

# ПОСЛЕДНЕЕ ИНТЕРВЬЮ АСАИ СЭНСЭЯ

Естественное и расслабленное каратэ — это ключ к долгой жизни в каратэ. Я всегда говорю всем «быть естественными, естественными, естественными», но большинство людей не слушает!

**Сэнсэй, как вы относитесь к ката спортивного каратэ, подобно тем, что выполняются спортсменами WKF? Например, при использовании дзёдан-йоко-кекоми вместо традиционного йоко-кеагэ и т.д.?**

— Многие больше не практикуют ката для боевых искусств, то есть для эффективного изучения техники. Люди, которые формируют спортивное каратэ, исполняют ката как танец или гимнастику, с акцентами, которые выглядят внушительно, но идут в противоположность эффективности. Часто они заменяют или изменяют движения в ката, чтобы сделать их более эстетическими, как в вашем примере с йоко-кекоми. Иногда они выполняют движения так быстро, что не успевают закончить действия полностью и теряют эффект реального целевого воздействия. Также они имеют тенденцию к неправильному использованию кимэ. Все эти вещи непроизводительны, и во время обучения развивают неправильные навыки. К сожалению, этот тип исполнения ката позволяет выигрывать на некоторых спортивных турнирах, но это только потому, что судьи не знают лучшего. Они только понимают каратэ Голливуда. Я смотрю на ката многих представителей JKS во всем мире, и я вижу боевое искусство ката. Это — реальное каратэ. Но, к сожалению, на спортивной арене каратэ установившаяся практика создания внешнего впечатления будет побеждать, так как судьи часто не понимают каратэ как боевое искусство. Как и любое другое боевое искусство, по внешним впечатлениям каратэ никогда не сможет конкурировать, например, с олимпийской гимнастикой. Чрезмерное повышение эффекта зрелищности в каратэ понижает значение аспекта боевых искусств. Я уже го-



ворил, что спортивное каратэ — это нереальное каратэ. И сейчас мы можем наблюдать постоянно растущую пропасть между спортивным каратэ и традиционным бусидо.

**Значит, вы считаете, что большая часть мира каратэ ушла от эффективных тренировок боевых искусств?**

— Абсолютно. Посмотрите на большинство тренировок по Шотокан, Годзю-Рю, Шито-Рю, Вадо-Рю, Киокушинкай и т.д. Главная цель соответствующих организаций — победа на соревнованиях, в противоположность практике боевых искусств. Слишком много времени тратится на изучение технических действий, которые стали стандартными на турнирах, таких как сэйкен-гяку-тсуки, мае-гери-кеагэ с джосокутэй, гедан-барай и т.д. Именно поэтому большинство хороших спортсменов не могут участвовать в реальном бою. Их каратэ низкого уровня и очень ограничено тем, что, по их мнению, является «стандартным».

**Вопрос по этой теме. Вы можете объяснить ваше широкое применение накадака-иппон в вашем камаи и повсюду в вашем каратэ?**

— Это — моя привычка (смеется). Хорошо, продвинутое каратэ — не сэйкен, хотя обязательно отрабатывать сэйкен всю жизнь в каратэ. Это подобно обучению Хейан, Тэки и Джунро ката или выполнению гошон- и кихон-иппон-кумитэ. Все знают, что у нас есть много карада-нобуки (оружие тела), которые делают каратэ очень уникальным. Фактически, каратэ непревзойденно в их количестве. Печально, но ими более чем часто пренебрегают. Более острое оружие каратэ, наподобие накадака-иппон-кен и тсумасаки, — это сущность физической техники каратэ.

Такие действия вполне применимы в боевом искусстве каратэ. Это единственный путь каратэ, который я защищаю. Для меня каратэ заключается в использовании более смертельных видов оружия тела с точным применением к жизненно важным точкам человеческой анатомии. Например, шихон-нукитэ, направленный в глаз противника, или хиракен в горло. Это чистое каратэ, не боксирующее с сэйкен. Я не высокий человек, и больше не молод, но если я выполняю удар с моим накадака-иппон-кен, это заканчивает поединок. Если сосредоточенно изучать и применять подобное оружие, каратэ становится смертельным. Это — реальное каратэ. Возвращаясь к первоначальному вопросу, накадака-иппон-кен — стандартная форма моего кулака, потому что это очень эффективно. Для меня каратэ — не игра, но это не значит, что вы должны использовать это в действительности. Как вы тренируетесь, так вы и будете делать под давлением обстоятельств в серьезном соперничестве. Если вы хотите получить технику боевого искусства каратэ, вы должны тратить свое время на изучение острых инструментов, не только тупых и прямолинейных.

**Сэнсэй, каждый год Вы представляете ката. Вы ввели много форм со времени моего последнего интервью с вами. Какие дополнительные ката вы преподаете сейчас?**

— Фактически, я не могу помнить все, что я сказал в прошлом году, поэтому я перечислю вам все ката, которые я преподаю в настоящее время и хочу сохранить. Большинство из них вы знаете. Я преподаю кихон-ката, включая Джо-но-ката, Гяку-тсуки-но-ката, Кихокен-иссэй, Кихокен-нисэй и Кихокен-сансэй, Шинкен, Джунро-шодан, Джунро-нидан, Джунро-сандан, Джунро-йондан, Джунро-годан, Джоко-иссэй, Джоко-нисэй, Джоко-сансэй, Джоко-йонсэй, Джоко-госэй, Кякусен-шодан, Кякусен-нидан, Кякусен-йондан, Кякусен-годан, Кякусен-рокудан, Кякусен-нанадан и Рантай. Ката для вы-



полнения на инвалидных колясках включают Шорин-дай, Шорин-шо, Нириң-дай, Нириң-шо, Санрин-дай, Санрин-шо, Йонрин-дай, Йонрин-шо, Горин-дай и Горин-шо. Пока я ввел только половину форм ката для выполнения на инвалидных колясках. Продвинутые ката включают Мейкио-нидан, Мейкио-сандан, Хачимон, Сенка, Ракуйо, Сеншо, Шотей-дай, Шотей-шо, Какуйоку-шодан, Какуйоку-нидан, Какуйоку-сандан, Сейрю, Рошу, Кашу, Суйшу, Хушу, Лэйко. Есть также много других, я думаю, всего приблизительно 150. Я никогда не считал ката, поскольку количество является незначительным. Выполнение ката ради выполнения ката — это впустую потраченное время. Каждая форма ката должна помогать улучшать определенные боевые навыки.

**Сэнсэй, что является самым важным аспектом, который Вы подчеркиваете в тренировках кумитэ?**

— Обучение кумитэ не должно включать дружбу. Нет никакой дружбы в борьбе с кем-то, поэтому если вы хотите изучать каратэ как настоящее будзюцу (боевое искусство), вы должны тренироваться с серьезным духом, прямо с начала вашего обучения. Например, выполняя якусоку-кумитэ, нападающий должен стремиться поражать защитника. Он должен атаковать с правильной дистанции, не слишком далеко, и не слишком близко. Это наиболее важный отправной пункт в обучении кумитэ. Если люди не будут следовать этим требованиям, то они будут впустую тратить время. Очевидно, что нужно использовать здравый смысл при тренировке с кем-то, кто намного менее опытен, или физически более слаб. Но на высоком уровне нет никакого оправдания, если вы не можете найти подход к более сильному противнику. Когда вы защищаетесь и контратакуете, вы не должны бояться, вы должны развивать дух «безопасности». Входите в действие без предвзятой мысли, это было моим путем, когда я участвовал в соревнованиях.

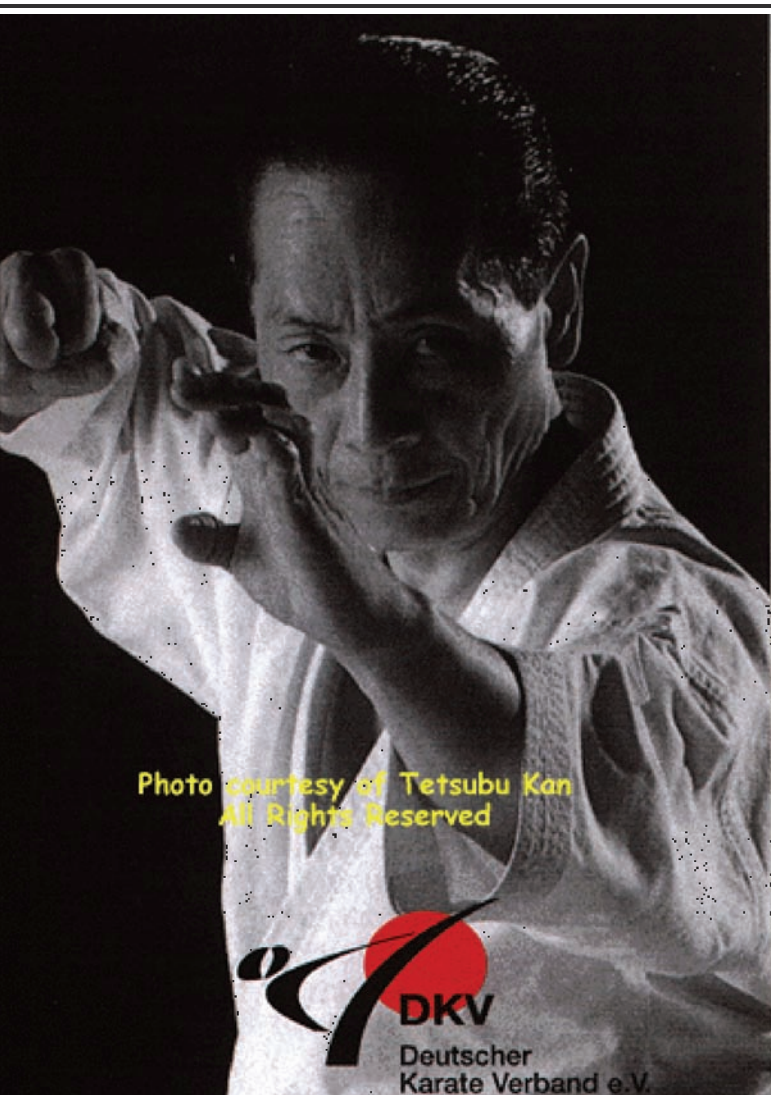


Photo courtesy of Tetsubu Kan  
All Rights Reserved

**DKV**  
Deutscher  
Karate Verband e.V.

Я не думал, я только реагировал. Это существенно, и в этом нуждаются все занимающиеся каратэ. Это то, почему я всегда учу, что побег более опасен, идите внутрь. Все отрабатывается шаг за шагом, но у инструкторов есть ответственность и необходимость быть сильными как физически, так и мысленно. К счастью, большинство сильны, но некоторые используют возраст или высокий пост, как оправдание, а это неприемлемо. Специалист высочайшего уровня, независимо от возраста, должен показывать превосходную технику и преодолевать силу, рост и молодость. Это — каратэ, и это цель всех технических навыков. Инструкторы должны самосовершенствоваться каждый день!

**Сэнсэй, вы можете подробнее объяснить происхождение вашего мучикен (кулак-кнут)?**

— Мучикен возник из моих исследований различного оружия боевых искусств. Среди них китайские семь соединенных кнутов, трехсекционная палка, нунчаку и другие. В основном я обнаружил, что даже при том, что я становлюсь старше, я мог бы увеличить мою скорость и силу, если бы использовал бросающие действия в моей технике. Это было кое-что из того, что я уже делал много лет раньше, но позднее я начал вводить новшества и более эффективные учебные методы. Это позволило мне продолжать улучшение скорости и силы, в то время как другие, более младшие инструкторы в ЖКА, начали значительно снижать темп. Накайма Сэнсэй был очень рад моим новшествам и был единственным, кто действительно понимал то, что я делал.

**Когда вы обсуждаете вашу технику, вы всегда акцентируетесь на расслабленности. Вы можете подробнее остановиться на этом вопросе?**

— Естественное и расслабленное каратэ — это ключ к долгой жизни в каратэ. Я всегда говорю всем «быть естественными-естественными-естественными», но большинство людей не слушает! Или они слушают, но не меняют свой путь. Затем я возвращаюсь к этому на другом семинаре через год или два, и снова говорю, «быть естественными-естественными-естественными». Если люди естественны, то они могут расслабиться, а затем легко управлять своей силой. Это приводит к более эффективному каратэ. Я рекомендую стремиться к расслабленности каждый день вашей жизни, но не только в ногах и бедрах, но и в лодыжках, кистях рук, плечах и шее. Везде! Также отрабатывайте упражнения и ката с акцентом на расслабление. Например, если ваша техника ног нехороша, и вы хотите развить скорость и хлесткость, изучайте Рантай или Кякусен. Если Вы хотите развить плечи и скорость работы локтя, изучайте Шинкен и Сэйрю. Для полной расслабленности и коку (дыхание) ежедневно тренируйте все три части Кихокен. Как только Вы почувствуете, что Вы достигаете максимума, и хотите стать еще более мягкими, задерживайте ваше дыхание при отработке упражнений на расслабление. Когда ваше дыхание задерживается, ваши мышцы естественно станут более напряженными. Поэтому, если вы сможете тренироваться и стремиться к расслабленности на задержанном дыхании, то когда вы будете дышать обычным способом, вы увеличите ваше расслабление. Это — главный метод, который я лично использовал в течение многих лет, и это чрезвычайно эффективно для того, чтобы стать расслабленным.

**Сэнсэй, в противоположность вашему расслабленному телу, в сочетании с силой оружие вашего тела подобно стали. Это кажется противоречивым для большинства людей.**

— **Макивара** — это практика создания основы в каратэ. Представьте себе заостренную сталь, приложенную к веревке. Это — мое каратэ. Тело мягкое, оружие твердое. (В это время Асаи Сэнсэй бьет по своей голени и оно напоминает дерево. Затем он выполняет удар шихон-нукитэ в стол с силой, которая наверняка повредила бы мои пальцы). Вы знаете, что я тренируюсь на макивара каждое утро. Когда я нахожусь здесь, в Новой Зеландии, или в других странах, я приношу с собой мой карманный вариант макивара. Очень удобный!

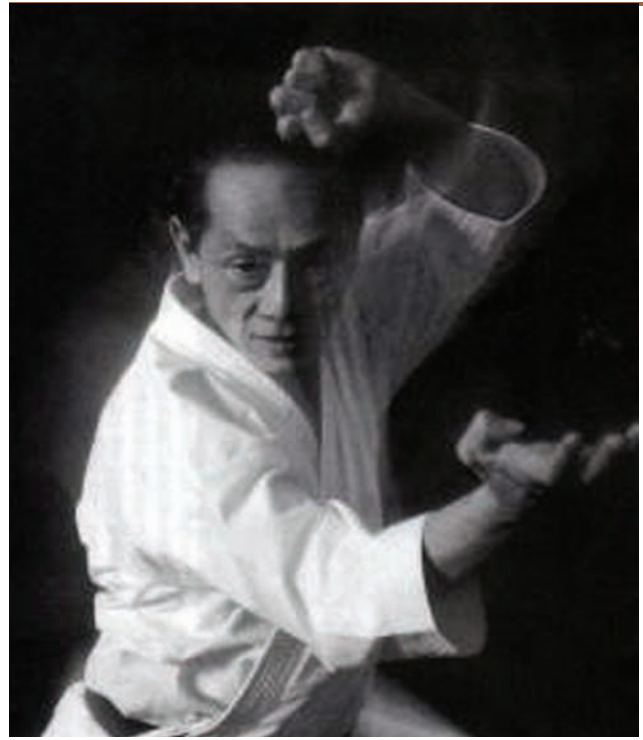
**Примечание автора:** После этого интервью, во время обеда, Асаи Шихан рассказал мне о своем стандартном ежедневном нормативе работы с макивара. 300 гяку-тсуки, 100 уракен-йокомаваши-учи, 100 шуто-сотомавашаи-учи, 100 шуто-учимаваши-учи, 100 тэйшо-йокомаваши-учи, 100 хайто-сотомавашаи-учи и 100 ганкен-учи. Он также сказал, что часто, но не каждый день, использует очень тяжелую сумку песка для следующих упражнений: укрепление локтей (хиджи), предплечий (найван, хайван и гайван), голеней (сунэ), коленей (хиза), плечей (он трактуется как «катакен») и тренировка различного оружия ног. Асаи Шихан дал мне разрешение добавить это в данное интервью. Таким образом, люди могут следовать его примеру в составлении собственного ежедневного учебного норматива. Стоит также отметить, что Асаи Шихан не растягивает время, когда тренируется на макивара, его удары быстрые и непрерывные.

**Сэнсэй, каково ваше мнение относительно кюшо-дзютсу (методы точечной техники)? Я знаю, что вы их используете, но какое место это занимает в основном каратэ Шотокан?**

— У меня есть много старых документов, и я очень серьезно изучаю кюшо-дзютсу. Это каратэ высокого класса. Однако, намного более важно развить различные виды техники, которые могут окончательно поразить вашего противника, независимо от удара в жизненно важную точку или нет. В этом вопросе кюшо-дзютсу вторично, и просто дополняет технику. Если Вы не попадаете в точку, ваш удар все равно должен быть разрушительным, если Вы поражаете точку, это еще лучше. Кюшо-дзютсу очень зависит от человеческих биоритмов. В зависимости от времени, некоторые опасные удары, даже выполненные слегка, могут быть фатальными или просто привести к бессознательному состоянию. Иногда люди загадочно умирают от нанесения удара в жизненно важную точку в неправильное время. Важно помнить, что слишком много сосредотачиваться на кюшо бессмысленно, если вы не развили силу, скорость и непосредственно кихон.

**Вы можете объяснить кихо-юрагисо для читателей и тех, кто не посещал семинары продвинутого уровня?**

— Кихо-юрагисо (метод дыхания и вибрации тела) напоминает морскую водоросль, плавающую в океане. Цель использования этого метода состоит в том, чтобы



**Выполнение ката ради выполнения ката — это впустую потраченное время. Каждая форма ката должна помогать улучшать определенные боевые навыки.**

расслабить тело в комбинации с дыханием верхней, средней и более низкой частями легких. Я часто занимаюсь этим в моем офисе. Это очень хороший метод для развития гибкости вашего тела, которая, как я сказал ранее, также связана с дыханием. Я не думаю, что это настолько интересно для занимающихся каратэ младшего уровня, однако это может принести пользу их методам отработки хлесткой техники. Практика кихо-юрагисо, в комбинации со всеми тремя частями Кихокен-ката, составляет полный тренировочный курс кокую (дыхания) для занимающихся каратэ. Пока большинство людей знает только о Кихокен-иссэй, однако, я надеюсь, больше будут просить обучить Кихокен-нисэй и Кихокен-сансэй. Молодые люди могут выполнять их с хлестким и низким тачиката.

Старшие люди могут выполнить их больше как Тайкиоку-кен и в более высокой позиции. Фактически, кихокен имеет очень эффективное применение в поединке и обучает правильному состоянию мускулов в стрессовых ситуациях, для оптимальной скорости и силы. Точно объяснить кихо-юрагисо здесь довольно трудно, но я действительно рад, что вы серьезно занимаетесь всем, что я преподаю вам. ■

© Andre Bertel, New Zealand, 2006

© Перевод, Украинская ассоциация каратэ, 2006  
(по официальному разрешению автора)

