



Традиции и правила поведения в Японских Додзё (С особенностями для Будзинкан Додзё)

Введение

Впервые входя в традиционное *додзё*¹, новичок обычно чувствует себя неуютно из-за непривычных поклонов и различных проявлений этикета. Тем не менее, каждый пункт этикета по своему происхождению связан с личной безопасностью и общим благополучием. Поэтому выполнение этих несложных правил, помогает сохранить атмосферу жизненно важную для изучения боевых искусств. Все действия согласно этикета должны строго соблюдаться для создания атмосферы зала. Это давняя традиция боевых искусств. Она способствует установлению необходимых отношений внутри организации.

Занимаясь любым видом боевого искусства Японии, вы встретитесь с необходимостью соблюдать правила этикета. Эти правила возникли ещё в средневековой Японии и наибольшее своё развитие получили в период Токугава (1608-1868). Среди самураев соблюдение правил этикета имело особое значение, оно стало не только вопросом учтивости, но и вопросом безопасности. Идущий по улице воин, будучи вежливым со встречными, ни на минуту не ослаблял своей бдительности. Исполнение каждого формального правила этикета сопровождалось неослабевающим вниманием, осознанным участием и постоянным контролем над происходящим. Таким образом, самурай постоянно был готов к любым неожиданностям. Именно в таком виде правила этикета вошли в воинские искусства. Поклон имеет только ритуальное значение - это упражнение внимательности и аккуратности. Пословица «Будо начинается и заканчивается этикетом» не означает просто выполнение поклонов в начале и в конце занятия: само Будо - это вежливость, внимательность и аккуратность. Правила этикета не «добавлены» в Будо искусственно, они являются его неотъемлемой частью.



¹ *Додзё* - зал для занятий боевыми искусствами или постижением иного пути духовного развития

Поклоны (Рэй)

Поклон стоя (рицу-рэй)

Встаньте в естественное положение. Наклоните корпус с бёдер. Угол наклона корпуса приблизительно 15 градусов, при этом вы должны удерживать свой взгляд на оппоненте. Но не должны держать лицо прямо, направленным на оппонента. Вы не должны вытягивать подбородок, шея не сгибается. Спина прямая.

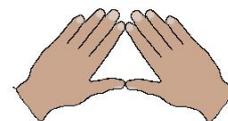
- Выражение увеличенного уважения

Этот поклон используется, когда вы делаете поклон *сенсею*² (*sensei-ni-rei*) или входите в *dodzё* (*dojo-ni-rei*). В этот раз вы не удерживаете взгляд на них. Вы должны смотреть вниз. Угол наклона корпуса составляет 30 градусов.

Поклон сидя (за-рэй)

Находясь в *сэйдза*³, опустите руки впереди ваших коленей и затем медленно и спокойно опустите голову. При этом сначала начинает двигаться левая рука, а правая присоединяется позже (пола сперва так же касается левая рука). Сделайте небольшую паузу. Затем медленно поднимите голову и примите исходную позицию.

Когда вы кладёте руки перед коленями, образуйте треугольник между большими пальцами и ладонями обеих рук.



Когда вы опускаете голову, опускайте её так, чтобы направлять ваш нос прямо в треугольник

Когда вы опускаете голову, оставляйте глаза открытыми. Так, чтобы вы все ещё могли видеть вокруг во время поклона.

Когда вы опускаете голову, не поднимайте вверх таз. Не округляйте сильно плечи. Не выставляйте сильно локти наружу.

Держите заднюю часть шеи и спину прямыми. Они должны составлять единое целое



Зачем кланяться?

- выражение уважения
- смирение своего эго
- опустошение себя и готовность принять новое



² *Сэнсей* – учитель; уважительное обращение к тому, кто более искусен в каком-либо деле; яп. «рождённый раньше»

³ *Сэйдза* – яп. «правильное положение» – голени ног лежат на полу, стопы и тыльные стороны пальцев ног развёрнуты кверху; бёдра покоятся на внутренних сторонах голени, ягодицы — на пятках; большие пальцы ног либо соприкасаются друг с другом, либо слегка перекрывают друг друга (большой палец правой ноги над большим пальцем левой). Женщины держат колени вместе, мужчины обычно немного разводят их в стороны для устойчивости. *см.стр 4*

Поклон мечу (*то-рэй*)

Когда берёте меч (*бокэн*⁴ или передаёте его другому следует делать поклон.

Он выражает уважение к мечу

- 1) Меч лежит на расслабленных руках, не следует его сжимать
- 2) Локти расслаблены и слегка согнуты
- 3) Рукоятка слева от дающего, лезвие направлено на дающего⁵
- 4) При начале поклона меч находится на уровне носа (если Вы берёте меч с пола или стенда, то следует поднять его на этот уровень и задержаться ненадолго)
- 5) В самой глубокой позиции поклона меч находится над головой
- 6) В этот момент, если Вы передаёте меч, партнёр берёт его и выполняет те же действия (1-5), а потом помещает меч за пояс.

Относитесь уважительно к мечу! (даже если это *бокен*)

Не опирайтесь на него.

Не ставьте его на пол кончиком. (за исключением когда он в ножнах)

Не переступайте через своё или чужое оружие.



⁴ *Бокэн* - деревянный меч для тренировок

⁵ Причина такого положения: тот кто даёт меч направляет лезвие на себя, чтобы показать отсутствие агрессии к принимающему, а расположение рукоятки слева не даёт ему возможности для быстрого обманного выхвата меча (всех левшей в средневековой Японии переучивали в обязательном порядке). Вместе с этим для получающего данное положение максимально удобное для выхвата и нанесения удара, что ещё раз показывает доверие и уважение по отношению к нему.

Традиционные ритуалы в начале и конце тренировки.

- Сэйдза
- Мокусю
- Котодама
- Камиза-ни-рэй
- Сокэ-ни-рэй
- Сенсэй-ни-рэй
- За-рэй с высказыванием

В начале тренировки все ученики садятся в одну линию перед Камиза⁶. Во главе, спиной к ученикам садится учитель и даёт следующие команды:



Сэйдза

Все ученики садятся в одну линию в позицию Сэйдза. (фото слева и прим. на стр.2)



Мокусю⁷

Особенности выполнения:

- Позвоночник прямой, плечи расслаблены
- Глаза – полуприкрыты, (Когда глаза полностью открыты или закрыты, сознание пытается быть активным, что мешает выполнению «Мокусю»). Взгляд рассеянный и спокойный примерно в метре от себя под углом 45 градусов.
- Дыхание через нос – используется нижнее дыхание («животом»).
 1. вдыхайте в течение 3 секунд
 2. задержите дыхание на 2 секунды
 3. выдыхайте в течение 10-15 секунд

Такой темп дыхания позволит успокоить ум и снять ненужное напряжение со всего тела

- Руки сложены в мудру⁸ дзен (так же называется мудрой космоса), правая рука снизу, большие пальцы слегка касаются друг друга, образуя прямую линию.
- При выполнении мокусю нужно отпустить все мысли и волнения, которые накопились за день и сконцентрироваться на предстоящей (прошедшей) тренировке.

По окончании учитель даёт команду «мокусю яме⁹», при этом можно сменить положение рук и полностью открыть глаза.

⁶ Камиза – яп. «место почитания» (см. примечание в конце)

⁷ Мокусю - японский термин обозначающий медитацию

⁸ Мудра – особый способ сплетения пальцев или положение рук

⁹ Яме – яп. «закончить»

Котодама (слова силы)

После *мокусю* все складывают руки в *гаишо*, на уровне груди. При этом локти приподняты, но не напряжены и не образуют прямой линии.

Саму команду «*котодама*» учитель не произносит, а говорит эти самые «слова силы»:

«Шинкин харамицу дайкомё» (*Shinkin Haramitsu Daikomyo*)

После этого все ученики хором повторяют *котодама*.

Затем все одновременно хлопают в ладоши 2 раза, делают поклон (*за-рэй*), 1 хлопок, поклон (*за-рэй*).



Что значат эти слова и поклоны?

Изначально данные хлопки и поклоны использовались в *Синтоизме*¹⁰ и служили для отпугивания демонов и призвания божеств¹¹.

На тренировке же эти действия служат для изгнания мыслей, которые преследуют нас вне *додзё*, очистка ума от ежедневных проблем и помогают сосредоточиться на тренировке.

Значение *котодама*:

Японский язык богатый и вариантов перевода «*Shinkin Haramitsu Daikomyo*» довольно много.

Shinkin – слово относится к обретению гармонии, давать силу

Haramitsu – (санскр. *Парамита*) практика, ведущая к просветлению

Daikomyo – «большой свет Будды» / просветление

Дословный перевод:

«Пусть наше следующее действие принесёт просветление»

Эти слова служат напоминанием, что мы здесь не для того, чтобы победить или превзойти кого-то. Но чтобы развивать и постигать себя через то, что мы делаем.

Камиза-ни-рэй (поклон «месту почитания») (*см. пояснения в приложении*)

Выполняется *за-рэй*

Сокэ-ни-рэй (поклон Сокэ¹²)

Выполняется *за-рэй*

Затем учитель поворачивается к ученикам.

Сэнсей-ни-рэй (поклон учителю)

Команда даётся не учителем (*сэнсей*), а старшим учеником (*семпай*).

Выражение уважения учителю. Не обязательный пункт ритуала.

За-рэй с высказыванием

Финальный поклон церемонии.

Делается обычный *за-рэй* с одним из 2х высказываний (кланяются и говорят все):

В начале тренировки:

онегаишимаас (onegaishimasu) - просьба начать действие (в данном случае научить)

В конце тренировки:

Домо аригато гозаимасита (domo arigatou gozaimashita) – большое спасибо

¹⁰ *Синтоизм* – традиционная религия Японии, поклонение духам природы

¹¹ 2 хлопка и поклон – призывает духов и показывает смиренное уважение, 1 хлопок и поклон – знак присутствия духов и выражение благодарности им

¹² Сокэ – патриарх (Масааки Хатсуми)

Особенности поведения в додзё

- ❖ В зал приходят с желанием тренироваться, своевременно являясь на занятия.
 - ❖ На время занятий отключаются все сотовые телефоны.
 - ❖ В зал входят в сменной обуви (носки\таби).
 - ❖ *Доги*¹³ одевают на голое тело, за исключением нижнего белья и маек у девушек.
 - ❖ Необходимо следить за чистотой зала и относящихся к нему помещений.
 - ❖ Додзё не покидается во время занятия без разрешения учителя.
 - ❖ Во время занятий запрещается есть или жевать что-либо.
 - ❖ Во время занятий на Вас не должно быть никаких украшений.
 - ❖ Разговоры должны быть сведены к минимуму и относиться непосредственно к процессу тренировки.
 - ❖ Никогда попусту не спорьте.
 - ❖ При входе и выходе из зала совершают ритуальный поклон (*додзё-ни-рэй*).
 - ❖ Начало и окончание работы в парах сопровождаются поклоном (*рицу-рэй*)
 - ❖ Во время занятия ученики должны относиться с уважением к инструктору, старшим ученикам и своим товарищам
-
- ❖ В начале и по окончании занятия совершается традиционная церемония. Каждый занимающийся должен принять в ней участие, но если всё же вы опоздали, то должны подождать, сидя в сэйдза в стороне, пока инструктор не подаст вам знак присоединиться к остальным.
 - ❖ Сидеть нужно в положении сэйдза. Если болит нога, можно сесть, скрестив под собой ноги (*агура*) или в положении *фудодза*¹⁴, но нельзя вытягивать перед собой ноги или сидеть, облокотившись на стену. Это не этично и в такой позе вы не готовы отразить возможное нападение.



¹³ *Доги* – яп. «одежда для постижения пути»

¹⁴ *Фудодза* – яп. «непоколебимое положение» – фактически вы сидите на пятке одной ноги, а стопа другой касается голени. Чтобы проще понять – сядьте в *сейдза* и переложите правую ногу как показано на фото, при этом стопа левой ноги сама естественно скорректирует своё положение

- ❖ Если вы знаете какую-нибудь технику, отрабатываемую на занятии, а вашему партнёру она незнакома, вы можете показать ему, как выполнять приём правильно.
- ❖ Занимаются с партнёром осторожно, всегда помня о его возможностях и уровне.
- ❖ Когда дан сигнал об окончании работы над техникой (*ямэ*), следует довести её до конца, не бросая на полпути.
- ❖ Не следует мешать партнёру выполнять технику до конца.

- ❖ Уважайте тех, кто занимается дольше вас. Никогда не вступайте в споры по поводу изучаемой техники. Помните - вы здесь для того, чтобы заниматься, а не для высказываний собственного мнения другим.
- ❖ В додзё нет места для соревнования, личных конфликтов, споров и проявления своего эго. Уважайте вашего партнёра вне зависимости от уровня его знаний.
- ❖ Не гоняйтесь за количеством выученных техник и комбинаций. Ключ к обучению – шлифовка базовых действий.
- ❖ Не используйте время занятий для ненужного испытания сил.

- ❖ Будьте скромными, цените и уважайте получаемые знания. Абсолютно недопустимо демонстрировать и передавать устно или практически, кому бы то ни было ваши знания и методы овладения ими, без разрешения вашего *сэнсэя*.

Заключение

Будзинкан не имеет строгого регламента выполнения всех поклонов.

Например, допустимо и вполне нормально ограничить ритуал в начале\конце тренировки сделав лишь *СЕЙДЗА\МОКУСО\КОТОДАМА\СОКЁ-НИ-РЭЙ\ЗА-РЭЙ* со словами.

Здесь привожу наиболее полный перечень всех тонкостей и деталей. Все они взяты из самурайских традиций, *дзенских* правил и соответствуют японским традициям и этикету.

Приложение

Камиза-ни-рэй (поклон «месту почитания»)

Очень часто последователи боевых искусств называют *КАМИЗА* (*katiza*) место богов, алтарь в *додзё*.

Здесь стоит остановиться подробнее.

КАМИ (神) – иероглиф, который обозначает божество.

ЗА (座) – место сидения

Вполне логично, что написав два этих иероглифа мы получим «место богов».

И на самом деле это так и будет

神座 – место богов, святилище в *Синтоизме*

Вот только читается это как *СИНЗА* (*shinza*)

Синто или «путь богов» записывается 神道. И именно этот вариант чтения используется.

Что же такое КАМИЗА?

КАМИЗА (上座) – место почитания, дословно «место для того что выше».

Традиционно это место выше, чем пол всего помещения, эдакий пьедестал, но вполне допустимо называть КАМИЗА просто стену с портретами *Хацуми-сенсей* и *Такамацу-осеней*. Это место расположения портретов основателя школы (если речь именно о *додзё*), свитков, реликвий и не имеет отношение к *СИНТО* и божествам вообще.

Фактически КАМИЗА-НИ-РЭЙ – это поклон этому самому **месту**.

А как же КАМИ (боги)?

Они никуда не делись. Есть другое слово - КАМИДАНА (神棚)

ТАНА (棚) – это полка

Вот эта «полка для Божеств» и есть домашний алтарь (или алтарь в *додзё*).

В некоторых *додзё* присутствует и она (кстати она находится как раз в области КАМИЗА).

Не следует путать эти два понятия.



Нистаров Иван, Сидоси-хо Будзинкан Будо, 2012г