O.V.K — X.T.R

СИЛА

ШКОЛА ВЛАДЕНИЯ ТЕЛОМ



СТОЙКА, ДЫХАНИЕ, МЕРА

O.V.K — X.T.R

СИЛА

ШКОЛА ВЛАДЕНИЯ ТЕЛОМ

Книга о боевых искусствах и поединке как о школе:
о дисциплине, стойке, дыхании, уклонении и мере,
и о том, почему лучший поединок — несостоявшийся

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Сто раз сразиться и сто раз победить — это не лучшее из лучшего; лучшее из лучшего — покорить чужое войско, не сражаясь».

— Сунь-цзы, «Искусство войны», глава третья

✠

Книга писана для того, кто учится
владеть собой прежде, чем другим.
Устройство изложено как устройство,
границы — как границы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВАНИЯ

I. Что такое сила 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Древние о поединке 5
V. Школы Востока 6
VI. Опыты нашего века 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем сила не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО

IX. Три круга владения 11
X. Стойка 12
XI. Центр и равновесие 13
XII. Дыхание 14
XIII. Напряжение и покой 15
XIV. Взгляд 16
XV. Дистанция 17
XVI. Мера 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РЕМЕСЛО

XVII. Поклон и разминка 20
XVIII. Форма и повтор 21
XIX. Уклонение 22
XX. Умение падать 23
XXI. Партнёр 24
XXII. Страх и спокойствие 25
XXIII. Поражение как учитель 26
XXIV. Отдых 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПРОТИВНИК

XXV. Гнев 29
XXVI. Гордыня 30
XXVII. Победа любой ценой 31
XXVIII. Спешка 32
XXIX. Глухота к телу 33
XXX. Чудесная техника 34
XXXI. Грубость к партнёру 35
XXXII. Задира 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Чего сила не может 38
XXXIV. Закон силы 39
XXXV. Сила и дело 40
XXXVI. Упражнения 41
XXXVII. Гигиена тела 42
XXXVIII. Правила в зале 43
XXXIX. Правила вне зала 44
XL. Заключение: сила и мера 45

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВАНИЯ

Что есть сила в школе поединка и откуда её имя,
древние и школы Востока, что измерил наш век,
и чем сила не является

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое сила

◆

Силой в этой книге зовётся не мощь мышц, а владение телом: умение стоять, дышать, двигаться и оставаться спокойным, когда на тебя давят.

Боевые искусства и поединок служат здесь школой, а не ремеслом вреда. Цель зала — не научить бить, а научить не терять себя: равновесия, дыхания, рассудка.

Книга стоит рядом с книгами о самообладании, о страхе и о стратегии: первая учит держать себя, вторая — знать страх, третья — видеть ход. Здесь предмет телесный: как ум живёт в теле, когда телу трудно.

Различим три вещи: **опора**, **дыхание**, **мера**. Кто владеет ими, тот силён и без поединка.

Правило: *сила есть владение собой в движении, а не власть над другим.*

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

◆

«Сила» — старое общеславянское слово; в нём и мощь, и способность, и войско: «силы» полка.

Родня. «Усилие», «осилить», «насилие». Язык сам различил: усилие направлено на дело, насилие — на человека. Книга об усилии.

«Поединок» — от «один»: бой один на один, где некому спрятаться за других. Потому он и школа: всё видно.

«Боевое искусство». Латинское «марциалис» — от Марса; японское «будо» — «путь воинский», где «до» есть путь, как в дзюдо и айкидо.

Различим. *Сила* — владение. *Мощь* — величина усилия. *Ловкость* — точность. *Выдержка* — длительность.

Правило: *учись усилию, а не насилию*.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

◆

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях.

Первое: сила идёт от опоры. Движение, не опёртое на землю, слабо и неустойчиво. Кто потерял равновесие, потерял всё прочее.

Второе: тело следует дыханию. Сбитое дыхание сбивает ум; ровное дыхание держит его. Дыхание есть мост между волей и телом.

Третье: побеждает мера, а не напор. Верная дистанция, верное время, верное усилие — не больше, чем нужно.

Отсюда ремесло третьей части: форма, уклонение, падение, работа с партнёром, спокойствие при страхе; и противник четвёртой: гнев, гордыня, спешка, глухота к телу.

Правило: *стой на земле, дыши ровно, делай в меру*.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Древние о поединке

◆

Древние знали поединок как упражнение тела и воспитание нрава.

Олимпия. Борьба входила в игры с 708 года до н. э., панкратион — с 648-го. Состязание было частью праздника и посвящалось богам.

Милон Кротонский, многократный олимпийский победитель; предание говорит, что он носил телёнка каждый день, пока тот не вырос в быка, — притча о постепенности.

Платон в «Законах» советовал упражнения, развивающие ловкость и стройность, и отвергал показную борьбу без пользы.

Сунь-цзы: лучшее из лучшего — покорить, не сражаясь.

Общее: поединок служит воспитанию, растёт постепенно и завершается не в драке, а в умении её избежать.

Правило: *прибавляй понемногу каждый день, как Милон.*

ГЛАВА ПЯТАЯ

Школы Востока

◆

Восток дал боевым искусствам слово «путь»: ремесло поединка стало школой жизни.

Мусаси, «Книга пяти колец», около 1645 года: держать тело в поединке, как в обычной жизни, а в обычной жизни — как в поединке; спокойный ум, широкий взгляд.

Кано Дзигоро в 1882 году основал Кодокан и дзюдо. Два его начала: наилучшее употребление силы и взаимное процветание — партнёр не враг, а условие твоего роста.

Фунакоси Гитин в двадцати заповедях каратэ написал: в каратэ нет первого удара.

Уэсиба Морихэй, основатель айкидо, учил соединяться с движением нападающего, а не ломать его.

Общее: поклон в начале, учитель и ученик, форма, повтор, и цель — человек, а не победа.

Правило: *путь важнее поединка; партнёр — условие роста*.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Опыты нашего века

◆

Наука двадцатого века измерила, как тело учится и как ведёт себя под нагрузкой.

Йеркс и Додсон, 1908: исполнение растёт с возбуждением лишь до известной меры, дальше падает. Слишком спокойный вял, слишком взволнованный скован.

Хик, 1952: время выбора растёт с числом возможных ответов. Отсюда совет мастеров: немного приёмов, доведённых до простоты.

Селье, 1936: общий ответ тела на нагрузку; за напряжением надо давать восстановление, иначе наступает истощение.

Эрикссон, 1993: мастерство растёт не от времени, а от намеренного упражнения — с целью, вниманием и поправкой.

Правило: *волнение в меру, приёмов немного, нагрузка с отдыхом, повтор с вниманием*.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

У нас поединок знали как забаву, как воинскую науку и как школу.

Кулачные бои стенка на стенку шли по обычаю: «лежачего не бьют», не прятать в рукавицу тяжёлого. Правило делало забаву не бойней.

Суворов, «Наука побеждать», 1796: глазомер, быстрота, натиск; и выучка прежде боя. Ему приписывают: «Тяжело в ученье — легко в походе».

Ощепков учился дзюдо в Кодокане у Кано; вместе со Спиридоновым и Харлампиевым он стоял у начала самбо, признанного в 1938 году. Само имя — «самооборона без оружия».

Толстой, «Война и мир»: победа не в числе и не в приёме, а в «духе войска».

Правило: *обычай ставит бою предел; выучка идёт прежде дела.*

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем сила не является

◆

Отсечём лишнее.

Она не есть насилие. Школа поединка учит сдерживать, а не причинять.

Она не есть мышца. Мощь без опоры и дыхания бесполезна.

Она не есть злость. Злость сжигает силы и слепит.

Она не есть неуязвимость. Всякий может проиграть, упасть, пострадать.

Она не есть набор приёмов. Приём без стойки, дыхания и меры не работает.

И она не есть право: умение бороться не даёт права на драку.

Что же она есть? *Владение опорой, дыханием и мерой, воспитанное долгой выучкой*. Об устройстве — вторая часть.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

УСТРОЙСТВО

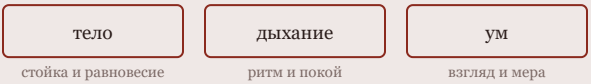
Три круга владения, стойка, центр и равновесие,
дыхание, напряжение и покой, взгляд,
дистанция, мера

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Три круга владения

◆

Владение собой в поединке складывается из трёх кругов, вложенных один в другой.



Тело. Опора, стойка, центр, расслабление. Строится годами, теряется за неделю праздности.

Дыхание. Ровное, глубокое, не задержанное. Держит тело и ум вместе.

Ум. Широкий взгляд, чувство дистанции, спокойствие. Без него тело и дыхание служат страху.

Правило: *тело держит дыхание, дыхание держит ум, ум ведёт тело.*

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Стойка

◆

Стойкой зовётся положение тела, из которого можно и устоять, и сдвинуться в любую сторону.

Ширина. Ноги примерно на ширине плеч; уже — легко опрокинуть, шире — трудно двигаться.

Колени. Мягко согнуты. Прямая нога есть подпорка, а не пружина.

Вес. Распределён, не завален ни вперёд, ни назад; стопа чувствует землю целиком.

Спина. Прямая, но не натянутая; голова как бы подвешена за макушку.

Живость. Стойка не поза, а готовность: хорошая стойка незаметно подстраивается под движение.

Проверка. Если лёгкий толчок в плечо сдвигает тебя с места, стойки нет.

Правило: *стой так, чтобы и устоять, и уйти*.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Центр и равновесие

◆

Центром зовётся точка тяжести тела, лежащая чуть ниже пупка; равновесие есть умение держать её над опорой.

Японцы зовут это место «хара» или «тандэн», китайцы — «даньтянь». Как ни толковать, телесный смысл прост: движение, начатое от центра, цельно.

Низкий центр устойчивее высокого; потому стойка и сгибает колени.

Равновесие в движении. Шаг делают так, чтобы центр не опережал опору: не падать вперёд, а переносить себя.

Потеря равновесия начинается с головы и плеч: наклонился вперёд — и уже ведом.

Чувство центра воспитывают медленные движения: в медленном видна каждая потеря.

Правило: *двигайся от центра, держи его над ногами, учись медленно*.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Дыхание

◆

Дыханием в школе поединка зовётся не только обмен воздуха, но и ритм, которым держится тело и ум.

Низкое дыхание. Вдох наполняет низ живота, плечи не поднимаются. Грудное частое дыхание есть дыхание испуга.

Выдох на усилии. Усилие делают на выдохе; задержка дыхания при нагрузке сковывает и быстро утомляет.

Ровность. В трудную минуту первым сбивается дыхание; вернуть его — значит вернуть себе рассудок.

Удлинённый выдох успокаивает: так устроено тело, и этим пользуются все школы.

Незаметность. Хорошее дыхание не слышно и не видно; по дыханию противник читает твою усталость.

Правило: *дыши низом, усилие на выдохе, выдох длиннее вдоха*.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Напряжение и покой

◆

Быстрее и сильнее не тот, кто напряжён, а тот, кто напрягается лишь на миг и ровно там, где нужно.

Лишнее напряжение тормозит: мышцы работают друг против друга, движение становится медленным и угловатым.

Расслабление не есть вялость. Это готовность: мышца, свободная сейчас, быстрее включится.

Смена. Мастер переходит от покоя к усилию и обратно мгновенно; ученик долго напряжён и потому быстро устаёт.

Плечи и челюсть выдают лишнее напряжение первыми; их и проверяют.

Страх сжимает тело; о нём глава двадцать вторая.

Правило: *покой по умолчанию, усилие на миг, плечи вниз.*

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Взгляд

◆

Взглядом зовётся не только то, куда смотришь, но и то, как широко видишь.

Широкий взгляд. Мусаси различал взгляд проницающий и взгляд видящий: смотреть надо широко, не впиваясь в одну точку.

Куда. Не на руки и не на ноги по отдельности, а на целое: плечи, корпус, всё тело сразу.

Неподвижность глаз. Бегающий взгляд выдаёт тревогу и теряет целое.

Сужение. При сильном испуге поле зрения сужается; упражнение и ровное дыхание его возвращают.

Вокруг. Вне зала взгляд прежде всего видит выход и обстановку, а не противника.

Правило: *смотри широко, на целое, и прежде всего — где выход.*

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Дистанция

◆

Дистанцией зовётся расстояние между двумя, измеренное не шагами, а временем: сколько нужно, чтобы его преодолеть.

Японцы зовут это «ма-ай» — «согласие промежутка». Дистанция есть не место, а отношение двух тел.

Безопасная дистанция та, с которой нельзя дотянуться без шага. На ней можно думать.

Ошибка новичка — стоять слишком близко, не замечая этого.

Управление дистанцией есть главная защита: шаг назад или в сторону решает больше, чем любой приём.

Вне зала дистанция есть и уважение: не вторгаться в чужое пространство и не позволять вторгаться в своё.

Правило: *держи расстояние, на котором можно думать*.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Мера

◆

Мерой в силе зовётся равновесие между усилием и сдержанностью.

Недостаток меры. Робость, вялость, отказ от усилия; тело не растёт, дух не закаляется.

Избыток меры. Лишняя сила, лишняя злость, лишняя нагрузка; травма себе и партнёру, гордыня.

Середина. Столько усилия, сколько нужно для дела, и ни каплей больше; и в зале, и вне зала.

Кано назвал это наилучшим употреблением силы: не больше и не меньше необходимого.

Проверка меры: после занятия ты утомлён и цел, партнёр цел и благодарен.

Правило: *усилия — сколько надо, сдержанности — всегда*. О ремесле — третья часть.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

✠

РЕМЕСЛО

Поклон и разминка, форма и повтор, уклонение,
умение падать, партнёр, страх и спокойствие,
поражение как учитель, отдых

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Поклон и разминка

Занятие начинается не с усилия, а с входа: поклон собирает ум, разминка готовит тело.

Поклон. В восточных школах кланяются залу, учителю и партнёру. Смысл его прост: здесь начинается учёба, и всё прочее оставлено за порогом.

Разминка. Постепенный разогрев суставов и мышц, от малого к большему. Холодное тело рвётся там, где тёплое тянется.

Порядок. Сверху вниз или снизу вверх, но всякий раз одинаково: привычный порядок сам настраивает ум.

Внимание к себе. Разминка показывает, как ты сегодня: где болит, где скованно. Это знание определяет меру занятия.

Правило: *войди поклоном, разогрейся постепенно, узнай, каков ты сегодня*.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Форма и повтор

◆

Формой зовётся заученная последовательность движений, которую повторяют годами; японцы зовут её «ката», китайцы — «тао лу».

Зачем. Форма хранит опыт школы и учит стойке, дыханию и переходам без партнёра.

Медленно, потом быстро. Сначала точно, потом плавно, и лишь потом быстро. Быстрая неточность закрепляется так же прочно, как точность.

Внимание. Повтор без внимания есть не упражнение, а привычка; каждый раз ищи одну поправку.

Немного, но глубоко. Лучше одна форма, пройденная тысячу раз, чем тысяча форм по разу.

Смысл. Со временем форма становится медитацией в движении: ум успокаивается в знакомом ритме.

Правило: *медленно, точно, с поправкой; одна форма, тысяча раз.*

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Уклонение

◆

Уклонением зовётся уход с линии чужого движения; это первая и главная защита всякой школы.

Уйти, а не встретить. Встречать силу силой — дорого; уйти в сторону — дёшево и надёжно.

Малое движение. Мастер уходит на ширину ладони, новичок отскакивает на метр и теряет равновесие.

От ног, а не от головы. Уклоняется всё тело, опираясь на шаг; одна голова, дёрнувшаяся в сторону, увлекает за собой равновесие.

Время. Уйти рано — выдать себя, поздно — не успеть; время приходит только от долгой работы с партнёром.

Уход совсем. Высшее уклонение — уйти из места, где назревает столкновение.

Правило: *не встречай силу силой — уйди, мало и вовремя.*

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Умение падать

◆

В дзюдо и айкидо первому учат не броску, а падению; японцы зовут его «укэми».

Зачем. Упасть может всякий — на льду, на лестнице, в зале. Кто умеет падать, падает без вреда.

Суть. Не выставлять прямую руку, прижать подбородок к груди, беречь голову, округлить спину и гасить удар о землю перекатом и широкой поверхностью тела.

Учатся постепенно. Сначала из положения сидя, потом из приседа, потом из стойки, на мягком ковре и под надзором учителя.

Страх падения сковывает всё движение; кто перестал бояться упасть, начинает двигаться свободно.

Притча. Семь раз упади, восемь раз встань — японская поговорка.

Правило: *научись падать прежде, чем учиться стоять крепко.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Партнёр

Партнёром зовётся тот, с кем учишься; он не противник, а условие твоего роста.

Взаимность. Кано называл это взаимным процветанием: оба выходят из занятия сильнее, иначе занятие не удалось.

Доверие. Партнёр отдаёт тебе своё тело на время упражнения; беречь его есть первое правило.

Уступчивость. Хороший партнёр даёт учиться: сопротивляется в меру ученика, не больше.

Знак остановки. Хлопок ладонью или слово — и упражнение прекращается мгновенно, без обсуждения.

Разные партнёры. Высокий и низкий, сильный и лёгкий: каждый учит своему.

Правило: *береги партнёра, как он бережёт тебя; остановка — мгновенно*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Страх и спокойствие

◆

Страх в поединке естествен; ремесло не в том, чтобы не бояться, а в том, чтобы страх не правил телом.

Признаки страха. Частое дыхание, поднятые плечи, узкий взгляд, скованные ноги.

Ответ телом. Опустить плечи, выдохнуть длинно, почувствовать стопы. Тело успокаивает ум так же, как ум тело.

Привычка. Страх слабеет от знакомого: постепенная нагрузка, от лёгкого к трудному, приучает к давлению.

Мусаси советовал держать ум в поединке так же, как в обычный день: ни натянутым, ни распущенным.

О страхе подробно — книга о страхе; о самообладании — своя книга.

Правило: *страх заметь, выдохни, почувствуй опору и продолжай.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Поражение как учитель

◆

В зале проигрывают постоянно; поражение здесь не позор, а самый честный урок.

Что показывает. Где потерял равновесие, где сбилось дыхание, где не выдержал дистанцию. Победа этого не показывает.

Разбор. После схватки спроси себя и партнёра: что было первой ошибкой? Обычно она раньше, чем кажется.

Без обиды. Кто обижается на поражение, перестаёт учиться у него.

Сильный партнёр даёт больше поражений и больше знания; избегать его значит оставаться на месте.

Поражение вне зала — иное дело; от него уходят, а не учатся на нём. Зал для того и есть, чтобы проигрывать безопасно.

Правило: *проигрывай в зале часто, разбирай первую ошибку, благодари сильного.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Отдых

◆

Тело растёт не во время нагрузки, а во время отдыха после неё; отдых есть часть ремесла.

Сон. Главное восстановление. Недосыпание съедает и силу, и внимание, и повышает опасность травмы.

Чередование. Тяжёлые дни чередуют с лёгкими; каждый день «до предела» ведёт к истощению, как показал Селье.

Заминка. После занятия — спокойное движение и растяжка; тело переходит от усилия к покою постепенно.

Боль. Мышечная усталость проходит; острая боль в суставе — знак остановиться и показаться врачу.

Праздник. Недели без зала раз в сезон не губят мастерства, а обновляют охоту.

Правило: *спи, чередуй, заминайся; острую боль не терпи*.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

ПРОТИВНИК

Гнев, гордыня, победа любой ценой, спешка,
глухота к телу, чудесная техника,
грубость к партнёру и задира

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Гнев

◆

Первый противник в поединке — не тот, кто напротив, а собственный гнев.

Устройство. Гнев сужает взгляд, сбивает дыхание, напрягает плечи и толкает вперёд, за пределы равновесия. Он отнимает всё, на чём стоит сила.

Признаки. Желание «ответить», жар в лице, сжатые челюсти, потеря счёта времени.

Вред. Гневный ошибается сам и калечит партнёра; вне зала гнев превращает мелкую ссору в беду.

Лекарство. Остановиться, выдохнуть длинно, отступить на шаг. В зале — попросить перерыв; учитель поймёт.

Сенека писал, что лучшее лекарство от гнева — промедление.

Правило: *почувствовал гнев — шаг назад и длинный выдох*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Гордыня

◆

Гордыней в зале зовётся уверенность, что учиться уже нечему.

Устройство. Первые успехи дают чувство мастерства, которое опережает само мастерство.

Признаки. Нежелание работать с новичками; спор с учителем; поиск только лёгких партнёров; презрение к другим школам.

Вред. Рост останавливается; вне зала гордыня толкает в драку, из которой не выйти целым.

Пояс. В восточных школах говорят, что чёрный пояс — не конец, а начало: ученик научился учиться.

Лекарство. Всякий раз вставать в пару с тем, у кого можно учиться, и всякий раз учить того, кто слабее.

Правило: *мастер остаётся учеником; кто кончил учиться, кончил расти*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Победа любой ценой

◆

Порча начинается, когда победа в схватке становится важнее самой учёбы.

Устройство. Ради счёта жертвуют формой, безопасностью, партнёром; выигрывают схватку и проигрывают школу.

Признаки. Нарушение правил «на грани»; сила там, где нужна точность; обида на ничью.

Вред. Навык портится: закрепляется грубое, а не верное. Партнёры уходят.

Состязание само по себе полезно: оно проверяет выучку под давлением. Порча не в нём, а в цене, которую за него платят.

Лекарство. Судить себя не по счёту, а по тому, чисто ли ты работал.

Правило: *побеждай чисто или проигрывай с уроком*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Спешка

◆

Спешкой зовётся желание пройти путь быстрее, чем тело способно его пройти.

Устройство. Ученик видит мастера и хочет так же сейчас. Он пропускает основы, прибавляет нагрузку скачками, берётся за сложное без простого.

Вред. Травмы связок и суставов, которые растут медленнее мышц; дурные привычки, которые потом переучивать годами.

Милон носил телёнка, а не быка: прибавка была малой, но ежедневной.

Японская поговорка: и на камне, если просидеть три года, станет тепло.

Лекарство. Мерить путь годами, а не неделями; радоваться малой прибавке.

Правило: *тише едешь — дальше будешь; тело растёт медленнее желания*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Глухота к телу

◆

Глухотой к телу зовётся привычка не слышать его сигналов: боли, усталости, предела.

Устройство. Терпение, полезное в меру, обращается в упрямство: «перетерплю».

Признаки. Работа через острую боль; занятия больным; отказ от отдыха как от слабости.

Вред. Малая травма становится хронической; малая усталость — истощением. Годы занятий теряются за один день упрямства.

Различение. Мышечная усталость и жжение — нормальная цена работы. Острая, колющая, суставная боль — знак немедленно остановиться.

Лекарство. Спрашивать себя в разминке «каков я сегодня?» и честно отвечать.

Правило: *тело говорит тихо; кто не слушает, услышит его крик.*

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Чудесная техника

◆

Чудесной техникой зовётся обещание победы без труда: тайный приём, бесконтактный бой, сила, которой не нужны годы.

Устройство. Хочется короткого пути, и всегда найдётся продавец короткого пути.

Признаки. Приёмы работают только на своих учениках; проверка вне школы запрещена; учитель непобедим по рассказам.

Вред. Ложная уверенность опаснее незнания: она толкает туда, откуда не выбраться.

Проверка. Работает ли это с сопротивляющимся партнёром из чужой школы? Если проверять не дают — ответ ясен.

Чем чудо отличается от мастерства: мастерство видно в простом, и выросло оно годами.

Правило: *нет приёма вместо лет; что не проверяется, то не работает*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Грубость к партнёру

◆

Грубостью зовётся применение к партнёру силы больше, чем требует упражнение.

Устройство. Страх проиграть, желание показать себя или простая невнимательность; итог один — партнёр пострадал.

Признаки. Рывок вместо движения; продолжение после сигнала остановки; одинаковая сила с новичком и с мастером.

Вред. Травма партнёра; утрата доверия в зале; и собственная учёба гибнет, ибо с грубым никто не встаёт в пару.

Кано ставил взаимное процветание рядом с наилучшим употреблением силы: одно без другого не есть дзюдо.

Лекарство. Сила по ученику, а не по себе; сигнал — закон.

Правило: *партнёр доверил тебе тело; верни его целым*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Задира

◆

Последняя порча: выучку зала выносят на улицу и ищут случая её показать.

Устройство. Кто умеет немного, хочет проверить; кто гордится, хочет, чтобы видели.

Признаки. Готовность «разобраться»; вызывающий взгляд; рассказы о своих схватках.

Вред. Уличная ссора не знает правил, судьи и ковра; в ней нет победителя, есть только пострадавшие и закон. Оправданием перед законом умение драться не служит, а часто и отягощает.

Фунакоси: в каратэ нет первого удара. Все честные школы учат одному: избежать, уйти, успокоить.

Лекарство. Мерить свою силу тем, сколько ссор ты избежал.

Правило: *сила, вынесенная из зала напоказ, перестаёт быть силой*. О границе — пятая часть.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

✠

ГРАНИЦА

Чего сила не может, её закон, сила в деле,
упражнения, гигиена тела,
правила и заключение

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Чего сила не может

◆

Выучка зала велика, но пределы её надо знать трезво.

Она не делает неуязвимым. Нож, толпа, неожиданность уравнивают мастера и новичка. Лучшая защита от них — не быть там.

Она не заменяет закона. Защита себя имеет законные пределы; зал учит сдержанности, а не праву на ответ.

Она не отменяет возраста. Скорость уходит с годами; остаются стойка, дыхание, мера — и их хватает для жизни.

Она не лечит. Занятия укрепляют здоровье, но не заменяют врача.

Она не даёт власти над людьми. Уважение приходит от сдержанности, а не от умения.

Правило: *лучшая защита — не оказаться там, где нужна защита.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Закон силы

◆

Сведём устройство и ремесло к одному закону.

> Сила от опоры — стой на земле;
> тело за дыханием — дыши ровно;
> покой прежде усилия — напрягайся на миг;
> дистанция прежде приёма — уйди, а не встреть;
> мера прежде победы — и лучший бой несостоявшийся.

Каждая строка отвечает порче: первая — спешке, вторая — страху и гневу, третья — грубости, четвёртая — гордыне, пятая — задире и победе любой ценой.

Правило: *опора, дыхание, покой, дистанция, мера*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Сила и дело

◆

Выученное в зале переносится в жизнь не приёмами, а навыками владения собой.

Стойка становится осанкой и устойчивостью в трудном разговоре: не наседать и не отступать без нужды.

Дыхание становится способом успокоиться перед выступлением, спором, решением.

Дистанция становится умением не впускать чужой напор ближе, чем нужно, и не вторгаться самому.

Уклонение становится умением не принимать удар в лоб: уйти от ненужного спора, переменить тему, выйти.

Дисциплина зала — прийти, разогреться, повторить — становится дисциплиной работы.

Правило: *из зала выносят не удар, а владение собой*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Упражнения

◆

Простые упражнения, которые можно делать дома, без партнёра и без опасности.

Стояние. Стойка с мягкими коленями, прямой спиной, опущенными плечами. Начать с минуты, прибавлять понемногу.

Дыхание. Десять медленных вдохов низом живота, выдох вдвое длиннее. Утром и перед сном.

Равновесие. Стоять на одной ноге; потом — с закрытыми глазами, рядом с опорой.

Медленный шаг. Пройти по комнате так медленно, чтобы центр ни разу не опередил опору.

Плечи. Трижды в день заметить, подняты ли плечи, и опустить.

Падение учат только в зале, под учителем и на ковре.

Правило: *стоять, дышать, держать равновесие, замечать плечи — каждый день понемногу.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Гигиена тела

◆

Кто учится владеть телом, тот обязан его беречь; у школы поединка есть своя гигиена.

Сон — прежде всего; без него нет ни силы, ни внимания.

Вода и еда простые и вовремя; не заниматься натощак и не заниматься сытым.

Чистота. Чистое тело, короткие ногти, чистая одежда и ковёр: в зале близкий контакт, и неряшливость есть неуважение и опасность.

Врач. Перед началом занятий и при любой острой боли. Удар по голове — всегда повод к осмотру.

Защита. Там, где она положена правилами школы, её надевают всегда.

Правило: *спи, ешь вовремя, будь чист, показывайся врачу, носи защиту*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила в зале

◆

Для каждого часа на ковре.

Войди поклоном, разогрейся постепенно.

Слушай учителя прежде себя.

Медленно и точно, потом быстро.

Сигнал остановки — закон.

Сила по партнёру, а не по себе.

Гнев заметил — шаг назад, выдох.

Проиграл — найди первую ошибку.

Острая боль — стоп.

Уходя, поблагодари партнёра.

И помни, что партнёр есть условие твоего роста.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Правила вне зала

◆

Для всякого дня за порогом.

Не говори, что умеешь.

Видь выход прежде человека.

Держи расстояние, на котором можно думать.

Ссору гаси словом и уходом.

Уступить на улице не стыдно.

Если грозит беда — уходи и зови помощь.

Мерь силу избегнутыми ссорами.

И помни, что лучший поединок — тот, которого не было.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: сила и мера

◆

Сведём книгу к немногому.

Сила есть *владение собой в движении*. Она идёт от опоры, держится дыханием и побеждает мерой, а не напором.

Устройство её — три круга: тело, дыхание, ум; стойка, центр, покой вместо лишнего напряжения, широкий взгляд, дистанция. Ремесло — поклон и разминка, форма и повтор, уклонение, умение падать, бережение партнёра, спокойствие при страхе, урок поражения, отдых.

Противник — гнев, гордыня, победа любой ценой, спешка, глухота к телу, вера в чудо, грубость и задиристость.

И последнее. *Лучшее из лучшего — покорить, не сражаясь*: зал учит бороться, чтобы бороться не пришлось. Спокойная опора, ровное дыхание, верное расстояние — на этом стоит и сила, и мера.

✠

СИЛА

Школа владения телом

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм