

Предисловие

Этикет додзё — часть традиционной японской воинской культуры, в которой определены общезначимые нормы уважительных взаимоотношений адептов воинских искусств в рамках определённого сообщества. В этикете воплощены различные аспекты культурных, духовных и моральных ценностей сообщества, строгая дисциплина достойного поведения, соответствующего духу традиции, понятиям чести, совести, благородным воинским идеалам. Собственно дисциплина поведения адепта воинского искусства является основой его продуктивного освоения и залогом обретения подлинного мастерства.

В современной традиционной практике занятий кёкусин-каратэ и в спортивных мероприятиях сохраняются определённые нормы поведения и общения. Они отличаются и варьируются в деталях при проведении соревнований по кумитэ, ката, тамэсивари, на тренировках в спортивном зале, но сохраняют свою суть. Это гармония уважительных взаимоотношений адептов традиционных воинских искусств, искусств будо, т. е. «воинского пути».

Этикет додзё, востребованный в тренировочном зале, имеет к спорту лишь косвенное отношение. В традиционном понимании додзё — «место, где ищут путь». Это не обычный спортзал, а место для самопознания в поиске «абсолютной истины», которую олицетворяет школа Кёкусинкай. Дисциплина и атмосфера в додзё помогают настроиться и сосредоточиться на целях и задачах обучения. Дух додзё, его особая энергетика, в немалой мере создаются поведением присутствующих, которое регламентируется этикетом додзё.

Следование традиционному этикету школы, соблюдение определённых правил поведения в зале не должны превращаться в фанатично догматическое их воспроизведение. Со стороны учеников оно должно быть наполнено искренним чувством уважения к старшим — наставникам, которые направляют на «путь истинный», помогают преодолевать трудности и всегда готовы прийти на помощь. Это означает, что и старшие изначально должны быть настроены на воспитание полноценных мастеров, воинов, достойных граждан и патриотов своей страны.

Этикет додзё — не догма, он изменяется со временем и варьируется в каждой организации сообразно историко-социальным условиям, культурным и религиозным традициям. Примером может послужить, в частности, этикет додзё, принятый в Международной Федерации Каратэ, IFK, Ханси Стивом Арнейлом. Как известно, Ханси отказался от «молитвенной» декламации «Клятвы додзё», введённой в обиход Масутацу Оямой. По признанию Ханси, первой причиной было то, что в тексте клятвы, помимо общезначимых принципов воинского пути, шла речь о религиозных предпочтениях японцев, а именно о «богах» (синтоизма) и Будде, что вызывало протест, прежде всего, у представителей монотеистических религий из других стран. Вторая причина — это формализация, «заритуализованность» самой процедуры, провоцировавшая неискренность и лицемерие тех, кто произносил правильные слова, но вёл себя прямо противоположным образом. С этим в ИКО приходилось сталкиваться постоянно. Поэтому Ханси Стив Арнейл в этикете додзё новой международной организации, IFK, сохранил лишь его суть — принцип взаимного уважения адептов Кёкусин Будо-каратэ.

Таким образом, в IFK были установлены основные правила поведения в зале, которые могли варьироваться в разумных пределах инструкторами в зависимости от задач и конкретных обстоятельств. Однако общие структурные основы этикета додзё сохраняются. Как таковые, они позволяют адептам Кёкусин IFK из разных стран, представителям разных культурных и религиозных традиций, находясь в одном «месте, где ищут путь», выражать взаимное уважение, устанавливая с «попутчиками» доверительные, дружеские, а порой и братские, отношения. Именно эти первоосновы этикета додзё IFK/ФКР (от психофизического настроя на тренировку в зале до её осмысленного проведения и завершения) являются предметом нашего внимания.

Следует подчеркнуть, что все нормы поведения участников тренировок в зале регулируются традиционными командами на японском языке. В частности, это специальный язык международного общения в рамках школы Кёкусинкай. Его обязаны знать все члены IFK, чтобы понимать происходящее в зале и выполнять ключевые команды независимо от знания английского языка (современного языка международного общения). Ограниченный по объёму язык японских терминов и команд именуется по-английски «додзё джэпаниз». В него входят и команды с объявлением названия различных техник, видов кумитэ и ката, выполняемых в зале, и команды, связанные непосредственно с выполнением требований и норм этикета додзё. О них далее и идёт речь.

1. Перед входом в додзё.

- планируйте своевременный приход в додзё; при опоздании инструктор имеет право не допустить вас к тренировке, независимо от причин;
- обязательно предусматривайте приём пищи минимум за 40 минут, а лучше за 1,5 часа до тренировки;
- обязательно сходите в туалет до начала тренировки, предусмотрите сменную обувь (не босиком), чтобы при ударах в кумитэ или при физической нагрузке не получить травму;
- ваше доги (кимоно) должно быть чистым и аккуратно выглядеть, оби (пояс) должен соответствовать вашему уровню, утверждённому на аттестационном экзамене;
- облачась в доги (кимоно) и правильно завязав оби (пояс), вы должны настроиться на тренировку;
- во избежание травм во время тренировки, снимите все ювелирные и другие украшения (кольца, серьги цепочки, браслеты и т. д.);
- ногти на руках и ногах должны быть чистыми и коротко подстриженными;
- волосы должны быть аккуратно уложены; у кого они длинные, соберите и закрепите резинкой в хвост (пластмассовые и металлические закладки запрещены во избежание травмы);
- если на тренировке запланирована работа в парах или спарринги, вы должны взять с собой в зал индивидуальную защитную экипировку (щитки, перчатки, шлем, жилет и т. д.);

2. При входе в зал на тренировку.

- выполните поклон с приветственным возгласом «Осу!»;
- если в зале додзё находится инструктор или старшие пояса, подойдите, обратившись (Сихан, Сэнсэй, Сэмпай), и выполните поклон с возгласом «Осу!», не протягивая рук. Если инструктор сам протянул руку, тогда рукопожатием двумя руками и поклоном поприветствуйте, не опуская взгляда;
- если вы раньше всех пришли в зал додзё и ещё нет инструктора и старших учеников, предварительно разминайтесь и повторяйте изученный материал;
- даже если кто-то нарушает дисциплину и бегаёт, кричит — не уподобляйтесь;

- никогда не упражняйтесь в кумитэ в отсутствие инструктора, даже в игровом варианте.
- при входе инструктора, первый увидевший его, громко подаёт возглас «Осу!», а старший пояс, находящийся в зале, подаёт команду: «Сихан, Сэнсэй, Сэмпай ни рей!» Все находящиеся в зале поворачиваются в сторону инструктора и выполняют поклон с возгласом «Осу!»;

3. Когда инструктор подаёт команду.

- если инструктор дал команду «Сэйрэцу!» (построиться), в какой бы части зала вы не находились, вы обязаны в течение 5 секунд занять своё место в строю, любая команда выхода в стойку или для выполнения базовых техник должна незамедлительно быть выполнена;
- если инструктор подал команду, ученики подтверждают своё понимание команд возгласом «Осу!»;
- когда инструктор задаёт контрольный вопрос: «Ваката?!» (Понятно?!), ученики все вместе должны ответить «Осу!» или поднять руку, если не понятно или не слышно.

4. При опоздании на тренировку, есть два способа поведения для опоздавших.

1-й способ применяется при небольшом количестве занимающихся, до 20 человек, и, если вход в додзё находится в прямой видимости инструктора.

Войдя в зал, выполнив поклон с возгласом «Осу!», сядьте в сэйдза (на колени) лицом к задним рядам, закрыв глаза (мокусю). Когда инструктор обратится к вам, подойдите к инструктору, выполните поклон с возгласом «Осу!», извинитесь за опоздание и спросите разрешение встать в строй. Если инструктор разрешил, вы выполняете поклон с возгласом «Осу!», затем поворачиваетесь лицом к строю, выполняете поклон с возгласом «Осу!» и какой бы вы степенью не обладали, становитесь последним в строю. Если инструктор вас не допустил к тренировке, без обсуждения выполняете поклон с возгласом «Осу!» и удаляетесь из зала.

2-й способ применяется при большом количестве занимающихся, более 20 человек, (сборы, аттестационный экзамен и т. д.), так же, если вход находится в отдалённой части зала.

Опоздав, вы должны при входе в зал додзё выполнить поклон с возгласом «Осу!», принять упор лёжа на сэйкэн (кулаки) и отжаться 20 раз. После подойти к инструктору, выполнить поклон с возгласом «Осу!», извиниться

за опоздание и спросить разрешение встать в строй. Последующие действия соответствуют 1-му способу.

5. Коллективная медитация и приветствие.

В додзё ИФК/ФКР в начале и в конце тренировки практикуются упорядоченные формы коллективной медитации и взаимные приветствия.

Мы не используем углублённую медитацию как самостоятельную духовную практику.

Наша задача использовать оздоровительные психофизические формы саморегуляции с помощью мысленного настроя на тренировочный процесс, а также после тренировки для снятия напряжения.

Существует 4 позиции для медитации: сидя, стоя, лёжа, при ходьбе. В Кёкусинкай используются положения сидя и стоя.

- **Коллективная медитация в положении сидя и приветствие в начале тренировки.**

По команде инструктора «Сэйрэцу!» (построились, выровняли ряды) в течение 5 секунд все должны построиться, в соответствии со своей степенью (поясом), в иерархическую лестницу от старших поясов к младшим с правого фланга.

По команде инструктора «Сэйдза!», все усаживаются на колени (ягодицы на пятках), расстояние между коленями два кулака, руки собраны в кулаки и упираются в изгибы бёдер, локти слегка согнуты.

Все должны соблюдать расстояние в рядах, локоть к локтю, а дистанция между рядами должна быть примерно один шаг.

Если у кого-то травма коленного сустава, бедра или возрастные ограничения, можно заменить позицию на «Андза», скрестив ноги перед собой.

По команде инструктора «Мокусю!» (закрыть глаза) — закрывают глаза для медитации. По команде инструктора «Мокусю ямэ!» (открыть глаза) — открывают глаза.

Примечание: В ранних традициях Кёкусинкай первый поклон был «Синдзэн ни рэй!» (поклон богам) и имел религиозный смысл. Ханси Стив Арнейл по этой причине убрал этот поклон в Международной Федерации Каратэ (ИФК).

- Первый поклон — инструктор поворачивается в одном направлении со всеми и подаёт команду «Сёмэн ни рэй!» (поклон в направлении «главной стены», на которой находятся атрибуты и символы школы).

- При выполнении поклона необходимо руки, собранные в кулаки (на расстоянии кулак от коленей), поставить на пол, одновременно наклонив верхнюю часть туловища на 30°, не отрывая бёдра от пяток и не опуская глаза в пол с возгласом «Осу!».
Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».
- Следующий поклон — инструктор поворачивается лицом ко всем. Ассистент инструктора, старший по степени первый в строю, подаёт команду для ведущего занятия инструктора, в зависимости от его степени (пояса), как пример «Сихан ни рэй!».
Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».
- Следующая серия поклонов — инструктор подаёт команду по старшинству присутствующих поясов «Сихан ни рэй!», поклон «мастеру» выше 4 дана.
Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».
«Сэнсэй ни рэй!», поклон «учителю», обладающему 3–4 даном.
Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».
«Сэмпай ни рэй!», поклон «старшим ученикам» (до 2 дана включительно).
Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».
«Кохай ни рэй!», поклон «младшим ученикам».
Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».
«О-тогай ни рэй!», поклон «друг другу».
Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».
После приветствий инструктор подаёт команду «Татэ!» (встать), вся процедура выполнена, и инструктор продолжает тренировку.
- В конце тренировки вся процедура повторяется: построение, медитация, приветствия, описанные выше. После поклона «Кохай ни рэй!», происходят дополнительные команды приветствия. Инструктор подаёт команду «Короби ва, татэ кудэсай!» (встаньте, пожалуйста, чёрные пояса). Чёрные пояса поднимаются, занимают позицию фудо-дати (стойка ожидания) с возгласом «Осу!». Инструктор подаёт команду для всех остальных «Татэ!». Все поднимаются, занимают позицию фудо-дати (стойка ожидания) с возгласом «Осу!».
- Инструктор подаёт команду «Аригато годзаимасита!» (спасибо), благодаря всех за тренировку. Все, в знак благодарности, отвечают «Аригато годзаимасита!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор покидает додзё, только после этого поочерёдно первый ряд старших поясов поворачиваются к младшим поясам, и все выполняют поклон с возгласом «Осу!». Стоящие в первом ряду поворачиваются к рядом стоящим и выполняют поклон с возгласом «Осу!». Возможно рукопожатие двумя руками с поклоном и возгласом «Осу!». После этого все стоявшие в первом ряду покидают строй. Та же процедура воспроизводится в каждом ряду. Последними уходят «Кохай» (младшие ученики).

- **Коллективная медитация в положении стоя и приветствие в начале и в конце тренировки.**

После построения в иерархическом порядке инструктор подаёт команду «Фудо-дати!» (стойка ожидания). Все принимают позицию с возгласом «Осу!». Инструктор подаёт команду «Мокусо!» (закрывать глаза).

Примечание: для перехода в стойку мусуби-дати (стойка для медитации), отдельно команда не подаётся.

Все принимают позицию мусуби-дати и, при смыкании рук, закрывают глаза для медитации. После медитации инструктор подаёт команды «Мокусо-ямэ!» (открыть глаза), и «Наорэ!» (вернуться в исходное положение, т. е. в фудо-дати). Последующие команды для приветствия и в конце тренировки соответствуют процедуре, описанной для медитации в положении сидя, за исключением выполнения поклона. Поклон в положении стоя выполняется из стойки фудо-дати: руки сжатые в кулаки поднять и скрестить на уровне груди, затем опустить в исходное положение с одновременным наклоном верхней части туловища вперёд на 30°, не опуская взгляда. Одновременно с поклоном произносится возглас «Осу!».

- **При большом количестве занимающихся (сборы, аттестация и т. д.), допускается сокращённая процедура приветствия в начале и в конце тренировки без медитации.**

Перед входом в додзё инструктора ассистент инструктора или старший по степени выстраивает всех в «коробку» (в ряды), от старших поясов к младшим.

При входе в зал инструктора ассистент инструктора или старший по степени, первый с края в первом ряду, подаёт команду «(Сихан, Сэнсэй) ни рэй!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор занимает место в центре, повернувшись в одном направлении со всеми, и подаёт команду «Сёмэн ни рэй!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор поворачивается лицом ко всем, ассистент инструктора или старший по степени, первый с правого края в строю, подаёт команду «(Сихан, Сэнсэй) ни рэй!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор может поприветствовать в иерархическом порядке находящихся в зале (Сихан, Сэнсэй, Сэмпай, Кохай, О-тогай). В этом случае, после каждого приветствия, выполняется поклон присутствующих с возгласом «Осу!». А инструктор может сразу подать команду «О-тогай ни рэй!» (поклон друг другу), или же просто подать короткую команду для всех — «Осу!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор приступает к тренировке.

В конце тренировки инструктор подаёт команду «Сэйрэцу!» (построились, выровняли ряды). По команде все занимают свои места в «коробке», как перед тренировкой.

Инструктор, повернувшись в одном направлении, подаёт команду «Сёмэн ни рэй!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор поворачивается, и ассистент инструктора или старший по степени, крайний справа в первом ряду, подаёт команду «Сихан ни рэй!» (как пример). Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор подаёт команду в иерархическом порядке:

«Сихан ни рэй!»

«Сэнсэй ни рэй!»

«Сэмпай ни рэй!»

«Кохай ни рэй!»

После каждой команды все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор подаёт команду «О-тогай ни рэй!» (поклон друг другу). Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор подаёт команду «Аригато годзаимасита!» (спасибо!), благодаря всех за тренировку.

Все, в знак благодарности, отвечают «Аригато годзаимасита!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор покидает додзё, только после этого зал покидают все остальные, в установленном (ранее описанном) порядке.

Выходя из додзё, каждый выполняет поклон с возгласом «Осу!».

6. Как вести себя во время тренировки.

- во время тренировки нельзя покидать строй и передвигаться между рядами без разрешения инструктора. Нельзя проходить между инструктором и первым рядом учеников.
- если у вас во время тренировки возникла необходимость выйти из зала, поднимите руку, инструктор обратит на вас внимание. С разрешения инструктора пройдите позади ряда, в котором вы находитесь, к ближайшему выходу;
- находясь в додзё, обращайтесь к своему инструктору только как Сихан, Сэнсэй, Сэмпай;
- нельзя в додзё во время тренировки разговаривать, смеяться, ругаться;
- не садитесь без команды инструктора. Когда будет необходимо, инструктор даст команду «Ясумэ!» (расслабиться), и вы сможете сесть в позицию «Сэйдза» или «Андза»;
- нельзя снимать никакую часть доги (кимоно) во время тренировки, пока инструктор не разрешит;
- чтобы поправить доги или перевязать пояс, повернитесь спиной к инструктору, находящемуся впереди или к партнёру, если вы работаете в паре;
- учите уважать пояс, как символ своих достижений в тренировках. После тренировки необходимо высушить пояс, но не стирать его;
- внимательно слушайте указания инструктора. Помните, что инструктор не будет от вас требовать ничего сверх меры;
- на тренировке вы должны работать с полной отдачей, максимально концентрируя своё внимание на заданиях инструктора;
- относитесь к инструктору так, как хотели бы вы, чтобы он относился к вам;
- дисциплина и послушание в додзё во время тренировки позволяет полноценно получать знания, ускоряя процесс обучения, развивает доверие между инструктором и учеником;
- если вы не можете тренироваться в полном объёме, имея травму или недуг, скажите об этом инструктору и, если он разрешит, можете в конце зала, делая упражнения не в полную силу, принять участие в тренировке. Когда вы не можете тренироваться даже в более лёгкой форме, но хотели бы присутствовать на трибуне, спросите разрешения инструктора;
- не приглашайте для кумитэ бойцов более высокой степени. Однако не отказывайтесь, если вас пригласил боец с высокой степенью, проявите в пое-

динке все свои навыки, помня об уважении к старшим. Знайте, что опытный партнёр рассчитывает силу своих ударов с учётом вашей квалификации.

Примечание: если нанесённый удар привёл к сбою дыхания и паузе в кумитэ, следует с возгласом «Осу!», поклонится сопернику, а тот, кто нанёс удар, не должен проявлять победных возгласов, жестов и т.д. Поединок должен быть продолжен, как только вы к этому будете готовы;

- после тренировки инструктор может для уборки додзё привлечь младших учеников или, в качестве наказания, опоздавших на тренировку.

7. Общие требования к занимающимся Кёкусинкай каратэ.

- не тратьте впустую своё время и время окружающих, если не можете серьёзно и с уважением относиться к тренировкам каратэ Кёкусинкай;
- страх, неуверенность в себе, самолюбие и огромное количество комплексов вы сможете побороть только преступив порог додзё, постепенно изучая и познавая шаг за шагом каратэ Кёкусинкай;
- не надейтесь, что познания и умение придут быстро. Приложите старание, трудолюбие и усердие, для осознания истинного духа карате Кёкусинкай;
- знайте, что искусству каратэ Кёкусинкай невозможно научиться по книгам и фильмам;
- полноценная передача традиций боевого искусства каратэ Кёкусинкай осуществляется непосредственно от мастера к ученику в живом тренировочном процессе;
- не доверяйте самоучкам и неквалифицированным инструкторам. Выбирайте только официально аккредитованную федерацию с многолетней историей;
- не допускайте сплетен, интриг и оскорблений в адрес других учеников, а также в адрес иных видов восточных единоборств;
- помните, что какого бы уровня вы не достигли, вы должны вести себя вежливо и уравновешенно, быть сдержанным, благоразумным и этичным во всех ситуациях;
- обязанность каждого ученика — вести себя достойно, не нанося вреда репутации каратэ Кёкусинкай;
- запрещено применять технику каратэ Кёкусинкай для причинения целенаправленного вреда другому человеку, за исключением тех случаев, когда вашей жизни или жизни ваших близких угрожает реальная опасность.