

Кёджицу

(«Как ложь представить правдой»)

Старайтесь не понимать буквально перевод этого принципа.

Смотрите шире и Вы увидите, что у него много значений: правда-ложь, полнота-пустота, омотэ-ура, положительное-отрицательное, открытое-закрытое и так далее.

Ниже приводятся некоторые примеры кёджицу, с которыми мы встречаемся каждый день.

1. Суки («незащищённые места»).

Поверхностный уровень:

а) Поиск незащищённых мест у укэ, вместо того, чтобы искать их у себя. Этот процесс может затянуть настолько, что Вы перестаёте замечать свои открытые места.

б) Выполняя рандори («свободный бой») и увлекшись атакой, Вы пытаетесь поразить суки укэ. А когда он в ответ выполняет контратакующее действие, то нередко ставит Вас в тупик.

Глубокий уровень:

а) На этом уровне Вам не нужно искать и поражать незащищённое место на теле укэ.

Если использовать всё его тело, то перед Вами откроются множество точек, которые можно не только поражать ударами, но и воздействовать другими различными способами, когда это необходимо.

б) В процессе Вашего движения только что «открытые» места укэ закрываются, а «закрытые» открываются.

Пытаясь Вас поразить, он постоянно остаётся не у дел, и не чувствуя баланса, ритма, дистанции, представляет при этом одно сплошное суки.

2. Тело.

Поверхностный уровень:

Попытки применять формы кёджицу, не зная своего тела. Например, не умея расслаблять тело, пытаться выполнять обманные движения. В этом случае все Ваши мысли обмануть укэ будут «читаться» задолго до их проявления. Но самое

интересное заключается в том, что Вы долго не будете понимать, почему эти вадза не получаются.

Для того чтобы сдвинуться с места, для начала необходимо работать над переходом: Сила-Расслабление. Далее приближайтесь к переходу: Расслабление-Чувство. Практика над этими переходами даёт Вам начальное понимание Кёдзицу.

Глубокий уровень:

а) Поиск центра своего баланса в движении.

б) На этой основе происходит «рождение» шагов, то есть из одного шага «вытекает» следующий.

Вы знаете, как направить тело в нужном направлении для того, чтобы «выплеснуть» удар, бросок, удушение, захват, надавливание и так далее.

в) Исходя из б), появляется возможность чувствовать «места силы» или точки соприкосновения с укэ.

В этих местах сливается Полнота укэ и Ваша Пустота. В движениях нет ничего лишнего, так как Вы уравниваете одно состояние за счёт другого.

3. Вадза.

Поверхностный уровень:

а) Наблюдатели со стороны или укэ, на котором делается вадза, видят, что Вы делаете. Ваши действия могут просчитать и сделать каэси («контртехника»), так как при определённой подготовке можно увидеть и почувствовать угрозу поражения органа, точки, сустава или отдельной части тела.

б) Многие думают, что за счёт увеличения скорости, можно провести вадза быстрее и укэ не успеет отреагировать. Но на этом уровне прибавление скорости увеличивает напряжение тела. Вы можете запутаться в своих движениях и будете постоянно открыты для контратак укэ.

в) Можно попытаться выполнить вадза, используя принцип «+» и «-» или Напряжение-Расслабление. Но если укэ опытный, то это не будет иметь успеха, так как он будет готов к Вашим последующим действиям.

Глубокий уровень:

Наблюдатели со стороны или укэ, на котором делается техника, видят, что Вы делаете, но мало понимают, что происходит. Со стороны кажется, что укэ

поддаётся тори. Укэ не может применять каэси, так как он чувствует Вашу вадза, но не видит и не чувствует исходящих от неё угроз.

4. Практика движений тела.

Поверхностный уровень:

Вы относитесь к своим движениям в жизни и на тренировке по разному, то есть разделяя их.

Практика хитори кэйко:

а) Большинство студентов игнорируют эту практику, предпочитая ей занятия только в группе или со знакомым укэ.

б) Если Вы используете самостоятельную тренировку, то на поверхностном уровне она превращается в развитие отдельных физических качеств, а не тела целиком.

Глубокий уровень:

Вы не разделяете свои движения в жизни и на тренировке, а относитесь к ним, как к единому целому.

Практика хитори кэйко:

а) В обычной жизни или на улице, когда на Вас не оказывается физического или психологического воздействия.

б) Когда на Вас оказывается воздействие (местность, животные, транспорт, люди, погода).

в) Когда Вы устали или простыли.

г) В уединённых местах:

- В любых помещениях, где Вам никто не мешает.

- В любых местах, связанных с природой.

д) Работа с укэ:

- С «удобным» укэ, без группы.

- С «удобным» укэ в группе.

- С разными укэ в группе (смена в течение занятия).

- С несколькими укэ (начиная с двух).

5. Сабаки («уходы»).

Поверхностный уровень:

Познакомившись с сабаки, начинающие студенты с удивлением обнаруживают, что уходы наружу получаются лучше, чем вовнутрь. Далее применение уходов вовнутрь становится реже, а затем и вовсе прекращается. В этом случае Ваше тело знает эти уходы, «заучило» их по воздуху, но не применяет из-за боязни пропустить встречный удар. Вы или не будете успевать уйти, либо будете успевать выполнить уход вовнутрь, но попадать под удар задней руки укэ.

Глубокий уровень:

Чтобы не было различий между сото («снаружи») и ути («внутри»), погружайтесь в своё тело. Узнав его получше, исчезнет разница между внешним и внутренним уходами. Пустота заполнится Полнотой, а Полнота Пустотой и Вам будет всё равно на какую сторону выполнять уходы.

5. «Сильная - слабая» сторона.

Поверхностный уровень:

Этот раздел похож на предыдущий. На этом уровне Вы либо не знаете своего тела, либо только начинаете знакомиться с ним. Поэтому присутствует вариант «сильной» или «слабой» стороны. Некоторые студенты вообще не обращают на это внимания, так как работают за счёт «сильной» стороны, другие пробуют выполнить вадза на «слабую» сторону, испытывая с этим сложности, третьи каким - то образом пытаются уравновесить эти стороны разными способами.

Глубокий уровень:

Когда Вы начнёте контролировать свой баланс, исчезнет необходимость даже задумываться о разнице сторон. Ваши движения станут гармоничными, перетекая из одного в другое.

6. Цельность.

Поверхностный уровень:

Использование только одной любой части тела принесёт Вам непонимание - почему одна вадза получается, а другая нет. Этот процесс может продолжаться довольно долго, если его не сдвинуть с мёртвой точки. Нужно понять, что тело состоит из трёх частей и практика заключается в том, чтобы их соединить в один механизм. На деле оказывается, что в основном используется одна или две части тела.

Глубокий уровень:

Найдите единую ось движения и соединяйте три части тела в одно целое, за счёт чего у Вас появится возможность в дальнейшем постепенно избавиться от недостатков.

7. Направление движения.

Поверхностный уровень:

Если Вы испытываете напряжение и при этом используете одну часть тела (например, верхнюю), то будет очень сложно мгновенно поменять направление движения. Далее, работая над расслаблением, стремитесь изменять направление на вперёд - назад, назад - вперёд, вправо - влево и так далее. Расслабляясь ещё больше, постигайте варианты сихо («4 направления») и хаппо («8 направлений»). К сожалению, многим на этом уровне тело не даёт идти дальше Пути Хаппо.

Глубокий уровень:

Каждое движение нужно чувствовать, для того чтобы по новому использовать свои движения. Позвольте открыться своему внутреннему чувству и Вы сможете приблизиться не только к Дзюппо («10 направлений»), но и в будущем находить неограниченное их количество.

8. Форма.

Поверхностный уровень:

Вначале Ваше тайдзюцу имеет форму, так как тело не может быстро подстроиться под искусство. Для этого требуется время и верно выбранное направление для практики. Несмотря на то, что «сдвинуть» своё тело нелегко - это возможно. Если Вы не будете стремиться изменять форму, то уровень развития тела останется неизменным.

Глубокий уровень:

Для того чтобы форма тела начала изменяться, применяйте хитори кэйко. Годы практики помогут почувствовать и увидеть, как форма Вашего тайдзюцу меняется, постепенно превращаясь в тайдзюцу без формы.

9. Камаэ.

Поверхностный уровень:

На этом уровне происходит деление на «открытые» и «закрытые» камаэ. Вы

мало применяете «открытые», так как считаете, что плохо защищены. Позже, когда в результате практики Ваше тело «откроется», то можно будет увидеть, что разницы между камаэ не существует.

Глубокий уровень:

Это уровень кокуро камаэ («положение духовного сердца»). Чувство рождается внутри Вас и плавно перетекает из одного в другое. Ничего не значащие на первый взгляд положения тела, которые Вы принимаете не только на тренировке, но и в жизни, скрывают много тайн, которые помогают выжить.

Не применяйте кёдзицу по отдельности.

Научитесь чувствовать и использовать это искусство во всех проявлениях Вашей жизни.

Продолжайте идти!

Будзинкан сихан Мирошкин Тавел.