

Инструкторские курсы JKS

[Скотт Лэнгли (Технический директор JKS Ирландии, 4 Дан)]

16 марта 2000

На прошлой неделе я был удостоен чести быть допущенным к экзамену для поступления на курсы кэншусэй (инструктора-стажера): сэнсэй Кагава сделал мне официальное предложение. Сначала я должен пройти испытание, и я уже на пути к совершенно новой цели — залу, расположенному всего в двадцати минутах ходьбы от моего дома... так близко. Ну, разве это не прекрасно? Позже я приду к прямо противоположному мнению. Я здесь впервые, поэтому, направляясь в додзё, я надеюсь увидеть новое место. (Боже, как наивно я думал!) Я испытывал небольшое волнение по поводу того, что мне предстоит сделать. Я знал, что меня ждет одно ката (нет проблем) и немного кумитэ. Н-да, это будет жестковато, поскольку на прошлой неделе в додзё мне пришлось нелегко с сэнсэем Коикэ; думаю, это было пробой предстоящего испытания... на самом деле он изо всех сил ударил меня в живот (незнание — счастье).

Я прибыл в Сугамо и с нетерпением дошел до хомбу додзё за пять минут. Вот оно! Я сделал это! (Только что вышел на стартовую линию!) Я зашел в додзё, и все сэнсэй уже были здесь: Асаи, Кагава, Ишиминэ, Канаяма, Ямагучи, Коикэ и еще четверо незнакомцев. Они выглядели невозмутимыми. Я низко поклонился и по-дружески улыбнулся. Это была попытка немного растопить лед — всегда помогает (мне не по себе от этой глупости). Мне сказали переодеться; я пошел в раздевалку и столкнулся с молодым, свежим парнем. Я искренне сказал ему «осс», понимая, что это Инада, мой доки — напарник. Он выглядел дружелюбно, хотя он больше рычал, нежели улыбался мне, и это оставило отпечаток на моем эмоциональном состоянии. В конце концов, мы оба собирались пройти этот тест. Я подал ему руку, он ответил мне рукопожатием двумя руками. Мне нравилось видеть его здоровое уважение по отношению к своему сэмпаяу: я же был старше его на пять лет и один дан!

Мы вернулись в додзё, и аттестационная комиссия в ожидании сидела перед нами. Асаи и Кагава сидели в окружении четырех незнакомцев. Неплохо было бы улыбнуться им — лучше быть на хорошем счету у этих парней!

Я выполнил ката сочин — никаких проблем. Я не получил каких-либо знаков одобрения, а Инада сделал только басай дай и не был уж очень горяч в этом. Итак, далее — кумитэ. У меня внезапно поменялось настроение. Асаи сэнсэй, который до сего момента выглядел утомленным, теперь взбодрился, как хищник, возбужденный запахом крови. (И как я себя почувствовал?) Первый — Инада. Он приближается... не хотелось бы задавать ему жару, ведь он же мой доки...

Боже мой! Где я — в аду? Я на полу и чувствую, как кровь льется из моего носа и хлыщет из моей верхней губы. Как я мог получить удар одновременно в нос и губу? Да у него наверно кулак размером с тарелку! Предположительно это был удар рукой, но это могла быть и нога... в действительности я не видел удар.

Подошел сэнсэй Ишиминэ и, пнув меня, сказал встать и продолжить.

— Нет-нет, это какая-то ошибка, я травмирован! Инада ударил меня без контроля, это недопустимо, не так ли?

— Вставай!

— Ой, извините, я виноват.

Очевидно, у меня уже поехала крыша, ведь я без возражений встал на ноги, ожидая большего... Бац — и я опять на полу, смотря на потолок и думая, что занимаюсь шотокан каратэ... знаете, кумитэ вполсилы!

Я услышал «ямэ»... О, боже, все закончено! С трудом вставая на ноги, я поклонился и собрался было уходить. И в этот момент японский голос приказал мне остаться. Я обернулся и увидел сэнсэя Коикэ. А-а-а, это нормально, он же мой друг, мы пили вместе (сама наивность). Бац — это не крикет — я на полу и смотрю на Коикэ, надеюсь, что мои невинные глаза вызовут в нем хоть каплю сострадания. Бац — он только что наступил мне на голову. Он действительно поднял стопу и прибил мою голову к полу. Что за чертовщина?

Я услышал команду «ямэ», и вскоре произошла замена Коикэ — Ямагучи (единственное, чему они меня учили, это как истекать кровью). Ямагучи ослепительно быстр, и я помню лишь Ишиминэ, который «судил» этот поединок (подразумевалось, мы играли по правилам), хватая меня сзади за каратэги, чтобы не допустить столу, где сидели Асаи, Кагава и четверо высокопоставленных лиц. Они и глазом не моргнули во время абсурдной демонстрации жестокости, происходившей перед ними.

В конечном счете «ямэ» прозвучало снова (нет более близкого английскому сердцу японского слова). Меня фактически уволокли за линию площадки, откуда мне позволили наблюдать за двумя бескровными поединками Инады. Почему они нокаутировали его так же, как и меня? И я подумал, что нашел ад на земле, и имя его — кэншусэй.

Кэншусэй! Обычно это слово переводится как «инструкторские курсы», но на самом деле означает «участник курса», «инструктор-стажер». За всю историю — с момента образования и по сей день — из тысяч поступивших всего около ста человек удачно окончили курсы, и лишь четверо из них — иностранцы. Два года я упорно тренировался в штаб-квартире JKS с сэнсэями и сэмпаями Асаи, Кагава, Ямагучи, Канаяма, Ишиминэ, Коикэ и, конечно же, моим доки Инадой (чемпион мира по кумитэ в весе до 70кг), и в апреле 2002 года я стал пятым «неяпонцем», успешно прошедшим курс. Поскольку у меня сложилось почти уникальное понимание этих известных курсов, попробую рассеять часть тайн и мифов, которыми они окружены.

Начнем с тренировок; в конце концов, именно они являются основой кэншусэй, не так ли? Ну, на самом деле нет. Тем не менее, было бы неплохо начать именно с этого...

Ежедневно в течение двух лет кэншусэй должен первым приходиться в додзё. Обычно утренняя тренировка начинается в 10:30, поэтому лучше всего прийти часом ранее, чтобы опередить сэмпая. Опоздание — верный способ нагнать на себя его гнев, чего надо избегать любой ценой.

Один из старших инструкторов хомбу (яп. штаб-квартира) проводит утреннее занятие, и, разумеется, кэншусэй обязан принимать участие в нем. Перед поступлением на курсы я с трудом переносил эти занятия. Тренировки под руководством старшего сэнсэя и чувство собственного дыхания, — все это было совершенным способом утренней встряски. Однако с определенного момента эти занятия стали для меня довольно легки. Как я понял, все относительно.

Утренняя тренировка заканчивалась в 11:30, и у нас было около 30 минут для подготовки к шидоин гэико — инструкторской тренировке, начинавшейся ровно в полдень. Обычно кэншусэй тренируется отдельно, но если сэмпай в ударе или кто-то заступил за черту часом ранее, вчера, неделю или месяц назад, то сэмпай вызывает того на дзию кумитэ. Во время этого кумитэ вы постоянно пытаетесь побить сэмпая, не травмировав его. Он же «дубасит» вас настолько сильно, насколько ему захочется; при этом вы всегда обязаны контролировать технику. Много раз мне не удавалось найти тот баланс, и тогда шидоин гэико начинался с крови (моей крови, естественно).

После разминки в течение часа мы занимались базовой техникой нон-стоп. Сто повторений гьяку цуки (правой и левой), сто маэ гери (правой и левой). Возможно, еще пятьдесят йоко гэри (левой и правой) перед тем, как перейти к обычному кихону, шагая вперед-назад по додзё. Мы ни разу не занимались какими-либо «продвинутыми» комбинациями; простейший кихон: например, агэ укэ + гьяку цуки или маэ гэри + ои цуки. Однажды на втором году обучения мы отработывали комбинацию: сото укэ + йоко эмпи + уракэн + гьяку цуки. Это была самая интересная комбинация за все годы обучения; после этого я улыбался всю неделю!

За кихоном — кумитэ. Мы практиковали лишь гохон кумитэ, дзию иппон кумитэ и дзию кумитэ. Иногда мы занимались с резиновыми снарядами для сопротивления; тем не менее, не помню, чтобы у нас было санбон кумитэ или иппон кумитэ; нас этому не учили.

Кумитэ было по 30–40 минут, и потом мы заканчивали обычной тренировкой ката: сэмпай считал, а мы делали — один раз медленно и 3–4 раза быстро и в полную силу. Никогда не разбирали бункай.

И это было рутинной работой: изо дня в день, с понедельника по пятницу. Кэншусэй был также обязан помогать своему сэмпаю во время вечерних тренировок, посещать технические семинары по выходным и постоянно выступать на соревнованиях, поэтому мы редко отдыхали.

Звучит очень монотонно, не так ли? А кто сказал, что это будет интересно? Мы тренировались весь рабочий день и практически не преподавали; я чувствую, многие ошибочно полагают, что это одно и то же. Мы отдавали всю энергию тренировкам. Нас не учили преподавать каратэ, это не было включено в курс обучения. Хотя, мне никто не говорил об этом перед тем, как я поступал на курсы!

Тем не менее, было бы большой ошибкой сказать, что это все, из чего состоял курс обучения. Одно дело упорные тренировки, другое дело — жесткие тренировки под чрезвычайным давлением. Курс кэншусэй похож на растяжение эластичного бинта: для достижения постоянного изменения, необходимо

растянуть бинт как можно сильнее, и тогда он деформируется навсегда. Тому же самому подвергался кэншусэй. Нас доводили до предела, дальше — больше, затем вплоть до критической точки. Пусть сказать «до критической точки» — это клише, но поверьте мне, это возможно. И было бы неплохо думать, что сэнсэй знает предел и толкает вас лишь на его грань; тем не менее, я не верю в это. Окончив курсы кэншусэй, становишься членом довольно эксклюзивного клуба. Но мало дойти до предела: важно, чтобы ваш предел был не ниже предела окружающих. Существует довольно много примеров провалившихся попыток. Они также доводили себя до предела, но, к сожалению, большинству из них помогли сэмпай перейти за ту грань.

В начале второго года два новичка поступили на курсы. Инада и я были в восторге от идеи, в конце концов, получить кохаев. Я был счастлив, что стало больше пушечного мяса для моего сэмпая, Инада — что теперь есть двое, кого ему дозволено бить. Нашими кохаями были японец Дои и мексиканец Риккардо. Годом ранее Дои был капитаном команды Университета Тэйкио (команды сэнсэя Кагавы) и недавно стал членом сборной команды Японии. Риккардо был наивным 26-летним парнем, который, выиграв в Мексике все, что только можно, был отправлен своим сэнсэем в Японию на инструкторские курсы. Дои несомненно был одним из лучших бойцов Японии, а Риккардо — очень быстрым, сильным и настойчивым. У них был талант и возможность стать лучшими в мире... Риккардо выдержал 3 недели, Дои — 8 недель. Почему? Кто знает, я помню свою зависть к тому, что они могли беспрепятственно уйти. Так как же они доводили нас до предела? Я думаю, лучшей иллюстрацией этого станет случай, произошедший ранним летом 2001 года. Кагава сэнсэй заставлял нас заниматься комбинациями в кумитэ. Было очень жарко (37°C), и (как способ помочь мне акклиматизироваться к тренировке) Ямагучи сэмпай любезно выключил кондиционер (это было знаком внимания с его стороны). Мы тренировались без перерыва в течение полутора часов, и я чувствовал, как теряю энергию. Встав в пару с Дои, я должен был атаковать своего партнера, пока он двигается назад, защищается и с полной силой контратакует гьяку цуки в живот. После десяти минут такой тренировки я был измотан, едва мог поднять руки. Кагава сэнсэй подошел, встал передо мной и сказал сделать комбинацию опять, но быстрее и сильнее. Я сделал, но у меня не было энергии, я едва стоял на ногах.

Когда я закончил, Кагава сэнсэй подошел ко мне и без предупреждения ударил в лицо изо всех сил. Я почувствовал тяжесть в ногах и увидел смесь звездочек и крови. Я не помню, насколько это было сильно, но я получил удар по ребрам пока лежал на полу; мне сказали сделать все сначала, но на этот раз «с духом». Откровенно говоря, у меня был выбор:

- 1) вежливо объяснить сэнсэю (в надежде опротестовать его точку зрения), что на самом деле это была моя лучшая попытка и следующая попытка, скорее всего, будет менее продуктивной;
- 2) встать и из последних сил попытаться вышибить зубы Дои. Опасаясь возмущения сэнсэя Кагавы, я выбрал второй вариант. Вы всегда сможете найти энергию, чтобы избежать побоев. Я выполнил задачу, сумев лучше сконцентрироваться, но не выбил зубы Дои (что хорошо, т.к. у него уже не было трех). Кагава сэнсэй ушел, бормоча что-то себе под нос об иностранцах, в то время как кровь медленно капала мне на доги.

Неплохая история, да? А мораль такова: без того давления я ни за что не нашел бы даже капли энергии. После этого случая я понял, что смогу сделать немного больше, даже если каждая часть моего тела ноет от усталости. Мои сэнсэи и сэмпаи знали, что непрерывные чрезвычайные нагрузки такого рода помогут навсегда «растянуть» мое каратэ (подобно эластичному бинту).

Другая часть теории эластичного бинта — взаимоотношения между сэмпаем и кохаем; они были невыносимо строгими. Каждое посягательство на правила грозило строгим наказанием, а именно серьезными побоями. Правила изучались на ошибках и испытаниях, и никто о них не говорил. Это похоже на то, как говорят владельцы больших собак: «Она укусит вас лишь в том случае, если вы будете раздражать ее чем-то». Но они не говорят, чем же вы можете не угодить собаке. Например, своим дыханием. Как в додзё, так и вне его вы должны угождать своему сэмпаю. То я считал слишком быстро, то слишком медленно, то неправильно разминался, то проигрывал на соревнованиях, то не достаточно быстро отвечал «осс». Вне додзё я раздражал своего сэмпаю солнцезащитными очками или тем, что не бежал открыть дверь или вызвать лифт перед ним, или даже непониманием японской речи пьяного мастера. Следствием каждой ошибки являлись побои.

Однажды за какое-то «преступление» я был наказан свободным поединком с сэмпаем Ямагучи. Я знал, он жаждал моей крови, и его кулаки едва не касались моего лица (он никогда не пытался ударить меня в живот). В итоге он нанес сильнейший удар в точку между нижней губой и подбородком. Под губой на месте двух передних зубов я обнаружил огромное углубление, и мое каратэги опять побагровело от крови. Мой сэмпай добился своего, а мне надо было убраться в додзё (ведь я так неосторожно плевался кровью на пол) и идти домой. Тем не менее, на этот раз Ямагучи сэмпай не был так рад: он порезал кулак об мои зубы. Он посмотрел на разбитую руку, а затем на меня:

— Скотт, чистишь ли ты зубы перед тем, как прийти в додзё? (На самом деле он называл меня иначе, но т.к. эту статью могут увидеть юные читатели...)

— Да, сэмпай.

— Делай это каждый день, я не хочу инфицировать свою руку.

Я немедля ответил ему, что непременно буду следовать его указанию, но в то же время думал: что же это за мир, где в мои обязанности входит забота о сохранности кулака сэмпаю, бьющего меня по зубам?! Я не смог найти разумного ответа на данный вопрос. Тремя неделями позже моя губа зажила, в то время как рука Ямагучи — еще нет. Я отметил для себя: на самом деле ты сильнее, чем он, ведь твой организм быстрее восстанавливается после травмы! Это было одним из способов справиться со стрессом... Очевидно, я вводил самого себя в заблуждение. Также я ежедневно сталкивался с утренним обострением морального напряжения, которое еще более развивало беспорядок в моей голове и делало меня алкоголиком... но это уже тема отдельной статьи в еженедельнике «Популярная психиатрия».

Я не хочу оставить впечатления, что меня постоянно били. Казалось, это временно, и никто не сможет получить такое наказание. Тем не менее, я думал, что побои были чем-то подобным террору, устрашению. Китайцы

говорят: убей одного — испугай тысячу. Я не говорю, что люди умирали на курсах кэншусэй (что случается только в университетских командах); я говорю, что никогда не знал, какое наказание ожидает меня впереди и когда оно наступит. Меня били ранее, и я догадывался, что будут бить еще; но я не знал, пережил ли я худшую часть, или все еще впереди. Я был на краю пропасти, и это часто выходило из-под моего контроля. Ограничить количество побоев я мог лишь упорными тренировками. Таким образом, терроризируя меня, сэмпай делал мое каратэ лучше.

Было ли это плохо? Я могу откровенно заявить: все, через что мне довелось пройти за два года, было бесполезным. Возможно мое утверждение о сэнсэе, заботящемся о том, чтобы вывести меня за грань предела, было немного несправедливым. Они удачно провели меня через два года. Иногда я думал, что никогда не смогу сделать этого, и иногда они надеялись на это; но я делал. А результат? Надеюсь, мое каратэ стало лучше. Я открыл для себя новые возможности, которые не были бы доступны для меня без прохождения данного курса. Сейчас я живу в Ирландии и преподаю каратэ во всей Европе, но самое важное, что мне дали, — это чувство, как тренироваться и, подталкивая себя, становиться лучше.

<http://www.karatenomichi.ru>