

Шотокан каратэ-до

**Одно движение
может привести к
победе или
поражению...**

Фунакоши Гичин, обобщив методы, философию и мораль единоборств, ошеломил весь мир своими достижениями и вызвал интерес к восточным единоборствам. Со времен основания и до сих пор Шотокан самый распространенный и отшлифованный стиль в мире. Он включен в государственные программы обучения многих стран, а в Японии с 1902 года, что отчасти объясняет долголетие ее жителей. Данные медицинского обследования еще в середине 90-ых годов XIX века на Окинаве выявили удивительную пропорциональность силу и выносливость большой группы подростков, занимающихся каратэ-до. Стиль открыт и не имеет секретов — существует огромное количество книг (в том числе на русском языке) и видеопродукции. Много выдающихся мастеров преподают Шотокан во всех странах мира. Шотокан соответствует целям и задачам физической культуры. Являясь важнейшим компонентом целостного развития личности, составной частью общей культуры, создает устойчивую мотивацию и потребность к здоровому продуктивному стилю жизни и самосовершенствованию, достижению высокого уровня психофизической подготовки. В Шотокан широкий диапазон физической нагрузки. Требования соблюдения этикета и уважения к противнику исключают проявления жестокости и насилия и наказываются дисквалификацией. Начальные этапы многолетней подготовки спортсменов вообще не требуют инвентаря и оборудованной площадки, только спортзал. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо не дорогостоящее оборудование (мешки, лапы и т.п.). Поэтому легко создать равноправные условия спортсменам для тренировок и соревнований.

Характерной чертой стиля является единство базовой техники практики боя и ката, отсутствие весовых категорий, что позволяет проводить в рамках стиля различные соревнования. В отличие от спортивного каратэ, в схватках, наряду с эффективностью действий, оценивается их техническая правильность с позиции стиля.

Одно движение может привести к победе или поражению, что резко повышает психологический накал схватки, объясняет ее скоротечность. Этот же фактор позволяет значительно расширить возрастной диапазон участвующих в соревнованиях, что связано с восстановительными способностями организма и низким травматизмом. Соревновательные программы с обязательным реальным, но заранее известным ударом позволяют продемонстрировать технику даже для детей младшего возраста, женщин и стариков. Для хорошо подготовленных спортсменов существует раздел дзю-кумитэ — условно-контактный бой с демонстрацией различной ударной и бросковой техники с болевыми и удушающими приемами, который практически мало отличается от правил многих контактных стилей. Многофункциональная подготовка позволяет спортсменам из Шотокан выступать в федерациях спортивного каратэ, контактного каратэ, кикбоксинга, тайквондо и др. и добиваться высоких результатов.

РОЖДЕНИЕ ШОТОКАН

Шотокан — классический стиль, создан основателем современного каратэ-до Гичином Фунакоши (Таминакоши, 1868-1957гг.). Фунакоши родился в первый год реставрации династии Мейдзи (1868-1912) в королевской столице остро-

ва Окинава — Шури, в семье самурая. Это самый крупный остров архипелага Рюкю, который находится на пересечении морских торговых путей, практически, в равном удалении от Японии, Китая, Тайваня и Кореи. Это с одной стороны определяло военную борьбу за владение архипелагом между державами, с другой, давало убежище многим военным подразделениям после междоусобных войн. С незапамятных времён жители аккумулировали передовые технологии боя. А с XV века, под жёстким давлением запрета ношения оружия и практики выживания с помощью приёмов рукопашного боя, стало формироваться новое высокоэффективное искусство самообороны. Окинавцы назвали её Тэ (рука, руки — в смысле рукопашного боя), То-тэ (волшебная рука) или Кара-тэ (китайские руки), Буси-но-тэ (руки воина), Окинава-тэ (руки Окинавы). Несмотря на строжайшую конспирацию занятий, различные техники соединялись и отсеивались. Ошибка могла стоить человеку жизни и не прощалась. Внутреннее содержание «победить или умереть» призывало к максимально эффективному использованию возможностей человека и его организма. Принципы — «одним ударом наповал, движение — минус противник», «только опыт имеет значение», были основными. Школы различались по названию местностей: Наха-тэ, Шури-тэ, Тамари-тэ.

В восемнадцатом веке в Шури впервые организована официальная частная школа Каратэ, основатель — мастер Шаолинь Чуань — шу Сокогава. В 1830 году правительство специально послало в Китай для глубокого изучения китайских систем рукопашного боя Матсамуру Шокуна из Шури, который основал школу Шорин-рю Каратэ и в 1848 году стал верховным наставником боевых искусств на Окинаве. Он проповедовал Шоринджи кэмпо — жёсткий стиль рукопашного боя монастыря Шаолинь из провинции Хэнан. Одни и те же иероглифы читаются по-японски Шоринджи кэмпо, а по-китайски — Шаолинь-шу чуань. К концу XIX века существовало два главных направления. В одном — Шорэй («душа, постигшая просветление») традиционно преобладали староокинавские принципы: устойчивость, физическая сила и резкость, закалка бьющих поверхностей для пробивания доспехов.

Когда исчезла необходимость при столкновении убивать противника, более популярным стало второе направление — Шорин («молодой лес»), где уделялось повышенное внимание нравственному воспитанию и дисциплине сюгё, тонким маневрам и обманным движениям. Ученик Мутсамуры — Асато Анко — был непревзойдённым специалистом боевых искусств во всей Окинаве. Он модернизировал технику Сёрин-рю многообразными, обманными движениями по принципу: «Хочешь ударить ногой — сначала взмахни рукой»... Именно Асато и стал первым наставником Фунакоши Гичина, который был в начале его единственным учеником. Сам факт этого уже является признанием выдающихся

способностей Гичина. Раньше учителя долго выбирали себе ученика, и могли не брать его без многолетней закалилки или из-за плохих качеств характера.

Гичин родился недоношенным и рос слабым ребёнком, требующим постоянного внимания. Поэтому его детство протекало под присмотром родителей матери. В начальной школе Гичин подружился с сыном Асато, это определило его судьбу. Мастер Асато укрепил здоровье мальчика, научил наслаждаться Тэ, ввёл в круг великих мастеров. Часто Асато вместе со своим другом Итоцу тренировали Гичина совместно, иногда его тренировал сам Матсамура. Фунакоши Гичин приводил и своих детей, в дальнейшем, к великим мастерам Асато Анко и Итоцу Анко, приобщая их к каратэ.

Лидеры реставрации Мэйдзи были образованными людьми с высокой степенью закалки и стойким характером. Их жизненный путь определялся занятиями боевыми искусствами. В 1876 году был введён запрет на ношение двух мечей, и вслед за этим была прекращена выплата наследственных жалований. В этот период приблизительно два миллиона самураев были вынуждены искать себе применение. Правительственные войска, созданные на основе общей военной повинности, жестоко подавляли восстания самураев. Философия фукоку — кэхэй (процветающая страна с сильной армией) требовала, сохраняя традиции, создать новую стандартную общеобразовательную систему воспитания, которая должна была поставлять умелых работников и воинов для Японии. Особое внимание уделялось нравственному и физическому воспитанию.



С 1888 года Гичин начал практику учителя. В 90-м году его переводят в Наху, где он продолжает тренироваться у Киюна, Тооно, Нингаку. Япония начала аккумулировать современные боевые искусства. После победы над Китаем в борьбе за Корею в 1894-1895 годах, в 1895 году основано общество Дай Ниппон Бутокукай (Всеобщая Японская ассоциация воинской доблести) в Киото. В 1899 году вблизи Хэйанского храма в Киото был основан Бутокудэн (Зал воинской славы), которые возглавляли ведущие представители воинских искусств. В конце девятнадцатого века правительство Японии провело ряд медицинских, социальных и педагогических реформ в области каратэ. После инспекции школ Окинавы в 1902 году эту дисциплину официально вводят в учебную программу первой средней школы и педагогического училища. Фунакоши, с разрешения Асато и Итоцу, набрал первые классы учеников по каратэ.

1904-1905 гг. победа в русско-японской войне. К этому времени Фунакоши становится признанным лидером Тэ и совместно с Итоцу в 1905 году начинает активно разрабатывать теорию спортивного раздела. С 1905 года периодически, а с 1912 года он постоянно проводит показательные выступления на Окинаве. Директива министерства образования от 1911 года способствовала увлечению воинскими искусствами и была первым официальным признанием со стороны властей важности современных воинских дисциплин в деле воспитания японских граждан.

Благодаря стараниям капитана учебного корабля Рокуто Яширо, по приказу которого курсанты императорского флота начали заниматься каратэ, о нём уже заговорили в Токио. В 1912 году первая императорская флотилия остановилась в заливе Чуджо и могла тоже познакомиться с каратэ. В этом же году под руководством Фунакоши Токомур, Мабуни, Исикава, Тукусума, Кяму, Яхику, Огуску в лучших залах Окинавы демонстрировали своё искусство. Демократические тенденции эры Тайсё стимулируют интеллектуальную активность. И в 1916 году Гичин выступает в «Бутокодэне» перед официальными лицами Японии. В 1916-1917 гг. были пересмотрены все учебники в Японии. К этому времени Япония становится азиатским лидером с политикой империалистической экспансии. Несмотря на усиление гражданского контроля над военными силами в 20-е годы, не популярная Сибирская экспедиция 1918-1919 гг., под давлением военного ведомства, вылилась в военное присутствие Манчжурии до 1922 года. Это способствовало освоению китайских техник личным составом армии.

Командующий эсминцем кронпринца Хирохито Нориказу Канна был окинавцем. Благодаря этому по пути в Европу 6 марта 1921 года будущий император просмотрел показательную программу в замке Шури под руко-

водством Гичина, который к тому времени создал Окинавскую ассоциацию духа воинских искусств и стал её президентом. Хирохито, как и Гичин, был хрупкого телосложения. Он изумился, что никому не удалось опрокинуть или сдвинуть Мастера с места, включая добровольцев из публики. Сила ударов в томишивари (разбивание предметов) была поразительной. Мощные удары ногами в нижнем уровне, которые практически не отражались, плотная работа на средней дистанции в сочетании с эффективной бросковой техникой, не оставляли противникам никаких шансов. Всё это было отражено в официальном отчёте японскому правительству и определило дальнейшее развитие каратэ.

Двадцатилетняя деятельность Великого учителя была замечена правительством Японии. Мастер был приглашён на первую национальную атлетическую выставку весной 1922 года, организованную министерством образования Японии. Так же ему был заказан учебное пособие, 3 тома которого Фунакоши привёз с собой в Токио. Выступления Гичина были очень хорошо продуманы, заранее были разосланы приглашения элите, интеллигенции, они вызвали огромную популярность каратэ у широких слоев населения. Дзигоро Кано — основатель дзю-до, поражённый техникой Гичина, пригласил его читать лекции и обучать каратэ в Кодокане. Под влиянием Фунакоши раздел атэ-ваза в дзю-до гошин-джитсу стал высокоэффективным и приобрёл каратэ-подобные черты. Однако ввиду конкуренции факта подобного заимствования никто не признавал. В 1922 году выходит книга «Рюкю Кэмпо Каратэ», состоящая из 5 глав: «Что такое каратэ»; «Ценность каратэ»; «Тренировки и преподавание»; «Организация каратэ»; «Основные принципы и ката»: Хейан 1 — 5, Нэйхан-чи 1 — 3, Бассай 1 — 2, Кушанку 1 — 2, Сэйшан, Чинто, Чинтэ, Джиин, Джиттэ, Джион, Хайякухаши-хо (Супаринпей), Сочин, Сэйсан, Сэйпай, Сансэру, Кихон-ката, Санчин, Тэншо, Гэкисай.

В приложении были описаны меры предосторожности во время занятий. Эта книга в мире боевых искусств дала новый виток для их развития, подобно таблице Менделеева в химии.

Знаменитый инструктор по фехтованию и друг Фунакоши Гичина Накаяма Хакудо предоставил ему свой зал. А уже через год, в 1923-м году, Гичин открывает свой зал в Токио в Мейсей Джуку при храме и общежитии студентов с Окинавы. Даже великие чемпионы сумо начали осваивать технику каратэ под руководством Гичина. Известный чемпион того времени Уичиро Ониши со всей командой приходил к нему для тренировок. Чемпион Фукуянаги приходил отчитываться к Фунакоши после поездок по стране. «В каратэ каждый находит то, что ищет...», — говорил Великий мастер.

Росло желание общества заниматься каратэ. В 1924 году университет Кейо первым организовал клуб каратэ для физического воспитания студентов, после чего Токушоку, Хасей, Нихон (медицинский колледж), Императорский Васседа, Мей Дзи, Военная и Морская академии, институт физического воспитания (Никай До) и другие столичные университеты ввели эту дисциплину у себя.

В 1926 году публикуется этапная работа по унификации каратэ: Рентан Гошин Каратэ-джитсу. В Японии каратэ становится популярнее, чем на Окинаве, и огромный приток неподготовленных людей заставил объединиться вокруг Фунакоши Гичина мастеров каратэ в попытке выработать безопасные и пригодные для обучения широких масс методики. В 1926 году соратник мастера и один из учеников Итоцу Кенва Мабуни открывает свою школу в Осаке (в дальнейшем основатель стиля Шито-рю).

В 1928 году сам Итоцу прибывает в Японию и, несомненно, оказывает влияние на развитие каратэ. Реформа была неизбежна. **«Каратэ может быть одно...»**, — говорил он, и все с ним тогда соглашались.

Начало 30-х годов отмечено значительным влиянием радикальных националистов. В результате чего в 1931 году квантунская армия захватила Мокдэн и фактически оккупировала Манчжурию. Университет Кейо сформировал группу исследований и в 1933 году Фунакоши изменил написание слова «каратэ». В буддистских выражениях **«Шики соку зеку, ку соку зешики»** (материя — пустое, всё — суэта) иероглиф «Ку» (правда, истина) может произноситься — «кара» — «пустой». Он и заменил однозвучный иероглиф «кара» — китайский — в работе «Дай Ниппон Кемпо Каратэ» (великий японский метод кулака пустой руки).

«Как отполированная поверхность зеркала отражает всё, что стоит перед ней, а тихое ущелье удерживает внутри даже шорохи, так занимающийся каратэ-до должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить всё, с чем бы он не столкнулся»

— так Фунакоши трактовал философскую концепцию «кара» (пустой, бескорыстный, истинный). В 1935 году ввёл иероглиф До (путь), завершая идею сюгё (строгая дисциплина), которую проповедовали на Окинаве.

Фунакоши с соратниками провели огромную работу по унификации открытых для широких масс методов обучения. Обобщение этих, признанных всеми методов, мастер отразил в своей новой книге, которую все специалисты использовали как учебник и руководство к действию.

В 1936 году опубликована книга Каратэ-до Къёхан: введены новые элементы в технике и ката. Из учтивости, Фунакоши заменил многие названия ката. Новые названия ката отражали дух Японского языка, как предписывала школа традиционного этикета — огасавара. В арсенал официального каратэ-до не вошли многие ката из книги 1922 года. Высокоэффективные методы тренировки, основанные на них, являясь оздоровительным и кодированным методом самообороны в повседневной жизни, никак не могли являться спортом.

В 1935 году, при поддержке национального комитета, начинает строиться первый зал каратэ-до. Весной 1936 года он был открыт под названием Шотокан, на котором настояли ученики Фунакоши. Гичина называли **«Шото»** или **«Сёто»** — слово может иметь значение **«тигр»**. Не случайно это животное в эмблеме школы. Однако литературный псевдоним учителя буквально означает **волны и сосны**. **«Кан»** — здание, дом. В любом случае, слово «Шотокан» значило дом или додзю Гичина. В этом зале оттачивали своё мастерство самые достойные со всей Японии. Они с гордостью говорили: «Мы из Шотокана». В нём начинали такие великие мастера, как Тайиджи Казэ и Масутацу Ояма (основатель Кёкусин-кай). В 1935 году провели первое спортивное (шиай) кумитэ по правилам иппон шобу, формируя каратэ-до Шотокан как зрелищный и увлекательный вид спорта, давая развитие теории спорта как части системы воспитания духа и тела. Именно этой части мы обязаны развитием мирового каратэ-до.

«Однако мастер предупреждал ещё тогда, что больший уход в сторону условно-показательного спорта приведёт к потере сущности боевого духа, а гладиаторские бои в контактных схватках — к потере понятия искусства боя, и призывал мастеров сохранять эту тонкую грань.»

Дух боевой нравственности, по сути своей оборонительный. В спорте понятие «шиай» заменяет понятие шобу (рукопашная схватка) и руководство принципом «буай синкен шобу» (смертельная схватка) и «сеси-о теэтсу» (преодоление мысли о жизни и смерти) только символически присутствует в действиях на татами. Техника в основном направлена на самооборону. Санкционированное убийство врага видоизменено на концепцию сдерживания атакующих действий нападающего. Внутренняя природа покоится на трёхсторонней связи: нравственность, дисциплина, эстетическая форма. «До» становится путём, которого должны придерживаться все последователи, но теряет естественный характер, путь является сугубо земным делом.

Система иерархии дан и кю используется для популяризации.

В 1937 году в Японии вводится обязательное преподавание каратэ-до по методу Шотокан во флоте и в войсках.

Большую заслугу в развитие спортивной техники Фунакоши Гичин приписывает своему третьему сыну Йошитаке Фунакоши (1915-1945). Великий учитель видел в нём своего приемника, с ним он занимался индивидуально и без посторонних глаз. Близкие звали его Годзэ. **Йошитака Фунакоши работал ассистентом Гичина и управлял залом, вплоть до 1945 года. Он практически заложил основу техники спортивного кумитэ, которая используется до сих пор. В базовой технике остались ката его личной разработки Тайкьёку (первая причина). Йошитака Фунакоши ввёл удары с дальней дистанции и технику стремительных входов с длинных дистанций (тцури-аши), эффектные удары ногами в верхний уровень: маваши-дзёдан, ура-маваши-дзёдан, йоко тоби-гери, технику боя, основанную на стойке фудо-даци, с применением тейшо.** Его учениками были Тайджи Казе и Масутацу Ояма. К сожалению, в 1945 году в Японии не могли лечить туберкулёз, которым болел Йошитака, и он умер от лёгочного кровотечения.

Путь воинственного милитаризма эпохи Сева (сияющий мир, 1912-1989гг.) привёл Японию к национальной катастрофе 1945 года. Гичин Фунакоши тяжело переживал и смерть наследника, и поражение в войне, как и все самураи. Проигрыш Японии в войне привёл к введению оккупационных войск и запрету будо. Этот способствовал вывозу техники каратэ, которым занимались оккупационные войска, за пределы Японии. После подписания нового договора между Японией и США, Фунакоши Гичин совершает трёхмесячное турне по американским базам вместе с Исао Обато (университет Кийо), Тошио Камато (Васеда) и Масатоши Накаяма (Такушоку).

В 1948 году командой Фунакоши был создан фонд JKA (Японская Ассоциация каратэ), чтобы в одной организации различные школы могли развивать каратэ в Японии и экспортировать его во всем мире, поддерживая Японскую культуру и поврежденную войной международную репутацию. В 1950 году, с началом корейской кампании, происходит перестройка политических сил на Дальнем Востоке, и в Японии вновь открывается Бутокуден, а в 1952 году разрешаются занятия всеми видами боевых искусств.

В 1953 году ведущие мастера впервые официально были привлечены для обучения и демонстрации

в США. Фунакоши уже стар, отходит от политики, готовит к изданию свою последнюю работу «Каратэ-до — путь моей жизни». Но до последних дней своей жизни мастер не переставал практиковать каратэ-до и удивлять эффективностью своих действий.

В 1957 году начинается программа посылки японских специалистов JKA по каратэ за границу, и проводится официальный чемпионат по каратэ. Но 1957 год — год великой утраты. Основатель каратэ-до умер.

В 1968 г. в храме Энкаку-дзи был установлен небольшой каменный бюст, на котором кроме имени и фамилии мастера были выбиты слова: «Karate ni sente nashi» («Каратэ-до никогда не было средством нападения»). **Со смертью Гичина Фунакоши завершился важнейший этап в истории боя.**



Материал предоставлен В. В. Караваном