того времени;
- **айкидо** – 10 дан, мэйдзин («Великий мастер») Международной Федерации японских будо; прямой ученик Уэсиба Морихэи;
- **нихон дзю-дзюцу** – 9 дан Японской Федерации будо;
- **катори синто-рю** – 8 дан, кёси («наставник»); учился у Хаяси Ядзаэмона;
- **иайдо** – 8 дан Всеяпонской Федерации иайдо, ханси;
- **кэндо** – 5 дан; учился у Онага Куро («Бусюкан додзё») и Накаяма Хакудо («Юсинкан додзё»);
- **дзёдо** – 5 дан Всеяпонской Федерации кэндо, рэнси;
- **каратэ** – 5 дан сито-рю, рэнси; учился у Ярнагити Масадзи (прямой ученик создателя сито-рю Мабуни Кэнва).

Мотидзуки Минору также изучал:

- **гёкусин-рю дзю-дзюцу**;
- **синдомусо-рю дзю-дзюцу** – у Симидзу Такадзи (додзё Мумонкан);
- **рюкю кобу-дзюцу** – у Иноуэ Мотокацу (Рюкю кобудо хондон синко кай/юйсинкай каратэ-кобудзюцу);
- **кобудо кэнкю-кай** – древние боевые искусства Японии.

В послевоенный период под влиянием философских идей Кано и Уэсиба мастер Мотидзуки Минору сформулировал концепцию системы **Ёсэйкан будо** («Воинский путь дома честности и просвещения»). В основе этой концепции лежат положения «всеобщего процветания на основе наиболее эффективного использования энергии» (**сейрёку дзэнъё дзита кёэй**), «всеобщей любви и гармонии» (**банью айго**), достигаемых через практику воинского пути (**будо**) и культивирования системы физического, этического, интеллектуального и духовного воспитания (**мити**) в практике воинского искусства (**бу-дзюцу**). В основе техники **Ёсэйкан будо** лежит основной принцип дзю-дзюцу – «мягкость преодолевает жесткость», а технический арсенал школы является соединением (**сого**) элементов **дзюдо**, **айкидо**, **дзю-дзюцу**, **кэндо** и **каратэ**. Истинную цель будо Мотидзуки определял не в победе в поединках или соревнованиях, а в формировании и совершенствовании характера практикующего.

В **Ёсэйкан будо** изучают 8 дисциплин: **иайдо**; **кэн-дзюцу**; **ба-дзюцу** (верховой бой); **госин-дзюцу** (защита против невооруженного или вооруженного противника); **каратэ**; **айкидо**; **кэнпо** (**атэми-дзюцу** – боевое воздействие на определенные точки тела).

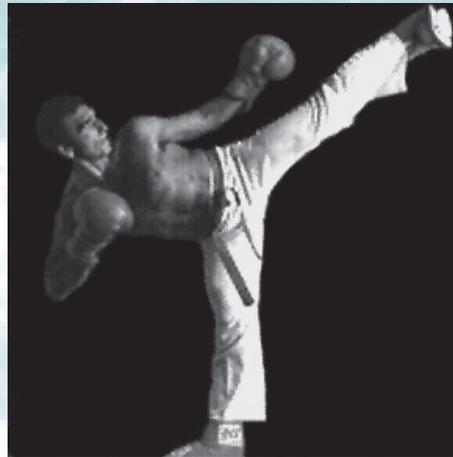


Нанбу Ёсинао

Систему воинского искусства «**нанбу-до**» создал выдающийся современный мастер Нанбу Ёсинао (**досю**, 10 дан).

Нанбу Ёсинао родился в 1943 г. в Кобэ. Его дед – Танигоро Котидза (1827-1871) был известным сумоистом и носил титул «ёкодзуна» («Великий чемпион»); его отец – Нанбу Хидэёси был мастером **дзюдо** (5 дан) и **дзю-дзюцу**, чемпионом сил самообороны, работал инструктором в полиции Кобэ. Ёсинао с 5 лет изучал **дзюдо** у отца, затем **кэндо** у дяди, затем **айкидо** у сэнсэя Сомэка (получил 3 дан). В 18 лет Ёсинао поступил в Экономический университет (Осака) и там стал изучать **каратэ сито-рю** у мастера Тани Тёдзиро (основатель **сююкай-каратэ**, 8 дан, ученик основателя **сито-рю** Мабуни Кэнва). Помимо этого изучал **рюкю кобудо** – **бо**, **сай**, **нунтяку** и **тонфа**. Нанбу очень быстро достиг довольно высокого уровня и стал капитаном университетской команды. Техника **каратэ** в исполнении Нанбу поражала динамикой и совершенством, особенно **маегэри** и **микадзуки-гэри**. В тренинге Нанбу не использовал ничего из ряда вон выходящего – он часами бегал с партнером на плечах по лестницам и часами выполнял удары ногами с утяжелением ног. Результат не заставлял себя ждать. В 1963 г. Нанбу стал победителем университетского чемпионата Японии, где участвовало 1250 бойцов – в Японии университетское **каратэ** это основа всего национального **каратэ**.

В 1964 г. по предложению Генри Плэ (который первый с 1948 г. стал развивать **каратэ** в Европе) Нанбу приехал во Францию, стал здесь преподавать и участвовать (первым из японских мастеров) в различных европейских турнирах, где неизменно одерживал победы. Помимо этого Нанбу стал тренером сборной Франции по **каратэ** – на то время самой сильной команды Европы. В 1991 выдающийся французский каратист Доминик Валера охарактеризовал Нанбу Ёсинао как «первого японского мастера, который произвел на него впечатление, так как был реальным бойцом...»



Доминик Валера по прозвищу «Король» – легенда европейского каратэ. С 1966 по 1975 гг. многократный победитель первенств Франции, Европы и призер многих мировых турниров. После дисквалификации в 1975 г. до 1982 г. регулярно принимал участие в турнирах по «фул-контакт каратэ» – победитель первенств Европы 1976 и 1977 гг.

Приблизительно к 1970 г. (т.е. в возрасте 27 лет) Нанбу создал свой стиль – **санкюкай**, который вызвал большой интерес среди мастеров и любителей каратэ и к 1975 г. практиковался уже в 43 странах. Стиль отличался легкостью, скоростью и в то же время плавностью, округлыми движениями, а также использованием техник и тактик **дзюдо** и **айкидо**. В 1977 г. Нанбу объявил о создании **нанбу-до** (как результате развития **санкюкай**) – сейчас считается самостоятельным видом будо. Нанбу так описывал свое детище: «...Я пытался найти способ, посредством которого грубую мускульную силу можно заменить гармонией круговых движений... Круг аккумулирует энергию, втягивает силу противника, соединяет ее с нашей собственной и обращает против него... Этот естественный и уравновешенный подход составляет основу нанбу-до, это каратэ без каратэ... Я хотел ввести новый способ тренинга, с круговыми движениями, более естественный и полезный для здоровья, чем силовой тренинг традиционного жесткого каратэ... Я начал с себя, отправившись в уединении медитировать, вдали от всех. Я занялся энергетикой, чтобы стать ближе к природе... Я также разработал технику, сбалансированно развивающую как внешнюю мышечную силу, так и внутреннюю энергию. Теперь вся боевая техника у меня основывается на идее круга...»



Эмблема Всемирной федерации нанбу-до

**Нанбу-до** сочетает в себе систему оздоровительных методов (**кидо хо**) и систему боевых методов и техник самозащиты (**будо хо**) и в общих чертах выглядит так:

Методы **кидо хо** предназначены для укрепления здоровья и включают оздоровительные упражнения, основывающиеся на естественных движениях, знаниях о **ки** (жизненной энергии) и ее течении в человеческом теле.

Методы **будо хо** включает боевые техники атаки и защиты в тренировочных формах **кихон**, **рандори** и **ката**.

**Кихон** (базовые техники): включает **кихон вадза тори** (техники атак руками и ногами, захватов и бросков) и **кихон вадза укэ** (техники защиты – блокирование и уклонения от атак противника).

**Рандори** – формы обусловленного тренировочного боя (более 30) для тренинга методов защиты от разнотипных атак. В начальных формах **рандори** между двумя партнерами (**тори** – атакующий; **укэ** – защищающийся) обуславливаются и атаки, и защиты. Затем в **нинингакэ рандори** 2 **тори** против 1 **укэ**. На более продвинутых уровнях **рандори** число **тори** возрастает до 5-6. Высший уровень **рандори** называют **дзю-рандори**, где **тори** выполняет обусловленные атаки, а **укэ** произвольно защищается и контратакует.

**Ката нанбу-до** делится на:

- **сихотай** – 7 базовых **ката**, в каждой из которых практикуется 1 техника, выполняемая в 4 направлениях (север, восток, юг, запад). **Сихотай ката** практикуют по 1 **ката** в день в течение недели. Это: **цуки** (луна) – **фуриагэ-цуки**, **тэн** (небо) – **кокэн**; **ти** (земля) – **нанбу-цуки**, **гяку-цуки**; **хассу** (лотос) – **кансэцу-гэри**; **ки** (дерево) – **кайтэн гэри гэдан**; **мидзу** (водопад) – **микадзуки-гэри**; **ку** (воздух) – все вышеперечисленные техники.

- **нанбу-ката** 5 **ката** более высокого уровня, каждая из которых состоит из 30-40 элементов и делает упор на различный тип техники. Практикуют 1 **ката** в течение определенного сезона года и **ката годан** в течение года. Это: **сэдан** (весна); **нидан** (лето); **сандан** (осень); **эдан** (зима); **годан** (4 времени года).

- высшие – **ката нанбу-до** и традиционные **ката каратэ**. Это: **санпо сё** – короткая дыхательная форма; **санпо дай** – длинная дыхательная форма; **сэйэнтин** – «столетний рыцарь»; **хякухати** – «108»; **иккёку** – «форма противоположности»; **сэйпай** – «легендарный рыцарь» (очень отличается от ката с тем же названием, практикуемой в иных стилях каратэ); **мацу** – «ката сосны»; **такэ** – «ката бамбука»; **умэ** – «ката сливы» и др.

- **кобудо-ката** – **ката с бо**, **сай**, **нунтяку** и **тонфа**; **ката с бокэн** и др.

- **ки-ката** – где практикуют методы, развивающие течение **ки** в теле, и методы управления **ки**. Сюда входят: **нанбу тэнти ундо** (7 форм, соответствующих 7 элементам природы): **цуки** (луна) – луна создает отливы и приливы, дыхательный ритм океана, источник жизни; **тэн** (небо) – символ необъятности, обеспечивающий жизненное пространство; **ти** (земля) – силы земли раскрывают важные для человека энергии; **хасу** (лотос) – символ качества растений, преобразующего углекислый газ в кислород; **ки** (дерево) – неотъемлемая часть человеческой жизни, которая ни с чем несравнима; **мидзу** (вода) – вода символизирует жизнь, приспособляемость, спокойствие и огромную энергию; **ку** (воздух) – символ Вселенной, Великой Вездесущности и Всемогущества; **ки нанбу тайсо** (большая форма, состоящая из 10 небольших форм, каждая из которых символизирует или реальный или воображаемый элемент природы). Здесь в соединении с дыханием задействована спина и позвоночник, что оказывает благотворное воздействие на все тело. 10 форм **ки нанбу тайсо** это: **нами** (волна) – движения, символизирующие энергию отлива и прилива волн; **кадзэ** (ветер) – движения, символизирующие порыв ветра; **ива** (скала) – движения, символизирующие устойчивость скалы; **мацу** (сосна) – движения, символизирующие податливость сосны; **цуру** (цапля) – движения, символизирующие равновесие цапли и способность легко взлетать; **хэби**

(змея) – движения, символизирующие гибкость и проворство; **рю** (дракон) – движения, символизирующие огромную энергию дракона, который взмывает ввысь и налетает на свою добычу из-за облаков; **тё** (бабочка) – движения, символизирующие мягкие удары крыльев бабочки – символ физической и духовной красоты; **таки** (водопад) – движения, символизирующие силу падающей воды; **нити** (солнце) – движения, символизирующие необъятность природы и цикличность ее явлений (восход, закат). Каждый из вышеуказанных элементов имеет эффективное применение (**бункай**).

**Норёкукайхацу хо** – философская часть **нанбу-до**, способствующая осознанию себя как части природы и развивающая интеллектуальное восприятие. По сути, это формы активной медитации, основывающиеся на трех принципах (**нанбу-до мицу но тикара**) и 7 силах (**нанбу-до нанацу но тикара**):

**Нанбу-до мицу но тикара** – единство тела, духа и пути, находящиеся в постоянном взаимодействии, а потому должны быть в гармонии. Здесь **тикара-да** – физическая сила; **юки-да** – дух, сознание и вера; **синнэн-да** – убежденность и путь действия.

**Нанбу-до нанацу но тикара** – 7 форм активной медитации:

- **тай рёку** – сила тела, изначальная основа, в которой физическое и ментальное есть одно целое. Ментальная установка медитации: **ватасива ганкэнна тай рёку-о моттэ имасу** («моя физическая сила непоколебима»);

- **тан рёку** – храбрость, воля и сила характера, способность следовать намерению независимо от обстоятельств. Ментальная установка медитации: **ватасива кидзёна тан рёку-о моттэ имасу** («сила моей храбрости бесконечна»);

- **хандан рёку** – сила пронизательности, способность ясно и непредвзято анализировать явления окружающего мира. Ментальная установка медитации: **ватасива сэйцусита хандан рёку-о моттэ имасу** («энергия моей пронизательности очень точная»);

- **данко рёку** – сила действия. Когда нужно действовать – действуй в соответствии с тремя вышеуказанными силами. Ментальная установка медитации: **ватасива кёрёкуна данко рёку-о моттэ имасу** («сила моего действия динамична»);

- **сэй рёку** – сила позитивной энергии. Человек – неотъемлемая часть природы. Человек черпает **ки** из природы. Сливаясь с ритмами природы можно получать ее энергию и достигать великого. Ментальная установка медитации: **ватасива сэккёку-тэкина сэй рёку-о моттэ имасу** («сила моей энергии безгранична»);

- **но рёку** – сила интеллекта. Развитый интеллект адекватно оценивает явления окружающего мира и моментально приспосабливается к любой ситуации. Ментальная установка медитации: **ватасива мудзиндзоно но рёку-о моттэ имасу** («мой интеллект неисчерпаем»);

- **сэймэй рёку** – жизненная сила, собирающая воедино все вышеперечисленные силы. Ментальная установка медитации: **ватасива мугэнно сэймэй рёку-о моттэ имасу** – «моя жизненная сила безгранична».

И **Ёсэйкан будо**, и **нанбу-до** очень интересны своей внутренней глубиной. Примечательно, что в практике этих систем можно обнаружить некоторые характерные черты **нэйцзя цюань**. Еще раз скажем: их суть – современная трактовка ценностей традиционных воинских искусств.

То, что определяют понятием «воинские/боевые искусства», уже давно вышло за национальные рамки и стало достоянием мира. Создать нечто «новое» и «уникальное», особенно в техническом аспекте, в имеющемся многообразии воинских искусств практически невозможно. Да это и не требуется – в традиционных системах можно найти любые техники. С другой стороны, духовные аспекты системы можно развивать и совершенствовать до бесконечности.

Жизнестойкость традиционных восточных боевых систем определяется тем, что в их основе лежат философские идеи, теория и практические методы, которые создавались и шлифовались не одним поколением мастеров, что, в конечном итоге, привело к концепции **простой и доступной техники**, развитию **мощного боевого духа и высоких этических норм**, развитию всего тела **как единого целого**, развитию эффективных способов **генерирования и проявления боевого усилия** и т.п. Открещиваясь от восточных корней, местечковые «умельцы», как правило, ничего собой не представляют, ничему серьезно не учились и не желают учиться, но амбиций, хоть раздавай... И не может быть никакого «своеобразного будо для одной нации»...

© Л.А. Панько, 2008

Использование этой статьи или ее части допускается только с разрешения автора