

ХІТОШИ КАСУЯ



Хітоши Касуя - представник древнього роду професійних японських воїнів-самураїв, народився 23 лютого 1948 року.

У 1970 році закінчив економічний факультет елітарного Університету Хозей в Токіо.

Тренувався під керівництвом кращих майстрів Шотокан, на чолі з офіційним наступником Фунакоші - Масатоші Накаямою.

У 1973 році пройшов спеціальні трирічні інструкторські курси асоціації карате Японії (ЖКА) і отримав право викладання карате за межами Країни сходячого Сонця.

З цього часу починається його успішна спортивна і викладацька кар'єра.

В період с 1975 по 1985 рік талановитий каратист добився визначних успіхів на міжнародній спортивній арені.

Майстер Касуя - семикратний чемпіон світу і єдиний спортсмен що завоював вищі світові титули в усіх розділах програми змагання.

1975 р. - перший світовий чемпіонат I.A.K.F. (США) - 1-е місце в командному куміте і командному ката.

1976 р. - Азіатсько-тихоокеанський чемпіонат (ЖКА) - 1-е місце в індивідуальному куміте (Гонконг).

1977 р. - другий світовий чемпіонат I.A.K.F. (США) - 1-е місце в командному куміте і ката.

1980 р. - 5-й світовий чемпіонат WUKO (Іспанія) - член національної збірної Японії, зайняв 4-е місце.

1982 р. - 6-й світовий чемпіонат WUKO (Тайвань) - член національної збірної Японії, зайняв 3-е місце.

1983 р. - 1-й світовий чемпіонат SKIF (Японія) - 1-е місце в індивідуальному ката і командному куміте.

1985 р. - 2-й світовий чемпіонат SKIF (Німеччина) - 1-е місце в індивідуальному куміте.

1986 - 1990 рр. - директор по міжнародних зв'язках SKI. Брав активну участь в роботі над фундаментальними навчальними посібниками: "SKI: kata" і "SKI: kumite kyohan".

1990 р. - утворення Всесвітньої федерації Шотокан Карате-До (WSKF) ознаменувало новий виток розвитку Шотокан Карате-До, як міжнародного виду спорту. Сенсей Хітоши Касуя займає пост шеф - інструктора федерації.

Сьогодні Хітоши Касуя один з найбільш авторитетних майстрів у світі карате-до

ДО ВАШОЇ УВАГИ ІНТЕРВ'Ю З KASUYA HITOSHI:

ЧАСТИНА I

- Сенсей, я розпочну з питання про Ваш інтерес до інших бойових мистецтв. Раніше Ви говорили, що Вам подобаються айкідо і особливо кемпо. Чи сильно вони вплинули на Ваше карате?

- Ні, не дуже. Я люблю усі бойові мистецтва. Але коли ми займаємося, наприклад, ката, то звертаємося до оригіналу ката сенсея Фунакоші. Ми досліджували це дуже глибоко і намагаємося використати цю інформацію у вільному поєдинку. Можливо, мені слід пояснити, що в практиці куміте існує дві сторони. Те ж саме відноситься і до змагань куміте, але тут важливий контроль. З першою стороною усі знайомі: поєдинок зупиняється після кожного вдало проведеного технічного прийому. Але ми ввели поєдинок без зупинки впродовж двох хвилин. Звичайно, тут необхідно показати хороший контроль, але також розкривається можливість продемонструвати багато інших прийомів.

- Цитую Ваше висловлювання з останнього інтерв'ю: "Учні не повинні копіювати мене. Наше карате - це не просто наслідування писаних правил". Що Ви мали на увазі під цим?

- Це означає, що під час викладання я хочу, щоб мої учні добре розуміли, а не сліпо копіювали мене. Копія завжди залишається копією. Я б хотів, щоб той, що займається створив щось для себе. Це моя робота або робота будь-якого іншого інструктора. Якщо я викладаю вам техніку, то можливо вплину на вас, але це залежить від вашого тіла і деяких інших чинників. Великий або маленький, товстий або худий - вплив буде різним. Візьмемо, приміром, мене: я гнучкий і можу зробити багато речей. Якщо ви не можете зробити того ж, це не є мінусом. У мене не виникає проблем при виконанні джодан маваші гері, але якщо проблеми є у тих, що займаються, то немає нічого страшного: вони можуть займатися аші барай або чим-небудь іншим. Я не хочу примушувати усіх вести поєдинок так само, як це роблю я. Я вважаю, що моїм завданням є запропонувати або дати учневі яку-небудь ідею, а учень повинен працювати, щоб знайти власну техніку. Це моє бачення роботи інструктора.

- Ви також сказали, що на змаганнях представлено усього близько 10% карате. Що складає інші 90%?

- Я виходив з технічної сторони. У змаганнях використовуються тільки 5 або 6 технічних прийомів: хідзамі цукі, гіаку цукі, майя гері і тому подібне. Також тут використовується декілька блоків, і такий вид поєдинку не вчить продовжувати, атакувати. Багато каратек, що займаються, не вивчають це. Після кожної атаки - "Яме"! Тому необхідно вивчати такі речі. Тоді у нас також удосконалюватиметься ментальна сторона. Я почав брати участь в змаганнях, коли мені було 19 років, і продовжував до 40 років. Частково тому я можу сказати, що змагання складають тільки 10%. Після завершення спортивної кар'єри я зрозумів, що слід більше працювати над іншими речами.

- Сенсей Фунакоші свого часу вніс багато змін в карате, навіть в назви ката і інтерпретацію. Так чому ж Ви і багато інших інструкторів хочете залишити все, як є?

- В ката ми наслідуємо стиль сенсея Фунакоші. У шотокан Карате-До багато інструкторів, і у багатьох з них свої власні ідеї. Це, на мій жаль, бентежить західних людей. Коли ми створили нашу організацію 5 років тому, ми вивчили книги і техніку сенсея Фунакоші. Він встановив 15 ката для створення стилю шотокан Карате-До. У свої книги він включив навіть дрібні технічні деталі. Все стає ясно, коли ви бачите, де знаходиться кожна рука. Він пояснив кожен техніку, і коли я уперше побачив усе це, я подумав: "Ага"! Я знайшов дуже багато відмінностей.

- Але чи не вважаєте Ви, що зміни в карате цілком природні з приходом нового покоління?

-Врешті-решт, як я говорив раніше, сенсей Фунакоші вніс багато змін в карате, яке він вивчав на Окінаві.

- Це як класична музика. Наприклад, музика Бетховена залишається такою, якою він її написав. Залежно від виконавця вона звучить по-різному. Проте, ритм повинен залишатися оригінальним. Я не хочу змінювати ката і традиції сенсея Фунакоші. Деякі ката були створені багато століть тому. Їх змінили для змагань, але це сталося лише кілька років тому. Я хочу зберегти оригінальний стиль так, наскільки це можливо.

- Чому у світі так багато груп, які стверджують, що викладають карате сенсея Фунакоші? Але як вони можуть стверджувати це, якщо усі роблять інакше? Наприклад, на усіх фотографіях стійки сенсея Фунакоші набагато вищі за стійки представників сучасного Шотокан Карате-До.

- Ах, якщо ви поговорите з учнями сенсея Фунакоші, вони скажуть вам, що він говорив: "Ви молоді, я старий. Ви теж повинні робити це довше або коротше". Не забувайте, що Сенсей Фунакоші почав викладати карате японцям, коли йому було вже за 50. Тоді його вважали літньою людиною, оскільки середня тривалість життя японця складала близько 55 років. Зараз не здається, що він був старим, тому що тепер люди живуть набагато довше. Я був дуже здивований, коли почув від багатьох старших людей, що він теж не примушував учнів робити по-своєму. Він ніколи не говорив, що учень повинен робити щось саме так і ніяк інакше. Він просто показував учневі, як краще стояти, і правильним вважалось те, що було зручним для учня. Тепер більшість викладачів тільки і говорять: "Нижче,

глибше"! Я думаю, сенсей Фунакоші був упевненим в собі. Не багато людей визнали б, що вони більше не можуть робити що-небудь. Він був дуже скромною людиною.

- П'ять років назад Ви хотіли, щоб Ваші учні розуміли Вашу філософію. Чи сталося це?

- Так, в деяких випадках я бачу дуже добрий результат.

- Чи пов'язана Ваша філософія з яким-небудь віросповіданням?

- Ні. Я буддист, але я не учу цьому інших людей. Найсильніші почуття я переживаю до карате. Воно дуже вплинуло на моє життя, різними способами допомогло моему діловому життю. Так само як і в куміте, у бізнесі необхідно знати, коли робити крок, а коли залишатися на місці. Якщо ви вирішили діяти, то повинні цілком присвятити себе цьому. Це однаково важливо як для карате, так і для бізнесу. Якщо ви припустимо помилку в куміте, ви можете пропустити удар або програти поєдинок. У бізнесі ви можете втратити усі кошти для існування. Якщо ви нерішучі в карате або в житті, це не дуже добре.

- Ви коли-небудь йшли проти своєї волі заради благополуччя Вашої організації?

- Так, але це наша політика. Якщо я бачу щось нехороше, але це може допомогти нашій організації в майбутньому, я дозволяю цьому траплятися. Це може бути недобре для мене або деяких керівників, але це приносить користь організації, ми робимо це. Ми повинні поважати ці речі. Навіть якщо щось встає між мною і моїм кращим другом, я вибираю краще для організації.

- Після створення організації Ви сказали, що не хотіли б бачити її дуже великою, оскільки втрачається якість. Пройшло п'ять років. Як йдуть справи?

- На даний момент все гаразд. Ми маємо членів з 65 країн, і кожен член добре розуміє нашу політику. Я все ще упевнений, що не так важливо мати велику кількість членів. Невелика кількість хорошої якості - це непогано. Наприклад, коли я був членом JKA і подорожував по всьому світу, я зустрічав багато людей, які вважали себе членами JKA. Вони були всюди, але майже ніхто не був зареєстрований в Японії. Так на якій підставі вони зараховували себе до JKA? Я б не хотів, щоб ця доля досягнула і нас. Можливо, це означає, що у нас завжди буде невелика кількість членів, але у усіх будуть однакові дипломи, і ми усі працюватимемо в одній системі. Дуже легко мати членів всюди, і організація може вирости в короткий термін. Але ми не хочемо цього.

- Коли Ви покинули SKIF, багато старших інструкторів і навіть ті, хто були старші Вас, послідували за Вами. Чому це сталося?

- Так, це правда. Я покинув SKIF з адміністративної причини. Я все ще поважаю сенсея Канадзаву як великого каратиста. Але було декілька адміністративних проблем. Я був ситий по горло цими речами і хотів кинути карате. Я думав, що займатимуся удома один, і не хотів мати якого-небудь відношення до організації. У той час багато японців пішли з SKIF і були в розгубленості, оскільки не мали приналежності до чого-небудь. Деякі з них зв'язалися зі мною. Після деяких роздумів я вирішив почати спочатку.

- Чи є щось, що не стосується фізичного аспекту карате, чому ви хотіли б навчити своїх учнів?

- Я б хотів, щоб у них розвинулося хороше розуміння тренування. Літні люди повинні зрозуміти кращий спосіб для себе, молоді - для себе. Я б хотів, щоб люди більше дізналися про концентрацію. Багато хто просто тренується і не думає. Ми розробили безліч різних тренувальних методик. Усі інструктори повинні займатися цим; їх завдання - створити щось.

- Чи вважаєте Ви, що молоде покоління японців або європейців приділяє належну увагу таким поняттям, як " канся" або " отомо"?

- Я думаю, що дорослі люди розуміють це. Але якщо не пояснювати ці речі молодому поколінню або деяким європейцям, можливо, вони ніколи не зрозуміють цього. Тепер я думаю, що західні люди мають набагато краще розуміння. Іноді я розчаровуюся відносно японців щодо карате.

- Враховуючи, що демократія не є частиною японської історії або культури, як Ви думаєте, чи є їй місце у бойових мистецтвах сьогодні?

- Так, але тільки в адміністративному плані, і тут демократія дуже важлива. Але в технічному плані є відмінності, і ми повинні дотримуватися однієї лінії.

- Чи вважаєте Ви ефективним викладання карате великій кількості людей одночасно?

- Іноді 50 або 60 чоловік вважається нормою. Але коли я навчався на інструкторських курсах, в групі була невелика кількість людей.

- Скільки часу Ви проводите в подорожах?

- Близько шести місяців в році.

- Чи вважаєте Ви, що це здоровий спосіб життя?

- У мене немає проблем із здоров'ям, я дуже міцний. З технічної точки зору я вважаю, що надто багато викладаю. Це означає, що мій технічний рівень падає. Коли я живу в Японії, я тренуюся. Деякі люди можуть подумати, що я божевільний, але я все ще тренуюся з молодими людьми. Я більше люблю тренуватися ніж викладати.

- Чи плануєте ви в майбутньому кому-небудь передати свій пост?

- Так, це схоже на бізнес. У певний момент батько передає кермо влади своїм дітям. Легко почати і вирости до певного рівня. Складніше залишатися на заданому рівні. Спочатку ми багато працюємо, стаємо сильними, але як залишатися сильним? Це дуже складно. Вирішення проблеми - знайти нове покоління. Останні два роки ми проводимо набір на інструкторські курси.

- Чи вважаєте Ви, що три складові - син, гі, тай - однаково важливі у викладанні?

- Так, це дуже важливо. Вивчення техніки - це дуже просто. Формування духовних якостей - інша справа. Через 30 років занять я все ще самоудосконалююся. Тепер старше покоління європейців розуміє ці речі. Раніше я пояснював щось, і вони сліпо погоджувалися. Тепер вони розуміють важливість поняття "шин".

ЧАСТИНА II

- Ви вже говорили, що ката, які викладав сенсей Фунакоші, і методика їх викладання дуже важливі для вас? Виходить, ви практикуєте лише ті 15 ката, які він викладав?

- Ні, ми тренуємо всього 25 ката, але не практикуємо ката дзіін.

- Таким чином, ви тренуєте ката сенсея Фунакоші точно так, як і він, вірно?

- Так, але, як я говорив раніше, наші стійки довші, ніж його. Ми молоді, він був старіший. Він не чекав, що молоді люди займатимуться карате, як і старіші. Проте, положення наших рук і технічні прийоми не відрізняються від тих, які описані в його книзі. Ритм також залишився незмінним.

- Якщо сенсей Фунакоші вважав, що для розуміння його карате досить 15 ката, чому ви вважаєте, що необхідно тренувати додаткові 10?

- Я думаю, нам потрібні ці додаткові 10 ката. З 15 ката Шотокан Карате-До не такий хороший; нам потрібна більша різноманітність ката: для великих, низьких, худорлявих людей. Якісь ката повільні і силові. Старші учні можуть вибирати ті ката, які їм більше підходять. Але 15 ката є основними ката в Шотокан Карате-До.

- Ви говорили про двоїстість ката і куміте: в додзі і на змаганнях. Чи вважаєте ви хорошою ідеєю виконувати ката на змаганнях інакше? Думаєте, це відбиває суть ката?

- Я розумію, що ви маєте на увазі. Проблема полягає в тому, як оцінювати ката. Кожному ката властиве своє дихання, свій ритм і тому подібне. Якби судді краще розбиралися в ката, змагання змінилися б. Особисто я вважаю, що ката має бути природним. Я думаю, це красивіше. Сьогодні багато хто виглядає, як роботи; надто багато декорацій і турботи про зовнішній вигляд. Вони мені нагадують маленькі фігурки на весільному торті. Знаєте, ці фігурки виглядають непогано, але на смак вони не такі добрі.

- Як ви пояснюєте своїм учням, що у кожного ката є своє власне почуття, що всі ката не можна виконувати однаково?

- Я говорю, ката є їх головним партнером. Я пояснюю, що в емпі дуже важливі швидкі і плавні рухи, а сочін - дуже потужне і подекуди елегантне ката. Це як музика: кожен уривок музичного твору відмінний. Не думаю, що японські інструктори досить добре пояснили цей момент, і багато тих, що займаються Шотокан Карате-До, все ще не розуміють це. "Сильно" не є синонімом "красиво". Вони завжди пихкають при виконанні ката. Стиль Шотокан Карате-До - сильний і динамічний, і в цьому його перевага. Але краще всього вивчати ката повільно: як це виглядає і як краще виконувати. Це дуже важливий пункт. Сила також є важливим пунктом. Недобре поспішати під час виконання ката.

- Я помітив, що у багатьох клубах карате займаються тільки ката у кінці тренування, за 20 хвилин пробігаючись по усіх хіан ката. Чому на ваш погляд так важливо вивчення ката?

- Так, так, я розумію, що ви маєте на увазі. Але вивчення ката дуже важливе. Для мене ката - це медитація. Двічі зі мною траплялися дивні речі. Обидва рази я виконував ката сильно і швидко, і добре себе почував. В цей час нічого не бачив навколо себе - вражаюче почуття. Коли я закінчив, моє дихання було природним. Це незвичайний випадок, особливо для тих, хто займається Шотокан Карате-До. Але в той раз це було нормально. Не знаю причину. Це саме те почуття, яке я хочу відчувати кожного разу під час виконання ката. Це моя основна мета під час тренування ката. Звичайно, дуже важливий технічний аспект, але наступним кроком є ментальний аспект. Я часто говорю своїм учням: "Звертайте увагу на своє дихання після виконання ката"! Якщо дихання під контролем, тоді можна продовжувати зайняття. Невелике почастішання серцебиття і потовиділення цілком природні, але робота серця має бути в нормі. Багато хто говорить, що ката - це дзен в русі, і я думаю, що це відмінний спосіб практики.

- Ви викладаєте ці ідеї останні 5 років. Чи існують які-небудь технічні відмінності вашого виконання ката від JKA або SKIF?

- Існує декілька відмінностей, а також подекуди змінений ритм ката. Але я не вимагаю від усіх членів федерації такого ж ритму, як і у мене. І намагаюся зробити так, як правильно для мене, і кожен повинен намагатися робити так само. Звичайно, ми не можемо змінити технічні елементи, але у кожного має бути свій ритм. Різні оркестри по-різному виконують одні і ті ж твори Бетховена. Я думаю, це добре. Ось чому я так розчарований в змаганнях. Усі однакові. Думаю, це пов'язано з політикою і суддями.

- Ви говорите своїм учням: "Контролюйте куміте за рахунок контролю ката. Куміте простіше, оскільки тут вам доводиться контролювати партнера, а в ката ви наодинці самі з собою. Думаю, що контролювати свій власний розум складніше". Не могли б ви розповісти про принципи, закладені в ката Шотокан Карате-До?

- Ну, наприклад, в ката джітте - захист від ударів палицею (бо). Джітте може виконуватися з палицею. Це зустрічається і в інших ката, оскільки раніше на Окінаві карате було мистецтвом не лише порожньої руки, але і зі зброєю.

- Виходить, для вивчення захисту від ударів палицею необхідно самому знати, як користуватися зброєю?
- Можливо, тільки при вивченні деяких ката. Іноді захисні прийоми виконуються за допомогою тонфа, але у сучасному світі ми не користуємося тонфа. Але якщо технічний елемент має на увазі захист від удару палицею, ми повинні володіти технікою тонфа. У шотокан ми не практикуємо кобудо; проте, в старі часи на Окінаві це мало велике значення.
- Чи підтримуєте ви своїх учнів в їх самостійному дослідженні ката для пошуку "прихованої" техніки?
- Так, учора увечері ми говорили про це. Чим більше ви вивчаєте ката, тим більшою мірою ви розумієте рухи.
- Чи володієте ви технікою кюсе дзюцу (акупунктура), і, якщо так, то чи викладаєте ви її?
- Так, я знаю про це, і іноді викладаю. Хоча не лише для того, щоб викликати біль. Акупунктурні точки також використовуються для оздоровлення. Наприклад, сильне натискання ранить, а легкий масаж розслабляє (Касуя сенсей показує це на руці свого учня). Багато бойових мистецтв вивчають больові точки.
- Ви дозволяєте своїм учням мати власний таймінг і почуття ката. Які аспекти виконання ката (окрім правильної техніки) є для вас найбільш суттєвими?
- Концентрація. Це особливо важливо. А також контроль. Саме тут ви вчитеся контролювати куміте завдяки контролю ката. У куміте простіше, оскільки є партнер, якого ви контролюєте, але в ката є тільки ви. Ви повинні контролювати власний розум, і я думаю, це важче.
- Чи змінюється дихання в різних катах?
- Дихання має бути природним, хоча для деяких особливих випадків це непридатно. Але постійне важке дихання дуже небезпечно. Учора я повинен був пояснити це. Під час видиху м'язи скорочуються, і ви не можете рухатися, поки ваші м'язи закріпилися. При вдиху ви розслабляєтеся. Якщо ви розумієте це, то знаєте, в який момент потрібно атакувати супротивника: коли він розслаблений, тобто на вдиху. Це дуже небезпечний момент. Якщо ви важко дихаєте в ката, ця звичка переходить в куміте, і вашому супротивникові легко бачитиме, коли ви найуразливіші. Якщо атакувати своєчасно, удар з вірогідністю 100% уразить ціль. Будь-який досвідчений каратист може помітити таку деталь. Якщо при виконанні ката на наших змаганнях спортсмен дихає важко, він втрачає бал із загальної оцінки, оскільки він недостатньо розуміє це.
- Чи існує універсальне правило в Шотокан Карате-До, на якій частині ступні обертається: п'яті або подушечці?
- Ми використовуємо обидва способи. Все залежить від напряму обертання.
- Чи вважаєте ви, що японці переміщуються інакше із-за іншого способу життя? Я знаю багато європейців, які дотримуються цієї точки зору, оскільки вони не можуть рухатися так швидко і плавно...
- Ні, я не вірю в це. Зараз спосіб життя японців дуже схожий на європейський. У більшості будинків є столи і стільці, європейські туалети. У моєму будинку є тільки одна кімната, витримана в традиційному японському стилі. Я думаю, що так само у більшості японців. Я вважаю, що японські учні переміщуються інакше із-за іншої системи тренувань. Більшість японських інструкторів дуже вимоглива до роботи стегон.
- Як же треба ними працювати?
- Стегна, стегна, стегна! І так упродовж довгих років. Багато західних учителів не замислюються про це. Вони концентруються лише на русі. У цьому різниця, а не в образі життя.
- Я завжди вважав, що ми - європейці - надто багато приділяємо уваги силі плечового пояса, а східні люди думають про силу танден, хара, стегон. Що ви думаєте про це?
- Так, можливо це так. У сучасному карате дуже важлива швидкість. Великі м'язи не дуже хороші для розвитку швидкості (якщо вони не на ногах). Я не надто багато займаюся вправами для розвитку м'язів плечового пояса; в основному я треную ноги.
- Ще одне технічне питання про ката: чи повинні ми вставати в стійку перед технічним елементом, або це повинно виконуватися синхронно?
- У більшості випадків синхронно.
- Чи викладаєте ви бункай ката?
- Так, але не для кожного руху, а лише для деяких частин ката; я б хотів, щоб учні думали про це, відчували це.
- Як щодо "ойо"?
- Так, я займаюся цим з деякими учнями. Але деякі технічні моменти складно пояснити, особливо в дуже старих катах. Коли створювалися ці ката, спосіб життя був іншим, світ був іншим. Я не можу пояснити деякі речі, яким близько 500 років. Я не хочу робити щось тільки для того, щоб зробити учнів щасливими. Якщо я не знаю що-небудь точно, я не викладаю це.
- В окінавському карате спостерігається повна відсутність ударів ногами в голову. Чому, на вашу думку, ці удари так широко поширені в японському карате?
- Так, це так. Увечері на тренуванні я вже пояснював, що джодан маваші гері запозичене з тайського боксу (муай тай).
- Але іноді я дивуюся, який сенс в джодан йоко гері?
- Зараз змагання проходять за правилами, а на Окінаві не було змагань, і всі удари ногами завдавалися в пах, колінні суглоби і тому подібне. Правилами змагань заборонено атакувати ці області, тому ми

завдаємо ударів вище. Якщо дозволити удари в пах, не буде ударів в джодан. Це занадто небезпечно...

- Які б ви дали поради читачам при заняттях ката?

- Передусім, контролюйте своє дихання і пам'ятайте, що сильно - не завжди красиво. Європейці вважають, що Шотокан Карате-До є силовим стилем, але я думаю, що вони щось недостатньо розуміють.

- Мені важко буває зрозуміти техніку сенсея Фунакоші у виконанні інших людей...

- Так, я розумію, про що ви говорите. Я не знаю, коли це сталося, але в певний момент деякі інструктори змінилися, вони чогось не зрозуміли, і відтоді Шотокан Карате-До почав ставати силовим. Сенсей Накаяма ніколи не вчив, що карате повинно опиратися на силу. Його карате завжди було дуже природним.