

МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ КАТА В ПРАКТИКЕ КАРАТЭ-ДО

В настоящее время каратэ становится настолько популярным, что можно без преувеличения сказать: нет такой страны в мире, где бы оно не практиковалось. С одной стороны, оно привлекает своей современной спортивной направленностью, а с другой - традиционными боевыми аспектами, как искусство. Гармоничное сочетание и того, и другого привлекает и молодых, и пожилых, мужчин и женщин к занятиям каратэ в соответствии с личными наклонностями.

Я много преподавал за рубежом, и более 38 стран в настоящее время являются членами SKI, и это соображение заставило меня написать книгу по ката.

Ката представляют собой наследие, оставленное мастерами прошлого. Они создали приемы, проделывая огромную работу, проходя через личные схватки, духовный и эмоциональный опыт. Следовательно, помимо боевых приемов, используемых в реальной схватке, ката представляют собой и форму тренинга тела, что может быть использовано в качестве метода физического воспитания и реабилитации, и философию.

Бой с воображаемым противником в ката - это личный поиск, и только в таком смысле ментальный тренинг в боевых искусствах представляет ценность.

Каллиграф создает произведение искусства тушью на бумаге, а последователь воинских искусств выражает свою личность в исполнении приемов. Выполняя ката, оставайтесь спокойным, сохраняя незамутненность разума. Мы должны постоянно сосредоточивать и удерживать “ки” до самого последнего движения. Мы в равной степени должны координировать разум и мощь тела в каждом движении в соответствии с правильным дыханием.

Одно выполнение ката из трех подряд проводится без всякого напряжения, с тем, чтобы изучать, как правильно следует напрягать и расслаблять нужные мышечные группы. Концентрировать “ки” необходимо ниже пупка, в месте, где энергия наиболее эффективно поможет телу расслабиться, а разуму сохраниться чистым, и таким образом, каждый прием, выполняемый рукой или ногой, наполняется жизненной силой. Я предпочитаю именно такую форму тренинга, когда выполняю ката.

Мы должны отрабатывать большое количество базовых приемов в ката Сётокан и всегда применять их в соответствии с собственным техническим уровнем. Это важнейший момент в понимании ката. Я предлагаю читателям следовать этому.

Канадзава Хирокадзу