

СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА

1. Скорость

- очень медленно (ниже скорости выполнения упражнений Тай Цзи Цюань);
- медленно;
- в обычном темпе;
- в быстром темпе;
- в сверхбыстром темпе (максимальная скорость, при которой вы можете выполнять Ката);

2. Напряжение

- с легким напряжением;
- с обычным напряжением;
- с сильным напряжением;

3. Стойка

- узкая;
- классическая;
- низкая;

4. Взгляд

- глаза открыты;
- глаза закрыты (тёджиру мэ / tojiru me) – для развития чувства пространства и ориентации;

5. Партнер

- с партнером;
- без партнера;

6. Киай

- с выполнением Киай;
- без выполнения Киай;

Дополнительные упражнения:

БУНКАЙ (BUNKAI):

- Начальный уровень «Шодан» (Shodan): основывается на теории блок/удар;
- Средний уровень «Чудан» (Chudan): освобождение от захватов, встречные удары и уходы;
- Высший уровень «Окуден ойо» (Okuden oyo): методы воздействия на суставные сочленения и нервные узлы, защита от ударов в жизненно важные центры «Кюсё» (Kyusho): нанесение ударов в жизненно важные центры, уходы «Тай-сабаки» (Tai-sabaki) и ведение ближнего боя «Мучими» (Muchimi).
- «Какуситэ» (Kakushite) – «скрытые» приемы (автор не классифицирует данный вид приемов).

УШИРО НИ (USHIRO NI) - выполнение Ката в обратном порядке (конец – начало) в соответствии с логическим построением обратного порядка.

КАГАМИ ЁНИ (KAGAMI YONI) – выполнение Ката в зеркальном отображении

КИХОН (KIHON) – базовая техника. Относительно широкие стойки, отработка движений в наиболее «чистом» виде, выполнение каждого движения на счет, при выполнении Ката, Киай при окончании каждой серии приемов.

РИЦУДО (RITSUDO) – упражнения на развития чувства ритма. Отработка сгруппированных технических комбинаций на основе принципа «защита – атака» по предварительной договоренности. Создание реальной ситуации при использовании «классической» техники. Основой комбинаций являются Ката.

СИНКОКЮ (SHINKOKYU) – дыхательные упражнения. Медленно (аналогично Тай Цзи Цюань), глубокое дыхание, использование «классической», «чистой» техники выполнения приемов, равновесие, сила, пластичность.

ХАЯКУ (HAYAKU) – выполнение приемов Ката с максимально возможной скоростью

ТЕНСЁ (TENSIO) – выполнение упражнений при динамическом напряжении мускулов. Медленно, сфокусированное дыхание, напряжение соответствующих «рабочих» групп мышц.

КИ ГУНГ (QI GUNG) – скоростное выполнение ката с концентрацией на момент выполнения приема.

Визуализация

Визуализация является одним из основных принципов при выполнении Ката. При выполнении Ката для визуализации можно выбрать такие объекты, как:

- Стойка, позиция, равновесие, дыхание, напряжение/расслабление, быстро/медленно, жестко/мягко, защита, контратаки.
- Выполнение визуализации на уровне элементов: Земля/лошадь; Вода/змея; Огонь/тигр; Воздух/журавль; Эфир/дракон.
- Выполнение технических действий без спецификации конкретного объекта (МУСИН / MUSHIN). Медитативная практика выполнения Ката.
- Визуализация конкретных технических действий (на основе вышеуказанных методик), а также визуализация нескольких технических действий одновременно.
- Визуализация эмоционального состояния.

Автор: Роджер Шелдон

©, Авторские права: [Дубов Сергей](#)