



— Сэнсэй, наше интервью затронет множество тем, и перед этим я хотел бы вас поблагодарить за уделенное нам время. Это очень важно для нас.

— Мое удовольствие. Я буду очень стараться, отвечая на ваши вопросы.

— Имеете ли вы какое-нибудь отношение к сэнсэю Фунакоси?

— Нет, он умер прежде, чем я приехал в Токио.

— Каким инструктором был сэнсэй Масатоси Накаяма?

— Он был очень серьезным. Мы упорно тренировались; Накаяма сэнсэй способствовал не только тому, чтобы мы добросовестно занимались, но также и интеллектуальному развитию. Он хотел, чтобы мы понимали себя и развивали в себе лучшие человеческие качества.

— Был ли у вас какой-либо еще сэнсэй кроме Накаямы и инструктора сито-рю в детстве?

— Своим сэнсэем я зову только Накаяму.

— Не могли бы вы рассказать нам пару воспоминаний о сэнсэе Накаяма, которые не так известны?

— (смеется) Сэнсэя Накаяму попросили сыграть в фильме «Джеймс Бонд 5: Живем только дважды», но из-за обязательств, данных ранее, он не смог; он спросил меня, не хотел бы я заменить его. Естественно, мне понравилась эта идея, и я согласился. За две недели работы

мне заплатили 3500 долларов. В середине шестидесятых средняя зарплата инструктора каратэ составляла около 100 долларов в месяц, и мне заплатили даже больше, чем лучшему актеру в самурайском фильме; это был один из лучших случаев в моей жизни, и все благодаря сэнсэю Накаяме. Он очень любил искусство и художественную фотографию. Его работы выставлялись в профессиональных художественных галереях.

— *Изучали ли вы другие виды будо кроме каратэ?*

— Да, я занимаюсь иайдо более 30 лет.

— *Вы преподаете иайдо?*

— Да.

— *Какую пользу вы получили от иайдо, и как это повлияло на ваше каратэ?*

— На занятия каратэ вы не можете убить своего противника, в иайдо — наоборот: все делается с целью зарубить противника. Эти занятия повышают духовный уровень и ценность жизни. Современное каратэ потеряло принцип «иккэн хиссацу» — убить одним ударом.

— *Считаете ли вы, что спортивное каратэ разрушает дух каратэдо?*

— Это глубокий и интересный вопрос. Важно чувствовать баланс. Истина как всегда посередине: между оздоровлением, спортом, развлечением и будо (жизнь или смерть в реальной ситуации). Технически эти части различны. Вы не должны ошибиться при выборе правильного пути, одного из перечисленных аспектов каратэ. Оздоровительные занятия каратэ позволяют бороться с болезнями и продлить активную часть жизни. Настоящая тренировка будо каратэ приведет к серьезным травмам для вас и ваших партнеров. Необходимо быть очень осторожным в занятиях будо. Кроме того, вы должны стремиться никогда не применять каратэ в реальной ситуации. Вы должны развивать интуицию, характер и способность избежать поединка. Тренировка каратэ как будо не имеет какого-либо применения в нашем обществе. Избежание поединка — вот лучшая самооборона. Если бы вы жили во время войны, где рукопашный бой не редкость, то ваши занятия резко бы изменились. Будем надеяться, это никогда не станет необходимостью. Спортивное каратэ позволяет достичь недоступного прежде высокого физического уровня без серьезных повреждений. Здесь очень важно само отношение. Если дух каратэ разрушается, то это происходит из-за самих людей и их отношения, но не благодаря спортивным состязаниям. Чем бы вы ни занимались, у вас всегда должна быть цель стать лучше. Постарайтесь понять свои сильные и слабые места. Становитесь хорошим, честным, надежным человеком, воспитывайте свой характер. Это дух каратэдо.

— *Осс. Считается, что Гитин Фунакоси сэнсэй был против концепции спортивного каратэ. Вы сказали, что не тренировались с ним. Но как, по-вашему: что сэнсэй Фунакоси думал на этот счет?*

— Это сложный и противоречивый вопрос. Масатоси Накаяма сэнсэй часто говорил о сэнсэе Фунакоси. Насколько я знаю, Фунакоси-сэнсэй не был человеком, способным высказать свое мнение так недипломатично. Он понимал, что наше каратэ будет расти и меняться. Также он понимал, что на каратэ повлияют люди и разные вещи. Именно поэтому он выбирал слова очень осторожно. Я действительно не знаю, какими были мысли его мысли. Лучше было бы сказать, что они были неизвестны. Фунакоси-сэнсэй всегда говорил, что очень важно совершенствовать свой характер. Я считаю, мы должны уделять этому особое внимание.

— *Чем отличался тренировочный процесс до введения соревнований по ката и сёбу иппон кумитэ?*

— Правила соревнований очень повлияли на наши занятия. Раньше мы занимались кихон, ката, якусоку кумитэ. Все совершенствовались в перемещениях, защите и контратаках, и казалось, что это будет продолжаться вечно. Старшие поясам это надоедало; они сердились, если получали от младших, и начинали обманывать их. Например, вместо дзёдан ои цуки били маэ гэри. Много раз это заканчивалось грубой борьбой на полу, почти как в реальной драке. Сёбу иппон принес более чистую и менее надоедливую структуру обучения. Это позволило технике расти и развиваться естественным путем.

— *Сёбу иппон кумитэ было задумано, когда вы тренировались в хомбу додзё под руководством сэнсэя Накаямы. Участвовали ли вы в процессе его создания?*

— Да, я разработал правила соревнований сёбу иппон так, чтобы поддержать концепцию будо: поразить противника одним совершенным ударом. Получить иппон значило убить противника; техника должна быть исключительной. Противника также можно убить двумя хорошими, но менее совершенными ударами (вадза ари). Сёбу иппон учит занимающегося каратэ хорошему пониманию и повышенному вниманию, т.к. нет никаких иных возможностей уцелеть, находясь на волоске от смерти. Мы нуждаемся в том интенсивном умственном и эмоциональном давлении, чтобы оставаться в правильном настроении. Традиционное сёбу иппон кумитэ также помогает развивать и поддерживать высокий международный стандарт техники.

— *Сэнсэй, правда ли, что ваша семья имеет самурайские корни?*

— Действительно, дед моего деда был самураем и мастером дзюдзюцу.

— *Рекомендуете ли вы совмещать каратэ с другими видами будо?*

— Много лет назад буси (войны) тренировались в 18 различных видах боевых искусств. Они били руками и ногами, бросали, ломали кости и рубили мечами трупы своих врагов. Не смотря на то, что это звучит варварски, все это было позволено буси для правильного понимания и чувства, что их техника и оружие могут сделать с телом человека. Они также применяли различные виды оружия как верхом на лошади, так и на земле. Поэтому я рекомендую совмещать каратэ с другими видами будо; вы должны быть знакомы со многими различными видами боевых искусств.

— *Существуют ли различия в принципах, которые могли бы развить неразбериху у ученика?*

— Если боевое искусство изучается правильно, то основные принципы должны быть одинаковыми и соответствовать друг другу. Существует лишь тело человека. Когда я говорю, что занимаюсь многими единоборствами, я не имею в виду, что по понедельникам практикую сётोकан, по средам — годзюрю и т.д. Я хочу сказать, что ваш разум должен быть открытым для изучения принципов, техник и методик других стилей.

— *Рекомендуете ли вы занимающимся каратэ сётोकан изучать некоторые оригинальные, «окинавские» версии ката, а также другие ката, которых нет в сётокан.*

— Конечно, это очень важно. Изучение окинавских ката является обязанностью для «продвинутых» каратистов стиля сётокан. Это позволить уловить и лучше понять эволюцию современного ката. Иначе невозможно достичь того понимания. Многие техники не изменились за последние 40 лет, но ранее каратэ менялось очень динамично. Вот почему надо изучать старые окинавские ката; эти ката являются окном в прошлое. В каратэ до Второй Мировой войны не было маваси гэри. Накаяма-сэнсэй ввел этот удар, и Мията-сэнсэй (его кохай) помог ему в этом. Как у Накаямы, так и у Мияты были невероятные по мощи удары маваси гэри.

— *Современные версии ката очень отличаются от оригинальных. Что вы думаете об этих изменениях?*

— С точки зрения применения ката эти изменения не были хороши; с точки зрения биомеханики — изменения очень позитивны. Накаяма-сэнсэй первым провел научные исследования о области каратэ и ката в частности. Его открытия позволили развить каратэ до того уровня, который мы имеем сейчас. Благодаря этому он все еще продолжает учить нас всех.

— *Сэнсэй, вы сказали, что «с точки зрения применения ката эти изменения не были хороши». Не могли бы вы объяснить это?*

— Да, конечно. Изначально ката были разработаны для будо. Ката составляли некую библиотеку техник, способных лишить противника трудоспособности или даже жизни. Помните, что многие ката и техники появились в Китае, а Китай участвовал во многих войнах. В конце концов, эти боевые методы попали на о. Окинава, который был охвачен войной. Заметьте, все поединки были рукопашными, и тогда не было «умных» бомб с лазерной наводкой. Убивали лицом к лицу от руки война. Вы только подумайте: они дрались

за свои жизни среди трупов своих друзей. Крик, кровь, убийство, — все это развивало неопишемую ментальную концентрированность война. Этой концентрированности невозможно достичь, не побывав в условиях ужасающей действительности, лицом к лицу с войной. Техники ката вышли из настоящего боевого опыта, когда было необходимо убивать, и убивать быстро. Но войны настоящего очень отличается от войн прошлого, и мы не бойцы, которые почти ежедневно убивают кого-то на поле боя. Фунакоси-сэнсэй разработал каратэ-до и противопоставил его каратэ дзюцу, искусство и философский образ жизни — одним боевым техникам. Он сделал ката физически сложными и сфокусированными на динамике тела и красоте. Это позволило занимающимся сосредоточиться на борьбе с самым опасным противником современности, самим собой. Этот переход от «дзюцу» к «до» был необходим для аккредитации каратэ в министерстве образования Японии и его преподавания в школах. В результате на сегодняшний день каратэ занимаются миллионы людей; что-то было потеряно, но обретено что-то гораздо большее. В любом случае, будо присутствует в нашем каратэ. Если вы усердно тренируетесь и глубоко изучаете каратэ, то поймете, что исконные принципы и техники все еще живы, только выглядят несколько иначе.

— *Очевидно, что использование оружия оказало сильное влияние на формирование наших ката, и мы видели много фотографий, на которых Гитин Фунакоси использовал оружие. Преподавал ли он кобудо в зале Сётокан.*

— Я не уверен, но все же верю в это. Он умер задолго до моего приезда в Токио. Накаяма-сэнсэй преподавал самооборону против оружия.

— *Изучаются ли какие-то философские уроки благодаря физической тренировке ката?*

— Да, глубокое изучение ката связано с построением моделей противника, изучением, пониманием человека. Также необходимо понять взаимосвязь кихона, ката и кумитэ. Концентрация и воображение, изучаемые в серьезных ката, позволяют предугадать мысли и действия противника, а также дают сосредоточенность в жизни. Необходимо изучать это усердно в течение длительного периода времени.

— *Когда ученики должны начинать изучение бункай?*

— Они должны начать эти занятия как можно раньше. Необходимо изучать бункай по мере тренировки ката.

— *Сэнсэй, следующий вопрос является предметом многих интересных дискуссий. Что такое ки?*

— *(смеется)* Томми, это очень сложный и широкий вопрос. Ки невозможно описать или выразить. Те, кто долго и детализировано дают описание ки, на самом деле не знают, о чем говорят. Ки — это энергия, связанная с расслаблением, дыханием, своевременностью, балансом и намерением. Ки — это комбинация многих компонентов, гармонично работающих сообща.

— *Хорошо, вы сказали, что это неопишимо. Но, возможно, мы можем увидеть примеры ки? Мы слышали истории о сэнсэе айкидо Уэсибе, бросающего и опрокидывающего людей, находясь на расстоянии от них. Видели ли вы что-либо подобное?*

— Каждый может перенаправить энергию и намерение. Если это сделано правильно, это изменение направления даст очень мощный и драматичный результат. Но я не верю, что возможно опрокинуть противника, не имея непосредственного контакта с ним.

— *Можете ли вы описать развитие своей личной энергии ки?*

— До 30 лет у меня были лишь физическая сила, скорость и мощь. Но потом я развил в себе «легкость прикосновения», и все, особенно кумитэ, стало проще для меня.

— *«Легкость прикосновения» — очень интересный способ описания вашего чувства... Что вы думаете о тай чи для занимающегося каратэ?*

— Я считаю, что тай чи — это отлично. Оно учит получать энергию из расслабления, что очень важно каратисту для понимания. Большинство недооценивает мощь расслабленного состояния. У людей была бы более мощная техника и энергичная жизнь, если бы они изучали, как больше расслабляться. Я занимаюсь упражнениями тай чи во время своих личных тренировок; это очень полезно.

— Фунакоси-сэнсэй говорил, что низкие стойки для начинающих, а высокие — для «продвинутых». Тем не менее, передовые ученики никогда не стали бы развивать силу и технику, занимаясь в высоких стойках, а на соревнованиях или аттестации их даже наказали бы за высокие стойки. Что вы думаете об окинавском каратэ, высоких стойках с использованием вибрации и о сётокан каратэ, низких стойках с использованием вращения?

— Хороший вопрос. Я понял, что вы имеете в виду. Вибрация в высоких стойках присутствует в наших занятиях, и каждый должен изучать это. Мы перемещаемся в высоких стойках, когда требуется начать из положения сидзэнтай (как в самбон кумитэ), а затем перейти в стойку для защиты и контратаки. Во время такой тренировки вы начинаете из высокой стойки. Вам нет нужды использовать низкую стойку, т.к. высокая стойка гораздо проще. Все зависит от ситуации. Необходимо использовать подходящую стойку в зависимости от происходящего в данный момент. В поединке высота стойки естественно варьируется. Для ухода с линии атаки (тай сабаки) лучше высокая стойка, т.к. она более подвижна. Глубокие стойки обеспечивают лучшую устойчивость благодаря своей форме и низкому положению центра тяжести. Из-за того, что ситуация задает глубину стойки, каратист должен уметь генерировать энергию из стойки с любой высотой. Энергия вибрации приходит только после того, как человек становится экспертом в генерации энергии благодаря вращению в низкой стойке. Это происходит из-за того, что вибрация предполагает гораздо меньшую амплитуду движения. Это одна из причин, почему я поддерживаю тех занимающихся каратэ сётокан, кто также практикует окинавские ката. Мы должны заимствовать уроки у других стилей и понимать, откуда они берут энергию. Каждый способен создать энергию из вибрации, правильно понимая динамику тела. Повторю, что энергия вибрации развивается долгими годами.

— *Насколько важно напряжение коленей внутрь или наружу во время тренировки стоек?*

— (смеется) Ах... забавные вещи приходят на ум. Популярной ошибкой среди занимающихся сётокан каратэ является намеренное преувеличение кривизны ног для хорошего внешнего вида стойки. Йоситака Фунакоси, сын Гитина Фунакоси, был немного кривоногим, и его ученики, подражая ему, начали чересчур раздвигать колени наружу. Необходимо сводить колени внутрь в стойках с разведением бедер наружу и разводите колени наружу в стойках со сведением бедер внутрь. Но все это надо делать естественно, чтобы не возникали проблемы с суставами. На колени должно действовать соответствующее давление внутрь или наружу, чтобы стойки были стабильными и в то же время подвижными.

— *Сэнсэй, сколько вам сейчас лет, и как часто вы тренируетесь?*

— Мне 63 года. Я занимаюсь 4–5 раз в неделю каратэ и немного работаю с весами в тренажерном зале.

— *У вас есть додзэ в Токио?*

— Я преподаю в спортивном центре. У меня около 200 учеников.

— *У вас собственная организация?*

— Да, моя организация называется Японская ассоциация сётокан каратэ (Japan Shotokan Karate Association). Ей всего около года, и все идет очень неплохо.

— *Сэнсэй, задавая этот вопрос, я не хочу проявить неуважение. Поймите меня правильно, я спрашиваю в интересах тех каратистов, которые могли бы захотеть стать членами вашей организации. Итак, чем отличается ваша организация от других, и почему люди вступают в нее?*

— В отличие от лидеров других организаций каратэ, мне не хотелось бы иметь слишком большую ассоциацию. Огромные организации — огромные проблемы. Я хочу иметь небольшую организацию, где я мог бы активно участвовать в жизни каждого, и тогда можно будет достичь высокого качества. На данный момент нет представительств. Я бы хотел избежать любых видов политического напряжения. У меня их было так много, что хватило бы на 10 жизней. Все инструкторы и додзэ имеют прямое членство в JSKA Японии. Я понимаю сегодняшние потребности занимающихся каратэ и изо всех сил стараюсь построить неполитическую атмосферу дружбы и доброй воли. У нас современный объективный

подход, и мы встречаем каждого, кто хочет усердно тренироваться, глубоко изучать и желает стать активной частью нашей семьи каратэ.

— Сэнсэй, есть ли у вас какие-либо дополнения, которые вы хотели бы сказать читателям?

— Лишь итоговая мысль. Я надеюсь, что мы сможем прийти к искренней дружбе и работать хорошо вместе. Мы должны стараться избегать неконтролируемых, агрессивных людей, которые тормозят развитие. Пожалуйста, будьте открыты и относитесь с пониманием к окружающим; помните, что каратэ развивает человеческие качества. Это позволит вам быть по-настоящему честным и успешным человеком. В таком духе вы будете соприкасаться с жизнями тех, кого встречаете на своем положительном пути.

— Сэнсэй, спасибо за ваше внимание и мудрость. Мне есть о чем подумать. Я очень ценю ваше терпение.

— Осс!

