

лучших инструкторов Японской Ассоциации Каратэ JKA, Кеннет Фунакоши был назначен главным инструктором Ассоциации Каратэ Гавайи. После смерти главного инструктора JKA Масатоши Накаяма – сэнсея, последовавшие разногласия в руководстве привели к расколу Ассоциации. В 1987 году Кеннет Фунакоши основал неполитическую Ассоциацию Фунакоши Шотокан Каратэ (FSKA), которая имеет свои филиалы в США, Мексике, Азии, Европе и Южной Африке.

## ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ ШОТОКАН КАРАТЭ-ДО

### К. Фунакоши



Сенсей Кевин Фунакоши 7 дан



Шихан Кеннет Фунакоши 9 Дан



Сенсей Кайл Фунакоши 6 дан

Когда вы подминаетесь на более высокий технический уровень, то вам нужно знать историю и культуру каратэ. Чем выше ваш уровень, тем больше вас интересуют история и традиции. Начинающих больше интересует техника, занимающихся с чёрными и коричневыми поясами должна интересовать история, потому что для понятия каратэ вы должны понимать японскую культуру. Вся система рангов в каратэ пришла из традиционного уважительного отношения в японском обществе. Самое важное в технике каратэ – это не удары ногами или руками, а поклон, им вы показываете свое отношение и уважение. В Японии для обучения очень важно наличие уважения, из этого жизненного уклада уважение пришло в каратэ.

Считается, что каратэ пришло в Китай из Индии. Между Китаем и Окинавой существовали тесные торговые связи. Окинавцы ездили в Китай, китайцы приезжали на Окинаву и процесс обмена информацией протекал естественным образом. Китайцы значительно меньше, чем люди с Окинавы, поэтому, когда окинавцы выучили стили китайского ушу, они их модернизировали под свои параметры. Позже, когда каратэ узнали в Японии, эту технику тоже слегка изменили, потому что люди там тоже имели своё отличие по многим пунктам. Но самое большое изменение произошло после прихода каратэ в Европу, потому что европейцы намного выше, сильнее, у них более длинные конечности. Поэтому на европейских соревнованиях удары ногами применяются намного чаще, чем в Японии. Во

многом из-за этого европейцы имеют преимущество над японцами.

Раньше на Окинаве не было стилей каратэ, было два больших города Наха и Шури, они и дали название первым двум течениям – Наха-тэ и Шури-тэ. Они означали не особую технику, а место, где занимался ученик. На Окинаве было очень много мастеров, но они занимались во дворах своих домов и имели 2-х или 4-х учеников. Никто никогда не думал, что каратэ обретёт такую популярность.

У Гичина Фунакоши было два учителя: Азато – сэнсей и Итосу – сэнсей. Фунакоши собрал воедино два разных стиля своих учителей. Азато – сэнсей был высокий, быстрый, применял длинные удары, а Итосу – сэнсей был ниже ростом, физически очень сильный. Поэтому в Шотокан есть и быстрые длинные атаки и более мощные техники с «кимэ», это особенно заметно в ката. В них собраны два направления «Шорэйрю» (просветлённый дух) и «Шоринрю» (молодой лес) стиль шаолиньского боя. Тэкки, Джион, Хангэцу мощные и сильные ката, Канку-дай, Эмпи, Ганкаку лёгкие и быстрые. Поэтому вы должны понимать эти движения и выбирать ката в зависимости от того, как устроено ваше тело. Крупному и сильному подойдут мощные ката, маленькому и лёгкому быстрые и резкие. Но даже если вы делаете какое – нибудь быстрое ката, это не означает, что оно должно выглядеть слабым, а в сильные ката всегда нужно вкладывать скорость. Раньше на Окинаве обучение начинали с ката Канку-дай, сейчас его начинают изу-

чать обладатели коричневых поясов. Итосу – сэнсей считал эту ката слишком сложной для начинающих, поэтому специально для них из ката Канку – дай создал 5 ката Хэйан. Некоторые люди думают, что первыми были Хэйан ката и из них создали Канку – дай, но всё было наоборот. Итосу – сэнсей сказал, что легче выучить 5 лёгких ката, чем одно сложное. Когда Гичин Фунакоши начал преподавание в Японии, то он считал, что и Хэйан ката тяжелы для начинающих и создал ката Тайкиоку.

Гичин Фунакоши (1867 – 1957) был образованным человеком, поэтом и каллиграфом, имевшим псевдоним Шото (Волнующиеся сосны). Он поднимался в горы, расслаблялся, размышлял, медитировал и записывал свои впечатления. Он наблюдал за качающимися сосновыми лесами и поэтому назвался Шото. Причиной, почему он взял тигра для эмблемы своего стиля каратэ, было наблюдение за склоном горы, поросшим густой травой, которая при порывах ветра колыбалась, создавая полосы, напоминающие тигриную шкуру. Рядом в долине протекала река, похожая своим изгибом на хвост тигра. Именно поэтому он выбрал тигра для своей эмблемы. Иногда над тигром изображают маленький иероглиф, многие люди спрашивают о его значении. Это имя человека, нарисовавшего первого тигра для эмблемы стиля Фунакоши, его имя Хоан Косуги. Когда он рисовал этого тигра, то поместил его в круг, но круг был не идеален, в то время японцы не знали циркуля, и он был нарисован обыкновенной кисточкой.



С годами это забылось, поэтому сейчас появляется много домыслов относительно иероглифа и неровного круга. Но всем последователям Шотокан важно понимать, что это значит.

Традиция означает, что этот стиль передаётся от учителей ученикам, и когда они становятся учителями, то передают его своим ученикам. Традиция не означает, что я научился чему-то из книг или видео. Есть учителя, которые так и поступают, но из книг невозможно взять столько информации. Книги и фильмы это неплохо, но в них можно почерпнуть только основные, начальные моменты, всем важным деталям они не учат. Даже видео для этого недостаточно, вам понадобится сэнсей, который должен постоянно исправлять вас.

Точно так же, как в культуре каждой страны: родившегося ребенка обучают всему, что знают сами. Когда ребёнок вырастает, он начинает обучать этому своих детей. Именно из-за такой связи каратэ называют традиционным. Ребёнок получает знания не от друзей, не на улице, а от родителей. Это то, что держит культуру вместе, традиции не должны изменяться. Конечно, от поколения к поколению происходят небольшие изменения, но некоторые вещи никогда не меняются, например язык или национальные обычаи. То же самое в Каратэ Шотокан: наша базовая техника, ката, никогда не меняются. Что касается более высокого уровня кумитэ, то вы можете его изменять в соответствии со своими физическими данными. Но обучение кумитэ должно начинаться с основного, неизменного уровня. Основы ката никогда не меняются, не меняется последовательность, но вы выполняете движения в соответствии с тем, как вы построены физически. Поэтому вы должны понимать, почему мы называем свой стиль традиционным каратэ.

Когда Гичин Фунакоши стал тренировать людей в Японии, они стали интере-

соваться, как называется этот стиль. Из-за того, что его псевдоним был Шото, стали говорить, что они занимаются Шотокан, то есть в зале Шото, так это слово получило известность. Все мои ученики знают историю развития нашего стиля, кроме того, я изобразил её на генеалогическом дереве, как эта наука пришла ко мне. Я занимаюсь Шотокан более 40 лет и вижу, как он изменился политически, а самая плохая вещь для каратэ – это политика. Раньше, когда ты занимался в додзё, то не менял его всю жизнь. Когда в 1949 году Фунакоши организовал ЖКА (Японскую Ассоциацию Каратэ) это стало итогом его жизненной деятельности. В 1922 году его пригласили в Японию для демонстрации каратэ министру образования. В то время про каратэ никто ничего не знал, но после этого показа каратэ начало изучаться во всех университетах. К счастью он был образованным человеком и смог перенести каратэ на университетский уровень. Были в Японии и другие окинавские мастера, обучавшие каратэ, но в основном их приглашали, как профессиональных телохранителей и они давали только частные уроки. А Гичин Фунакоши перенёс каратэ на более высокий уровень и благодаря этому оно быстро завоевало популярность. Он был очень мудрым человеком, разработавшим многие принципы и концепции о совершенствовании характера, философии, тренировки ума. Он сказал, что как только начнут проводить соревнования, каратэ станет очень популярным, но изменятся все его основополагающие принципы. В Японии и на Окинаве каратэ всегда было образом жизни. Когда же я впервые приехал в Европу, то был очень удивлен тем, что люди не знали что такое философия, тренировка духа, что такое додзё кун. Инструктора говорили, что их ученики просто не поймут, зачем им нужно все это знать. В спортивном каратэ нет ничего плохого, но это только для детей и молодых людей, но как вы дальше сможете заниматься каратэ, пройдя этот уровень? У вас впереди ещё вся жизнь и если вы знаете и понимаете философию каратэ, то искусство останется с вами.

Слово «додзё» понимает под собой «до» путь. Каратэ – это только техника, каратэ-до – путь каратэ. То есть это то, о чём я говорил: характер, лояльность, усердие, этикет, контроль. Это должно быть частью вашей жизни и в зале, и за его пределами. Каратэ-до означает, что в зале вы уважаете сэнсея, дома – родителей, в школе – учителей. Вы должны научиться уважать всех, даже тех, кто слабее, вас это – часть тренировки каратэ-до. Раньше боевые искусства изучались для убийства – айкидзюцу, кэндзюцу, дзюдзюцу. «Дзюцу» означает искусство убивать, потому что во вре-

мена самураев шли бесконечные войны. Сейчас на земле мир и дзюцу меняло названия на до – айкидо, кэндо, дзюдо, даже корейцы взяли это слово для таеквондо. Окончание «до» означает, что вы занимаетесь этим искусством для того, чтобы оно стало частью вашей жизни. Вы не должны использовать свои знания во вред другим. Если люди занимаются каратэ для того, чтобы кого-нибудь бить, то это неправильное отношение. Вы должны заниматься каратэ для того, чтобы не драться. Люди конфликтуют из-за того, что их что-то беспокоит. Человек, занимающийся каратэ, обретает уверенность в своих силах и не использует свои навыки на улице, потому что знает, какой вред могут нанести его удары. Вы должны контролировать свои эмоции, это очень важно, иначе эмоции будут контролировать вас. Даже на тренировке или во время соревнований вы не должны подвергаться каким-то порывам, а контролировать свои эмоции. Если у вас хороший контроль, то вы всегда знаете, что нужно делать. Это тоже часть тренировки. В ситуациях между жизнью и смертью вы должны оставаться спокойными, чтобы знать, что делать. Некоторые люди начинают паниковать и полностью теряются. Это верно даже для таких простых вещей, как споры. Когда люди спорят, они всегда говорят и делают те вещи, которые часто даже не имели в виду. Может быть, вы вчера с кем-то поругались, а сегодня думаете: «Зачем я все это сказал! Зачем я это сделал!» но вред уже нанесён, поэтому во время споров нужно оставаться спокойным и контролировать себя. Вы не должны ругаться и поддаваться эмоциям. Если обратить внимание на мастеров каратэ, можно заметить, что они всегда очень спокойные. Они знают жизнь, знают что говорят, они не суетятся и не дёргаются. Поэтому, когда вы смотрите на хорошего бойца на соревнованиях, то видите, что он всегда спокоен, собран, а начинающие всё время суетятся. Навыки, полученные на тренировках каратэ, дают вам силу, уверенность и спокойствие.

Физическая тренировка очень полезна, вы развиваете свою силу в движениях, ударах и блоках, побеждаете на соревнованиях. Но когда вы совмещаете вашу физическую тренировку с тренировкой сознания, то ваши удары становятся лучше, сильнее и быстрее. Поэтому важно, чтобы ваш инструктор смог донести до вас принципы совершенствования ума и тела. Некоторые люди сами доходят до этого путём экспериментирования, но опытный инструктор сможет помочь вам пройти его гораздо быстрее. Эти способы пришли от самураев много – много лет назад и эффективность их была неоднократно доказана.