

Сегодня в гостях у Редакции один из самых авторитетных мастеров каратэ современности, Президент Европейской Федерации Окинава Каратэ и Кобудо, обладатель 6-го дана Окинавского каратэ и 6-го дана кобудо **Валерий Майстровой**, давший эксклюзивное интервью, посвященное 25-летию Школы Синдо Рю.

«Сегодня у нас особенный день. Двадцать пять лет назад в зале, в котором мы сейчас находимся, я начал свою деятельность в качестве инструктора. Пришел я сюда первый раз в августе 1986 года. Этот зал был предназначен для занятий единоборствами. Тогда это было самбо, частично дзю-до. Каратэ, естественно, было запрещено — знаменитый указ 219, по которому преподавание каратэ подвергалось уголовному преследованию. И не просто подвергалось, несколько человек к тому времени уже были осуждены. Правда, как правило, по другим статьям УК СССР.

Я начал работать простым инструктором по общефизической подготовке. Занимающихся было немного и у меня была возможность самостоятельно заниматься каратэ. Я и пошел на эту работу только по одной причине — иметь возможность ежедневно тренироваться.

Но в декабре 1989 года произошло уникальное событие, запрет на занятия каратэ был официально отменен и с этого момента в этом зале зародилась та самая школа, членами которой вы все являетесь. И в этом декабре 2011 года нам исполняется ровно 25 лет.

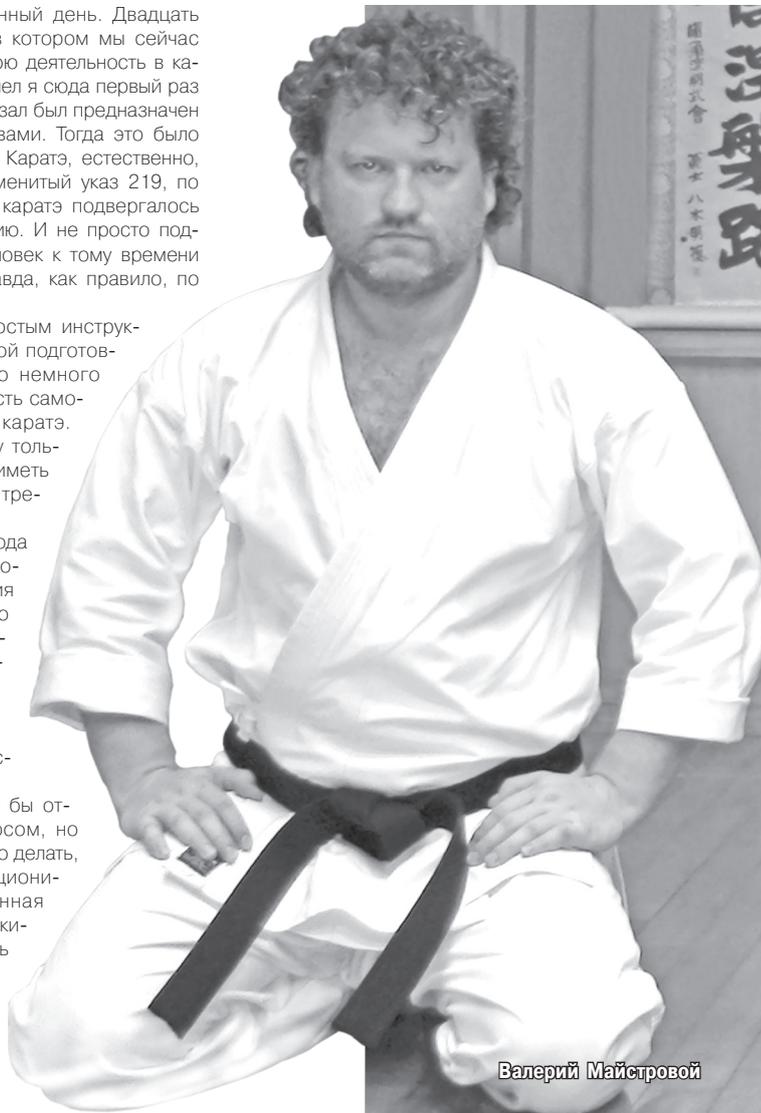
Эту дату можно было бы отметить с каким-то пафосом, но я умышленно не стал этого делать, так как всегда мы позиционировались как традиционная школа. Столетиями на Окинаве каратэ развивалось в маленьких, семейных школах. И семейных, не в значении родства, ученики становились членами одной семьи, возглавляемой сэненем. Наша школа уже не такая маленькая, но этот дух семейственности мы культивировали с самого начала создания, и надеюсь, что сумели его сохранить. Поэтому это семейное торжество.

Сегодня вы можете задать любые вопросы. Двадцать пять лет — это все-таки большая история. Я бы хотел остановиться на некоторых ключевых моментах, вспомнить людей, которые внесли вклад в развитие школы. Если я кого-то не упомяну, пожалуйста, не обижайтесь, — это никак не умаляет ваших заслуг.

Как я уже сказал, сам я работаю в качестве профессионального инструктора с августа 1986 года. И, невзирая на существовавший в то время запрет, мы занимались, занимались подпольно, в рамках дружеских отношений. А с 1989 года у меня появились настоящие ученики, которые начали тренироваться уже на легальной основе.

Один из них — **Межевов Александр Николаевич**. Это нынешний, скажем так, глава этого зала, который работает и с детьми, и с взрослыми. Познакомились мы с ним еще в августе 1989 г., и с этого момента он стал моим учеником. Саша — это классический пример того, как

## Валерий Майстровой: 25 лет мы высоко несем знамя Синдо рю



Валерий Майстровой

из обычного человека, с обычными способностями, может получиться выдающийся специалист в каратэ и кобудо. Такое возможно только в школе, имеющей многолетнюю историю.

Шатунов Сергей, который пришел заниматься, когда ему было шестнадцать лет. Однажды в одиночку в этом зале побил всю (одного за другим) юношескую сборную Москвы по Ашихара каратэ. В рамках товарищеской встречи, разумеется. А в августе 2011 г. он занял 1-е место на Международном чемпионате на родине Окинавского каратэ и кобудо в Китайской провинции Фуцзянь, в котором приняли участие 1500 бойцов из разных стран мира.

Сэмпай **Федоров Леонид Тимофеевич** — в прошлом чемпион СССР по боксу, мастер спорта СССР по боксу. Что такое в советские времена стать чемпионом СССР тем, кто постарше, объяснять не надо, а тем, кто помоложе, могу сказать. В те времена считалось, что проще выиграть чемпионат мира или Европы, чем чемпионат СССР, конкуренция была огромная. Спасибо Вам, Леонид Тимофеевич, что вы столько лет с нами.

С самого начала мы в своей школе взяли такой ориентир — не вариться в собственном соку, не застыть в каком-то «болоте», а развиваться дальше. Состязаться в соревнованиях с представителями других направлений. Поэтому мы никогда не прятались ни от каких вызовов, участвовали во всех полноконтактных турнирах, которые проводились. И это позволило целой плеяде старых учеников показать себя не только в России, но и на международной арене.

Например, в 1993 г. в Киеве проводился чемпионат по рукопашному бою. В нем принимало участие порядка 20 сборных команд. Требование было такое, что может участвовать представитель любой школы с уровнем не ниже коричневого пояса. Были представлены все стили. Но у нас на тот момент не было учеников с коричневыми поясами. В нашей команде было два человека с белыми поясами и один с оранжевым. Эта команда поехала на турнир, и все заняли призовые места. Что было уникально, один занял второе место и два — третье.

Один из членов этой команды сегодня в зале — это **Рушан Курбатов**.

— Рушан, а сколько ты занимался тогда?

— 1 год.

— Вот, Рушан всего после года занятий при огромной конкуренции получил призовое место.

Вот **Дима Ковалев** — чемпион Европы 2008 г. в абсолютной весовой категории по Пенчак Силат, обладатель кубка мира 2006 г. в Лондоне. **Рома Грузинов** — серебряный призер чемпионата мира 2007 г. по фулл-контакт каратэ в Париже.

Я не могу не сказать несколько слов еще о нескольких учениках.

Это **Юрий Пимкин** — человек, который с одного удара валит таких известных мастеров, как, например, **Андрей Рудаков** — чемпион мира по панкратиону, джиу-джитсу и боям без правил. Например, на международном турнире по джиу-джитсу Рудаков в бою с Юрой продержался только 10 секунд. Вдумайтесь — чемпион мира по боям без правил. Это лишь один из эпизодов, но таких эпизодов было очень много в конце 90-х годов. Например, **Сергей Акинин**, чемпион мира по боевому самбо, также ничего не смог противопоставить ему. Юрий — человек, который высоко нес знамя Синдо рю.

**Михаил Ксенчук** — это человек, который принимал участие на всех соревнованиях, проводимых в те годы. В том числе в 1999 году стал вице-чемпионом Евразии по боевому самбо.

**Александр Мысин** пришел заниматься, когда ему было 10 лет, он был такой худой, нескладный. Было такое ощущение, что никогда в жизни у него ничего не получится, физическая подготовка на нуле. Но, прошли годы, и он вырос в такого шикарного бойца, что я сам иногда поражаюсь такой метаморфозе.



Инструкторский семинар Соке Т. Нагаминоэ (10-й дан) в хонбу додзё в Москве

В 1998 году он стал серебряным призером чемпионата России по джиу-джитсу среди юниоров. В этом году он ездил на Окинаву, участвовал в чемпионате мира по каратэ.

В целом про каждого здесь присутствующего можно рассказать отдельную историю о его победах».

**— Недавно к нам приезжал Масааки Икэмияги, 9-й дан, президент Всеокинавской федерации каратэ и кобудо — он проводил семинар, какие у вас впечатления о России?**

— Самые хорошие, он сказал, что все его представления о Москве и России изменились кардинально в лучшую сторону. Он был так поражен, что перед отъездом сказал как настоящий буддист такую фразу: «В следующей жизни я бы хотел родиться в России». Икэмияги сэнсей был очень впечатлен школой и это не может не радовать, когда мы слышим такие отзывы от каратиста такого уровня. Он имеет всемирную известность и уважение в мире боевых искусств.

**— Скажите, я когда-то давно видел на видео, и потом вы показывали удар с броском и со скручиванием шеи. Можно ли его использовать в какой-то более легкой форме, чтобы не убить человека?**

— Твой вопрос порождает сразу несколько ответов. Первое, что вы должны понимать, — разделение на бросковую технику, ударную, ног, рук — это уже следствие цивилизации 20 века. Ибо изначально любая жесткая техника предполагает задействовать все ресурсы человека, т. е. если можете бить рукой — бейте, можете бросать — бросайте, душить — душите, и так далее. Все возможности человеческого тела вы должны использовать для достижения результата.

Вернемся к броскам. Правильно выполненный бросок уже сам по себе весьма эффективен. То же самое и с жесткими техниками, которые предназначены для спасения жизни. А показать их контролируемо крайне сложно. Я, например, могу их сделать в силу того, что имею серьезный опыт, это то, что вы видели на видеозаписи. Но даже ученикам я это не так часто показываю, и не из-за того, что это какие-то секретные техники-хидэн, о которых так любят говорить представители многих школ, а в реальности у них ничего нет. Все просто и достаточно банально. Не имея достаточного опыта, будете отрабатывать друг на друге и что-нибудь себе серьезно повредите.

Основная масса травм происходит на тренировках. Отмечу еще раз, я не скрываю какие-то техники, например, до черного пояса дойдете — я вам помогу. Это делается для техники безопасности, а не потому, что я вам не доверяю. Должен быть накоплен определенный и немалый опыт, чтобы делать эти техники. Иначе это небезопасно для вашего здоровья.

Каратэ — это путь. И ваше развитие на этом пути должно идти поступательно. Почему в нашей школе получение черного пояса занимает десять и более лет. В других школах вы можете получить за три-четыре года, а то и быстрее. Потому что у нас традиционная школа, дающая Знания. И не освоив, не достигнув определенного уровня, нельзя переходить на следующий уровень. Это, в первую очередь, опасно для вас самих.

Я, возможно, перфекционист, но я считаю, что это единственно правильный путь. Наша двадцатилетняя история многократно подтверждала правильность нашего выбора. Люди, имеющие у нас всего лишь синие пояса, побеждали чемпионов мира. И таких примеров

я могу привести не один или два, а очень и очень много. Да и вы сами можете все это увидеть в нашем видеоархиве.

**— А можно опубликовать этот архив в интернете?**

— Вот тут присутствует Владимир. Когда мы с ним в 1998 году регистрировали доменное имя okinawakarate, знаете что выдавал Рамблер по запросу «окинавское каратэ» — «искомая комбинация не встречается». А сейчас по этому же запросу Яндекс выдает «найденно 40000 упоминаний». Думаю, в России люди тогда и не подумывали о существовании Окинавы — сейчас очень многие неожиданно переквалифицировались в «окинавских мастеров». И с «большим знанием дела» судят, критикуют. Наш сайт так просто весь разобрали на цитаты, правда, почему-то забывая упомянуть первоисточник.

Я ничего не скрываю, у нас открытая школа, кто хочет получить знания, пусть приходит к нам и тренируется. Есть вопросы — пусть приходит и задает. Отвечу на все, но при условии, что человеку интересны знания, а не возможность что-то украсть и на основе этого открыть свою школу. Их и так, благодаря нашему сайту и нашей просветительской деятельности, развелось чрезвычайно много. И знаете, многие приходят из других школ, и в тренировках участвуют. И после этого переходят в нашу школу. Это адекватные люди, которые действительно хотят разобраться, а хватает, конечно, и полностью ненормальных.

Все люди учились либо в институте, либо в школе, и должны понимать, вы накапливаете определенные знания. В каратэ — это удары, техники защиты, передвижения. У вас складывается некий образ, как бы вели бой, если надо будет его вести. И вот урикумиго — это возможность выйти и попробовать свои знания на живом человеке, но в данном случае этот человек не только противник, сколько партнер. Вы друг другу в реальности помогаете увидеть свои ошибки — в этом смысл этого жесткого кумитэ. У вас же нет сверхзадачи победить или уничтожить партнера.

Победить нужно, в первую очередь, себя и в самом себе найти недостатки. То есть вы с человеком работаете, и он вам ваши недостатки показывает, что вам не хватает в вашей технике. Да — это жесткий тест. Если вы к этому тесту по какой-то причине не готовы физически, технически или морально чувствуете, что не можете, то не выходите. Мы в нашей школе никогда не ставили это в обязанность. Вы можете заниматься, например, 10 лет с белым поясом и все равно получать знания.

К сожалению, в девяносто восьми процентах школ, которые заявляют, что они занимаются боевыми искусствами, причем не только



Сэнсей Валерий Майстровой (6-й дан), Масааки Икэмияги (9-й дан), Сергей Шапунов (4-й дан) в хонбу додзё на Окинаве



Сэнсей Валерий Майстровой и Такаёси Нагаминэ (10-й дан) президент Всемирной федерации Окинава каратэ и кобудо



Гашшукү на Окинаве 1998 год с Сэнсеем Ёсиаки Гакия (9-й дан)

в нашей стране, но и в других странах, такая же ситуация — инструкторы, так называемые, не могут защитить сами себя, а пытаются обучать других. Поэтому, если бы жесткое тестирование было повсеместно, вот например, вы занимаетесь приходите в другую школу и говорите инструктору — давайте поработаем в полный контакт. Три минуты — и все становится ясно.

Я многие годы так и делал, пока был, скажем так, в студенческом возрасте. У меня это было любимое развлечение. Если узнавал, что где-то открылся зал, приходил туда, тренировался с ними и в конце тренировки вызывал инструктора на поединок. Много было занятных случаев, именно отсюда я и взял цифру девяносто восемь процентов. Практически все трусливо отказывались. Доходило до того, что некоторые просто в прямом смысле этого слова убегали из зала.

#### — Но кто-то соглашался?

— Кто-то соглашался, как раз эти два, немногочисленных процента. Вот сидит Миша Ксенчук, уже не я, а Михаил предложил всем известному руководителю одной из весьма известных и популярных в Москве школ у-шу поработать в полный контакт. К его чести, он согласился, правда, потом бегал от Миши по всему залу. Получая при этом удары по различным частям тела: перед этим мы тренировались, Михаил делал ката, на него смотрели с покровительственной улыбкой, зато потом было шоу. Человек ростом 185 см, бегал по стульям так, что Джеки Чан позавидует. А у Михаила был в то время всего лишь 4-й кю. Наконец, Миша его догнал, повалил на пол и добил. Товарищ кунфуист после этого посидел на полу минуты три и сказал: «Спарринг веселый у вас, а на технику работать не пробовали?» Хотя изначально договоренность была на бой в полный контакт.

Да таких историй можно много о ком из так называемых современных «великих мастеров» рассказать. В целом мир боевых искусств ужасен тем, что в нем огромное количество неадекватных людей. По многим, в сущности, плачет какое-либо лечебное заведение, а они еще преподают, книги пишут.

Понимаете, кумитэ, — это опыт и вы не можете быть на 100 процентов уверены, что победите любого. Поэтому я всегда говорю — сверхзадача — не стать суперменом и побеждать любого человека. Мой принцип следующий — необходимо добиться такого уровня, чтоб никто не мог победить вас. Теоретически вы можете встретиться с человеком, которого не в состоянии будете побить, но это не значит, что он может победить вас. Поэтому у меня есть такой

термин для учеников — «непотопляемость». Это и есть цель для любого ученика.

**— Как вы проводите грань между закрытостью и открытостью школы, контактами с другими школами, внешним миром, другими сэнсеями, где эта грань для вас? И еще один вопрос — вы даете своим ученикам реальные знания, но почему вы не расширяете школу?**

— Грань — это здравый смысл. Глупо замыкаться в таком крохотном мирке, к тому же это ведет к ряду спекуляций. Поэтому я считаю, что правильная система — это система пирамиды, которая есть у нас, то есть это сэмпай, которые с вами работают напрямую и которые общаются со мной, то есть вы получаете знания из первых рук и поэтому это не может быть широко распространено.

Если завтра сделать 50 новых инструкторов, то смысл школы потеряется. Потеряется прямая передача знаний. Для меня школа — это не бизнес. И не машина по зарабатыванию денег. Я, в принципе, изначально и не собирался преподавать. Но, сложилось так, как сложилось. Это мой путь. По настоящему хотелось помочь людям в этой жизни. Знаете, что дает каратэ в первую очередь, — это не только возможность защитить себя. Оно формирует своего рода нравственный стержень, негибаемость в любых жизненных ситуациях, определенные моральные устои. Сэмпай нашей школы сейчас уважаемые люди, достигшие больших успехов. Что греха таить, не приди некоторые из них в подростковом возрасте в нашу школу, думаю у них была бы прямая дорога или в тюрьму, или на кладбище. И сейчас я горжусь их результатами, их достижениями. И мне приятно осознавать, что я смог открыть им дорогу в другой мир, в котором они состоялись. Это главный момент.

#### — Расскажите, пожалуйста, о своем учителе

— Я всегда стремился, и результаты нашей школы именно этим и объясняются, получать знания из первоисточников. То есть, когда я начал заниматься каратэ, это была настоящая японская ветвь. Настоящая, в отличие от того, что у нас делали тогда бывшие гимнасты, акробаты и таксисты. Начинали преподавать каратэ, выучив по книжке пару ката. Я же всегда считал необходимым найти оригинал, собственно поэтому, я и выбрал Синдо рю — от настоящего учителя с Окинавы *Найто Ханаширо* сэнсея.

Для тех, кто недопонимает, хочу пояснить. Это все же был 1989 год, Советский Союз. А тут настоящее обучение, да еще и аттестация во главе с сэнсеем с родины каратэ Оки-

навы. Это была настоящая сказка. Сейчас это понять весьма сложно. Да и объяснить тоже.

К сожалению, наше общение было не таким долгим, как хотелось. Оно продолжалось около трех лет, но за это время я успел получить черный пояс, набрать своих учеников. И даже провезти аттестацию, которая состоялась в этом зале 23 февраля 1991 года.

**— Вы сказали, что время до получения черного пояса занимает в школе около 10 лет, а как вам удалось его получить за три года?**

— До встречи с *Ханаширо* сэнсеем мой стаж в каратэ был уже довольно большим. Я ежедневно тренировался по шесть — семь часов. И к встрече с моим сэнсеем, у меня уже был, скажем так, определенный жизненный бэкграунд. И он был немалый. Та же служба в Советской армии, например. А дальше, хоть ты и являешься обладателем черного пояса, но этого недостаточно, необходимо развиваться дальше. Исходя из этого, мое развитие с самого начала шло в сторону Окинавы, так как Окинава — это родина каратэ и только там можно было получить настоящую информацию.

При этом я никогда не отказывался от общения с людьми, которых можно называть настоящими мастерами джиу-джитсу, пенчак силат и других направлений. Например, те же самые российские мастера боевого самбо во главе с Валерием Волостных, после очередного чемпионата Евразии в 1999 году, где мы заняли несколько призовых мест, сказали такую сакраментальную фразу: «Во всей Москве единственные настоящие каратисты — это вы». Это к вопросу о корнях и как это должно реализовываться. То есть, сам по себе корень — это знания. Почему я так подробно стараюсь осветить этот вопрос, когда я начинал заниматься Окинавским каратэ и кобудо и пропагандировать его, мои слова об Окинавском каратэ воспринимались как ересь. Я говорил, что занимаюсь Окинава тэ, мне отвечали — да такого вообще не существует, что Вы нам говорите. Вот у нас Кекушин, Шотокан. А сейчас наступило другое время — и те же самые люди, которые мне говорили, что такого не существует, теперь занимаются Окинавским каратэ. И время это не столь давнее. Вы понимаете, если заниматься каким-то определенным стилем, то надо заниматься основательно. Если человек занимается десять лет Шотоканом, а потом сменил вывеску, он все равно остался «Шотокан». Потому что знания прорастают далеко не сразу, а дурные рефлексы остаются навсегда.

То, что я преподавал с самого начала, т. е. с 1989 г., и те люди, которые меня учили — это

люди от первооснов и плюс это все подтверждено в наших реальных достижениях. Я считаю, эти два фактора, являются определяющими. Первое — заниматься надо от первоисточника, второе — иметь реальное подтверждение всем этим словам в конкретных достижениях.

У большинства других школ это такой, своего рода, обезьяний бизнес. Поэтому, я хочу провести такую красную черту, вот эти наши 25 лет — это 25 лет, не побоюсь сказать, успехов. Когда я начинал заниматься со своим учителем, тогда советские люди вообще живых японцев не видели, а у меня был личный контакт и это происходило в этом зале, в котором мы сейчас находимся и этот импульс был чрезвычайно важен. Смысл не в том, чтобы русскому стать японцем для того, чтобы что-то изучить, смысл — понять, как это устроено. Если хотите делать швейцарские часы, вы можете их делать, но учиться надо на швейцарских заводах, у швейцарских мастеров, проработав там несколько лет. А потом можно попытаться сделать что-то свое, но имея для этого основательную базу.

Первый раз, когда я собрался на Окинаву, мне два раза отказывали в визе. Я честно писал в анкете, что собираюсь на Окинаву. Мало кто знает, что въезд на Окинаву в те годы нам был запрещен из-за многочисленных американских военных баз, расположенных там. И лишь на третий раз мне дали визу, когда я написал, что еду в Токио. Естественно, в результате, я оказался на Окинаве, но добирался туда нелегально и забронировал для этого отель в Токио. О той поездке можно наверное было детектив написать. Уверен, что в те годы я был первым советским человеком, посетившим Родину каратэ.

За эти 25 лет я побывал более чем в 50 странах мира и могу добавить — всегда, если меня что-то заинтересовало, я поступаю следующим образом: собираю сумку и еду туда и на месте смотрю, как это делается, потому что другого способа просто нет. Если место какое-то недосыгаемое, я еду туда с тем, кто меня проведет. Например, в Шаолинь мы ездили с моим близким другом Ваном, нашим китайским доктором и мастером у-шу. И благодаря ему мы с Сергеем Шатуновым прямо там жили. Не где-то за забором, где туристов размещают, а внутри, в гостинце при шаолиньском монастыре и видели все изнутри.

**— Я был на семинаре у Эйхачи Ота, 9-й дан, и понял — к семинару нельзя относиться как к тренировке, а как нужно к нему правильно относиться? Какие цели надо преследовать, идя на семинар, потому что не понятно, нужно или**

**нет перенимать какие-то вещи. И второе, чтобы чему-то научиться, надо ли делать многократные повторы, как мы делаем на тренировках?**

— Семинар — это, главным образом, расширение вашего кругозора. Вы смотрите на мастера, имеющего всемирную известность, и вы уже имеете опыт личного, непосредственного общения с ним. Этот личный опыт очень важен — это ваша копилка. Одно дело, что вы получаете на тренировках от своих инструкторов, от меня, другое дело — это ваш личный опыт, в котором содержатся какие-то ощущения, эмоции, знания. И этот личный опыт имеет огромное значение. Для этого мы эти семинары и проводим, для того, чтобы вы сами могли увидеть, как эти люди делают технику. Можно ли чему-то научиться — это второй вопрос. Я тоже считаю, что за три дня чему-то научиться невозможно, но ваш личный опыт имеет колоссальное значение, потому что вы можете сказать, что я лично знаком с Ота сэнсеем, я был у него на семинаре. Видел и знаю, как этот мастер делает технику.

**— Добились ли Вы чего хотели, что Вам труднее всего давалось и как Вы это преодолевали?**

— Добился ли я чего хотел? В принципе, если бы я добился, чего хотел, я бы ушел на пенсию. Я считаю, что мы еще находимся в движении, то есть достижения есть у школы. Это несомненно. В принципе — это то, что я хотел, но сказать, что это все, — а что тогда еще делать? Я все-таки считаю, что мы где-то в середине пути, если говорить о том, чего удалось достичь. Трудностей было огромное количество. Например, когда я вел занятия в этом додзё, то трудности я преодолевал с радостью, никогда не закрывал двери, любой мог прийти с улицы и приходили. И серьезные ребята с пистолетами и просто выяснять отношения, много чего было в этом додзё. Иногда это было с угрозой для жизни, но это я преодолевал с радостью, потому что это только подтверждало правильность выбора пути.

А вот были другие трудности: клевета, ложь и подлость, вот это было очень неприятно. И сейчас неприятно, когда люди тебя совершенно не зная, рассказывают какие-то придуманные гадости. Это всегда очень удивительно, откуда это берется и как это преодолевать? Не обращать внимания, наверное, и делать свое дело. А время — оно само расставит все по своим местам.

Когда я начинал, я работал одновременно уборщиком, администратором, охранником, тренером и еще президентом. Я приезжал в клуб в девять, а уезжал в час ночи. И так несколько лет подряд. Тренировался каждый день по

шесть часов. Это было самое счастливое время. В общем, я не жалею ни о чем — это точно.

**— Существует много различных школ и техник, может, имеет смысл рассказать людям какая из них самая эффективная?**

— Я для этого и создал школу, когда я сам прочувствовал это на себе. Я тут работаю с 1986 г. и уже говорил, профессионально я не собирался преподавать, но когда я познал, что есть техника, которая является наиболее эффективной, которая имеет колоссальный коэффициент полезного действия, когда за относительно короткое время можно добиться максимального результата, я и начал объяснять это другим людям. Причем как взрослым, так и детям.

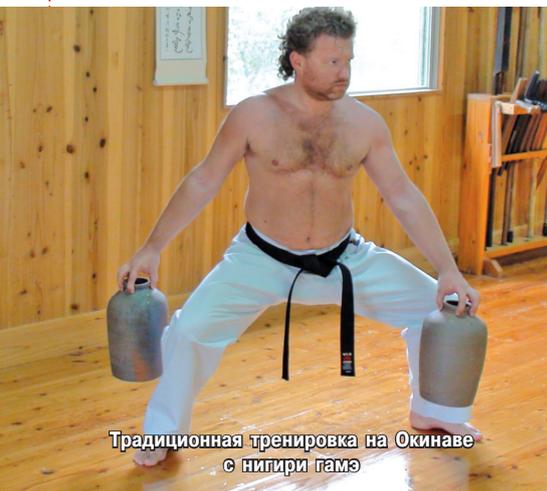
Например, в этом зале вел семинар по Айкидо один известный мастер. Он тогда по айкидо был «самый главный». Я ему говорю — это же не работает. После тренировки предлагаю, давайте поработаем фулл-контакт, сможете на практике убедиться в правоте моих слов. Кстати, это сейчас очень популярен стал полный контакт, а тогда еще в полный контакт никто не работал, все говорили, что это убийство. Сейчас, благодаря «боям без правил», все как-то подуспокоилось, а тогда люди рассказывали всевозможные басни на эту тему. И человек мне говорит — нет. Это абсолютно невозможно. А почему нет? Вы же доказываете, что вот эта техника эффективна в реальности. Он отвечает, если я с Вами буду работать, — я скажусь на каратэ. Вот, как эту фразу охарактеризовать? Осталось только плечами пожать, не бить же его?

Были и другие интересные люди в этом зале. Как-то в те годы в наш зал попал Бенджамин Зингер, двоюродный брат знаменитого голливудского режиссера Камерона. Личность очень известная в мире боевых искусств США. Ветеран корейской войны, «морской котик». Он был фанатом боевых искусств. Нас познакомили «через третьи руки» и мы для него делали презентацию. Мы ему показали кое-что, он говорит — дзю-дзюцу лучше и начал мне пытаться руку отломать. Я ему говорю: «Давайте сейчас поработаем в полный контакт. Все, что вы со мной сделаете, я претензий не имею». «Нет, нет, нет, в другой раз». Мы ему показали в конце кумитэ, где я с тремя своими учениками работаю. Он очень сильно впечатлился и сказал, надо вам устроить бой с Чаком Норрисом. И в самом деле, попытался это сделать. Мы по этому поводу созванивались еще целый год. Но, в конце концов «не срослось».

В общем, можно сказать, мы сейчас находимся в историческом месте. Стены этого додзё за двадцать пять лет многое видели.



Семинар гранд-мастера кобудо Эйхачи Ота (9-й дан) в Москве



Традиционная тренировка на Окинаве с нигири гамэ



Сэнсей Валерий Майстровой (6-й дан) и Киёхидэ Синдзё, 8-ми кратный чемпион Окинавы по кумитэ (8-й дан)



Сэнсей Валерий Майстровой и многократный чемпион мира по боям без правил Фёдор Емельяненко

Столько различных людей прошло через него, столько всего произошло. И именно в нем зародилась наша школа.

**— В чем смысл правильной школы боевых искусств?**

— Изучать реальную технику с правильной философией, с правильным пониманием. Главное, чтобы это пригодилось человеку в жизни, но опять же эта проблема в тех, кто преподаёт. Все очень просто, появляется мастер, задайте ему вопрос, а какие у тебя реальные достижения. И все — с человеком все ясно. Посмотрите, в нашей школе огромный архив фото, видеодокументов, результаты наших выступлений на различных соревнованиях зафиксированы в протоколах судейских комиссий. Ну, это так, к слову. Зачастую люди просто пытаются за счет боевых искусств решать свои личные проблемы, ничего при этом не делая для других, и отсюда только два процента школ остались нормальными. В большинстве же случаев имитация творчества на фоне фальшивости и лживости современного общества массового потребления.

**— Что лучше — индивидуальные занятия или в группе?**

— Что такое индивидуальное занятие — это и есть сущность Окинава Тэ. Окинава Тэ — 700 лет и развивалось оно только благодаря индивидуальным занятиям, потому что только таким образом, при индивидуальном контакте, от сердца к сердцу, вы можете почувствовать, понять, вам всегда что-то подправят. Это всегда индивидуальная сборка, или индивидуальная техника.

Но сделать школу, занятия в которой только индивидуальные, я считаю в России было бы преступлением. Потому что многие люди, например студенты, не могут себе этого позволить и это не значит, что если они занимаются в группе, это вроде как уже и не Синдо рю. Просто группа — это возможность получить все то же самое, но в коллективе. Понятно, что в группе внимания меньше, на индивидуальном занятии больше. Ваш личный прогресс будет немного медленнее. Но, по большому счету, вы получаете все, то же самое. Причем для человека все время занимающегося индивидуально я бы порекомендовал иногда ходить на групповые занятия, иначе он многого не поймет. И наоборот, если человек все время ходит на групповые занятия, иногда, хоть пару раз в год, на индивидуальную тренировку ему надо сходить.

**— Вы рассказываете в своем первом интервью о вашей главной победе в армии, когда против вас вышло двадцать человек, и в итоге с их стороны закончилось ничем, а с Вашей стороны моральной победой. Так как и с помощью чего достигли в кумитэ принципа мусин? Как вы его достигли?**

— Ну раз пошли такие серьезные вещи. Как я уже сказал, не всегда так бывает, чтобы с каждого вашего удара падало тело. Это иккэн хиссацу — ударил — тело противника упало, как выстрел из пистолета — это идеал! Потому что люди бывают разные. Важно не то, что бы вы всех валили как из Калашникова, важно чтобы вас не побили. Потому что в бою главный противник — вы сами. Как сделать так, чтобы вы не оказались в числе тех, кто лежит, а на нем отработывают технику футбольных ударов. Как этого достичь — собственноручно для этого и существует школа. Вот вы начинаете заниматься с белого пояса, постоянно и постепенно растете. Вот ты пришел сюда, я помню, такой дохлый студент, ничего из себя не представляющий с точки зрения физической формы, занимался с братом. А вот сейчас кто вас двоих может побить? Я даже не знаю, кого поискать. Абсолютное большинство, сидящих в этом зале, и есть ответ на этот вопрос — тренируясь и развиваясь, вы достигли уровня,

если вы не можете кого-то побить, то уж вас точно не побьют.

Вот встаньте — Артем, Антон. Не знаю, при прочих равных, я бы на вас поставил. Вы работали с азербайджанцами — один из них чемпион мира по боевому самбо. Чемпион мира! Он всю свою самбистскую линейку в своем весе прошел, занял первое место. Вдумайтесь в это, он — сильнейший самбист в мире. А у тебя всего лишь 2-й ю. И вот результат — ты смог его победить. Так что за вас я спокоен.

Ну, вообще, тело, оно должно срабатывать рефлекторно. Были бы в Словакии. Проводили семинар в Главной Полицейской Академии в Братиславе. Один из полицейских задает такой вопрос: А что вы будете делать, если у вас человек с пистолетом сзади. И вот стоит человек с пистолетом сзади, что тут показать, так чтобы было убедительно. Я подумал, а если бы это было на самом деле, как по Станиславскому, не в зале, не с учебным оружием, а на улице. Вот такая ситуация, чтобы я стал делать, и я сам себя ввожу в состояние мусин.

Что я буду делать — дальше ты уже не думаешь, тело работает само, я делаю некое движение и пистолет летит через весь зал метров 20. Все разводят руками, а теперь просят, покажите помедленнее.

А как показать помедленнее?! Ну понятно, я что-то придумал, что-то типа захвата, затем удара по руке, но не то. Поэтому, ответ на твой вопрос — необходимо добиться, чтобы тело работало само. Не то, чтобы ты ему давал команду, а чтобы оно само за тебя все делало. Как на велосипеде — сел и поехал, не думая как крутить педали или как держать равновесие.

Тоже самое и здесь — начал бой и тело думает само. Другого способа заставить технику работать не существует. Добиться от тела, выжать из него все эти рефлексы. Они все природные. Хватать, бежать, кусать — этому учить не надо. А школа, она предназначена для того, чтобы из этих природных рефлексов, то есть, из природного алмаза, ограничить бриллиант. Вот в этом задача школы.

**— Как вам удается оставаться спокойным, как контролировать себя в жизненных конфликтах, например, чтобы не было эффекта «холодных ладоней»?**

— Интересно, что про «холодные ладони» спрашивает ветеран спецназа, участник боевых действий в Югославии **Олег Савинов**. Если человек ведет себя неподобающим образом, вы для себя должны решить один вопрос, а вы с этим дальше жить сможете или, глядя на него, вы понимаете, что ваши судьбы неразрывны. Например, я смотрю на какую-то ситуацию и понимаю, что не могу пройти мимо. Сейчас пройду, а потом три ночи не усну, буду думать, — и я вмешиваюсь. А так невозможно все исправить, мы не Боги. Есть вещи, мимо которых невозможно пройти, а есть, мимо которых проходишь.

Есть такое определение, будить дух искренности воина. — Будоки. Вот этот дух искренности, который в себе надо культивировать. Это тот меч, который надо постоянно чистить, оттачивать. Ты ходишь с ним и смотришь, как твой меч тебя ведет, готов ли ты его достать и зарубить противника. Вот я еду, кто-то подрезал меня, готов я его за это зарубить — нет, готов я его начать учить жизни или правилам дорожного движения, что еще хуже, — не готов — пусть едет дальше.

**— Расскажите о психологических аспектах тренировок?**

— Вообще, я лично считаю, что психология — это лженаука, также как и астрология, но это личное дело каждого. Мое призвание — учитель, и раз я учу, то не имею право быть некомпетентным. Я недавно читал книгу академика Бехтерева, одного из крупнейших психиат-

ров современности. И меня поразило одно ее высказывание. Она написала: «Я более пятидесяти лет занимаюсь мозгом человека, и ответственно могу сказать, здесь без вмешательства высших сил не обошлось, как в прошлом, так и не обходится в настоящем». И это заявляет действительный член Академии наук России. В человеке нет ничего лишнего, все идеально сконструировано. И мозг человека весит от двух до трех килограммов. Но используется он не более чем на пятнадцать-двадцать процентов. Очень подозрительную расточительность тут проявила природа. С какой целью?

**— В некоторых школах сразу начинают работать с первых дней в спарринге. Правильно это или нет?**

— Это не школы, в школах для начала учат, вы приходите в первый класс, вас учат читать, писать, но никто не предлагает первокласснику писать сочинение по Достоевскому. Так же и у нас — вы приходите, изучаете боевые стойки, движения, удары, защиту. И только через год вам предлагают поработать в кумитэ, и то по вашему желанию — это своего рода экзамен. Любой может выйти и попробовать свои силы.

И вы уже сами соизмеряете — готов или не готов. Спарринг — это экзамен, потому что поединок — это именно то, что закладывает в вас рефлексы, которые потом вам понадобятся. Но бывают другие школы, которые можно сравнить, например, с секцией синхронного плавания. Вы пришли учиться плавать, а вас долго учат высовывать ногу из воды — это может и красиво, но с плаванием никак не связано. Вы хотите просто плавать, а не ногу из воды высовывать, а вас этому учат. То же самое часто бывает в боевых искусствах. Вместо прямых навыков, необходимых человеку, дают непонятно что. Люди, которые приходят заниматься, хотят научиться защищать себя, а их учат совершенно другим вещам, например спортивному кумитэ. Спортивное кумитэ вообще не имеет к боевым искусствам никакого отношения. Это чистой воды надувательство. Самый простой вопрос, который можно задать инструктору, который этим вещам обучает — ты сам себя сможешь защитить? Уверю вас, не сможешь. И все делает для того, чтобы это скрыть, обмануть.

**— Что делать с адреналином?**

— Адреналин — это очень хорошая вещь, хуже, если у вас никакого адреналина нет, и вы выходите на бой спокойно — это ни к чему хорошему не приведет. Надо быть в таком легком кураже. Ничего не бояться только дураки, надо всегда быть на таком легком взводе, чтобы все звенело внутри. Это хорошее чув-



Сэнсей Валерий Майстровой, Мейтэцу Яги (10-й дан) и Акихито Яги (сыгравший главную роль в культовом японском фильме о каратэ «Черный пояс»)

ство. Его надо держать, и не только держать, а культивировать. Кумитэ, оно не долго по времени, две, три минуты. За эти минуты вы этот адреналин должны выработать. Это такой естественный допинг, который вас спасает от травм и повреждений. Каждый, кто серьезно занимался и получал травму, может заметить, что наиболее тяжелые травмы — это тогда, когда нет адреналина. Показываешь какую-нибудь подсечку, полностью спокоен, а нога сломается, или еще что-нибудь. У меня все мои травмы происходили именно таким образом, на тренировках. А с адреналином никогда никаких травм не будет. Держите это чувство в себе и никуда не выпускайте.

**— Что такое внутренняя энергия?**

— Эту энергию японцы называют Ки, а по-китайски Ци. На ней основана вся восточная космология, там считают, что этой энергией человека наделяет природа. Она не постоянна, она меняется, от излишеств уменьшается, если культивируете, растет. Это отдельная тема, достаточно глубокая. Вся философия даосизма на ней построена. Люди столетиями пытались достичь бессмертия, ради этого делали всевозможные упражнения, практики. Естественно, никто бессмертным не стал, но некоторые и немалые достижения есть, и боевые искусства имеют к этому определенные отношения. Но за пять минут тут не расскажешь. Могу сказать только одно — есть ли у человека эта энергия или нет, определить легко, по тому, как этот человек делает ката. Можно сразу сказать, вот здесь ки присутствует, в момент ката циркулирует, а в другом случае просто разрезание руками, ногами воздуха — никакой энергии нет. Люди часто смеются, ког-

да видят исполнение ката т. н. катистами. Они всегда важные — смотришь брови хмурят, каратэги у него шуршит, а энергии не видно. Они сами понимают, что это не настоящее — это какое-то шоу, клоунада. Но когда настоящий мастер делает ката, это никогда не смешно. Вот Икэмияги сэнсей делал ката на фестивале, в Доме Музыки, никто не смеялся, потому что понятно, что это настоящая энергия, невзирая на то, что ему почти что 60 лет.

**— Когда человек может сказать, что он стал мастером боевого искусства?**

— Развитие никогда не прекращается. Как только вы поверили, что стали мастером и всего достигли — это конец. Самое правильное состояние — это всегда чувствовать себя учеником. Всегда есть чему учиться и когда вы тренируетесь с таким настроем, вы можете добиться очень многого. На самом деле все мы в начале пути, у каждого только своя точка отсчета. Поэтому не будьте собой довольны. Это ключ для вашего развития.

**— Как быть с неуверенностью в себе, или это нормальное чувство?**

— Тут не надо путать, неудовлетворенность и неуверенность в себе, это совершенно разные вещи. Грубо говоря, неудовлетворенность — это когда вы стремитесь к чему-то лучшему. Ездите на старой «копейке» с лысой резиной, но явно этим неудовлетворены и хотите пересесть на какую-нибудь иномарку, с шипованной резиной. А чувство неуверенности в себе — у меня старая копейка, куда же я поеду зимой. Поэтому, на самом деле, это не одно и то же — это разные вещи, которые нельзя смешивать между собой. Неудовлетворенность — это такой нормальный настрой на жизнь, на тренировки, на бои. Вы всегда должны стремиться к чему-то лучшему. Ночью проснулся и пошел отрабатывать технику. Как говорил мне мой сэнсей — «технику надо отрабатывать всегда, где бы вы не были — дома, в гостях, у подружки, встал и пошел отрабатывать технику». У нас когда-то была такая хорошая традиция в этом додзэ. Каждая тренировка заканчивалась кумитэ. То есть ури куми го было не два раза в год как сейчас, а два раза в неделю, минимум. Многие из присутствующих здесь знают это время. Помните фразу — «первый ряд кумитэ». То есть все, кто вставал и садился в первый ряд, могли быть вызваны. Также и жизнь всегда может вызвать вас в первый ряд для очередного экзамена. Будьте готовы сдать его достойно.

Хочу поблагодарить всех кто пришел на этот праздник!



Сэнсей Валерий Майстровой (6-й дан) и Мейтэцу Яги (10-й дан) президент Всекинавской федерации каратэ

Беседовали  
ученики Валерия Майстрового