

Камаэ

Прежде чем перейти к раскрытию огромного и одного из основных разделов Будзинкан Будо, я хотел бы обратить ваше внимание на подход к практике Будо. Есть определенные принципы, о которых надо всегда помнить до тех пор, пока они не сольются с вашим сознанием и не станут частичкой вашего «я». И в то же время вы должны отдавать полный отчет своим действиям. Я не выступаю в роли учителя. Принять или не принять то, что пишется на этих страницах, зависит только от вас. Я делюсь своим опытом и знанием и не выступаю с позиции последней инстанции.

Для чего мы занимаемся? Если в зале мы одни, а в повседневной жизни совершенно другие, то появляется вопрос: «Для чего мы вступили на этот Путь?». Будо для жизни или жизнь для Будо, а может все сливается в единый поток, и нет различия между тем и другим? Как подходить к процессу познания?

- изучайте непредвзято. Постарайтесь увидеть истину, отделив правду от лжи. Принимайте правильное решение, опираясь на свое состояние души.
- занимайтесь добросовестно, но в то же время легко и без напряжения.
- интересуйтесь, спрашивайте, но не распыляйтесь. Знайте, что большинство ответов находится внутри вас.
- никто не может навязать вам мнения. Будьте независимы. Принимайте все со здоровым скептицизмом и пониманием.
- не связывайте себя какими-либо рамками. Будо – это Путь многогранный.

TEN CHI JIN RYAKU NO MAKI - универсальные принципы

TEN RYAKU NO MAKI - небесные принципы.

Koкуиho – методы дыхания

Полное дыхание.

Полное дыхание не есть нечто искусственное и ненормальное. Напротив, это есть прямое возвращение к природе. Так дышат животные, звери и здоровый ребенок, но цивилизованный человек, привыкая к ненормальному складу жизни, ненормальной одежде и пр., теряет нормальное дыхание.

Следует отметить, что слово «полное» вовсе не обозначает полного наполнения воздухом легких при каждом вдыхании. Можно вдыхать среднее количество воздуха, следуя способу полного дыхания, но распределять это большое или малое количество воздуха правильно по всему объему легких. Главное - это метод, способ дыхания. Однако несколько раз в день, в удобное для вас время, необходимо сделать ряд глубоких полных вдыханий, чтобы поддержать всю систему в должном порядке.

Вот простое упражнение, которое покажет, что собственно есть дыхание:

Станьте или сядьте прямо. Втягивая воздух через ноздри, делайте медленное вдыхание, наполняя нижнюю часть легких, что достигается действием диафрагмы, которая, опускаясь, нажимает мягко на брюшную полость (похоже на нижнее дыхание). Заставляя выдвинуться, вперед переднюю стенку живота, наполняйте воздухом среднюю часть легких, раздвигая нижние (ложные) ребра (среднее дыхание), грудную кость и весь грудной ящик. Затем наполните воздухом верхнюю часть легких, расширяя верх груди и раздвигая верхние шесть пар ребер и чуть приподнимая плечи. В заключение нужно втянуть внутрь нижнюю часть живота, что даст опору легким и позволит наполнить воздухом и самую верхнюю часть.

Кажется, что дыхание это состоит из трех отдельных движений. Однако это неверно. Вдыхание идет одним движением. Избегайте толчков в дыхании и старайтесь делать его плавным, медленным движением. Вы должны приучить себя делать полное вдыхание в течение двух – трех секунд.

Задержите дыхание на несколько секунд.

Медленно выдыхайте, держа грудь по-прежнему широко расправленной и отпуская понемногу живот по мере того, как воздух выходит из легких. Когда воздух выйдет из легких весь, отпустите напряжение груди и живота.

Небольшая практика сделает для вас все это движение легким, и усвоенное однажды далее оно будет проходить автоматически.

При этом способе дыхания все части дыхательного аппарата приводятся в движение, и упражняются все части легких вплоть до самых отдаленных их клеток.

Taihenjutsu – искусство движения тела.

Kamae to Sono Kata – позиции, стойки и их формы.

Shizen no Kamae – Естественная позиция. Руки опущены вниз. Ладони сжаты в кулаки, но не сильно. Ноги примерно на ширине плеч. Колени слегка согнуты. Стойте прямо, не напряженно, но уверенно.

Ichimonji no Kamae – прямая позиция. Левосторонняя стойка. Правая нога находится сзади, в колене согнута, носок стопы развернут в правую сторону и чуть назад. Правая рука – у левого плеча. Ладонь прикрывает шею. Левая рука вытянута вперед, но не напряжена и в локте согнута. Рука перекрывает вертикальную линию тела. Пальцы ладоней сомкнуты. Корпус развернут на 45° или 90°. Вес тела больше на правой ноге. Передняя нога находится впереди, и в колене тоже согнута. Носок стопы направлен вперед. Стопы ног не должны находиться на одной линии. Правая нога смещена вправо. Смотрим прямо перед собой. Движение для принятия этой стойки начинается с движения корпуса назад.



Jumonji no Katae – позиция креста, десяти. Левосторонняя стойка. Левая нога впереди. Правая нога немного сзади. Вес тела перенесен на впереди стоящую ногу. Руки скрещены перед грудью, сжаты в кулаки, но не напряжены. Большие пальцы рук направлены вверх. Левая рука впереди.



Doko no Katae – позиция свирепого тигра. Левосторонняя стойка. Займите положение ichimonji no katae, но расположите правую руку у правого уха. Кулак сжат, но не напряжен. Большой палец лежит поверх указательного пальца на втором суставе (shitoken). Вес смещен на правую ногу.



Если вы освоите выше названные позиции, то другие можно понять по снимкам. Я назову лишь названия

Hira no Kamae – позиция открытости.



Hira Ichimonji no Kamae – позиция ветра.



Nicho no Katae – позиция летящей или взлетающей птицы.



Hoko no Katae – позиция вращения.



Kosei no Katae – атакующая позиция.



Ihen no Katae (Migi, Hidari) – позиции необыкновенных перемен. (вправо, влево)



Ryuhyo no Kamae – положение дракона и леопарда.



Ryuhyo Fusetsu no kamae – позиция стремительного дракона и леопарда.



Fudoza no Katae – непоколебимое место.



Seiza no Katae – положение сидя на коленях.



Позиции могут быть как левосторонними, так и правосторонними. Порядок выполнения не обязательно тот, который написан. Его вы можете определить сами. Когда ваше выполнение будет легким и свободным, поменяйте порядок. Не напрягайтесь.

Есть определенные правила, к которым стоит прислушаться:

- держите голову прямо, и не напрягайте мышцы шеи;
- не поднимайте плечи, расслабьте мышцы спины и груди;
- не напрягайте кисти рук;

- помните всегда, что кисти соответствуют стопам, локти – коленям, плечи – бедрам. Вы можете
- мысленно соединить их паутинкой. Части тела должны быть взаимосвязанными;
- колени расслаблены, но не полностью;
- стопы прижаты к поверхности;
- дыхание – естественное;
- сознание и тело – едино;
- используйте сознание, но не физическую силу;
- каждая форма должна быть плавной. Ваше выполнение должно быть и ни быстрым и ни медленным. Плавность подразумевает полноту;
- соблюдайте покой в движении и движение в покое;
- применение формы должно быть скрытым;
- форма должна быть удобной.

С годами тренировок ваши позиции будут меняться. В каждую форму вы будете вкладывать внутреннее ощущение. Внутренне и внешнее объединятся. Форма создаст пустоту, а пустота – форму.

Эта транскрипция поможет правильно произносить японские слова в английском написании. Хотя некоторых чистых звуков в японском языке нет (например, «т» и «ч»).

ya - я	sha - ся	cha - тя	za - дзя	kyu - кя
yu - ю	shu - сю	chu - тю	zi - дзи	kyu - кю
yo - ё	sho - сё	cho - тё	zu - дзу	kyo - кё
shi - си	chi - ти	ze - дзэ		
zo - дзо				

ja - дзя	rya - ря	bya - бя	ha - ха
ju - дзи	ryu - рю	byu - бю	hi - хи
jo - дзо	ryo - рё	byo - бё	he - хе
ji - дзи			
tsu - цу			

Успехов Вам на пути Воина!

Виктор Мезер.