

ЗБЛИЗЬКА

# Марафон дистанцією в життя

У світі карате Віктор СИДОРОВИЧ – непересічна особистість. Він відомий далеко за межами України не лише як чемпіон Європи з куміте та автор єдиної виданої на теренах колишнього Союзу книжки, в якій докладно описав секрети техніки й енергетичну сутність східного бойового мистецтва – «Фудокан каратэ-до: возвращение к источникам». Майстер спорту України, володар чорного поясу 5-го дана, засновник Школи традиційного карате-до Віктор Сидорович, президент Федерації Фудокан карате-до України підготував понад сорок майстрів, яким присвоєно чорні пояси, виховав десятки переможців і призерів чемпіонатів світу, Європи та України. Про Віктора Сидоровича, в тому числі й як про автора кількох альбомів пісень, мислителя із самобутнім баченням буття, писано-переписано. Сьогоднішня розмова про його усвідомлення східного бойового мистецтва, яким він послідовно займається впродовж 42 років.

Якщо б карате-до було просто бійкою, я не займався б ним

– Вікторе Івановичу, існують різні трактування карате. Одні називають його бойовим мистецтвом, інші – стилем життя, а дехто – просто видом спорту. Чим є карате у вашому розумінні?

– Правильна назва того карате, яким я займаюся – карате-до. Карате перекладається з японської як «порожня рука». Тобто, не озброєна. Іншими словами це

не для тих, хто не хоче працювати головою. Це для людей, здатних мислити.

Випадок? Доленосний знак!

– Побутує вислів «у кожного своя дорога до храму». Як ви прийшли в карате-до?

– Завдяки випадку. Коли вчився у Ленінграді, в 1979 році відбулася прем'єра фільму «Пирати ХХ століття». Там були сцени з карате. Мене вразили не самі бої, а естетика рухів – дуже незвичних, нестандартних. І видно так розпорядилася доля. Коли після перегляду фільму приїхав у гуртожиток, то побачив

Важко було завжди. Але це лише ще більше заводило

– Сорок два роки занять карате. Не було важко? Ніколи не хотілося кинути?

– Важко було завжди. Спершу коли навчався в інституті. Стипендія була невеликою, а за тренування доводилося платити. Я в усьому себе обмежував, щоб не пропускати занять з карате. З труднощами зіткнувся практично уже з першого тренування, після якого не відчував ні рук, ні ніг. У іншого, напевне, виникла б думка: «Та ну його, я більше туди не піду!» А мене це навпаки – ще більше завело. Перші три місяці приходив з тренувань, які тривали по три години, ніяким. Падав на ліжко ні живий, ні мертвий. А мені ж іще необхідно було готуватися до занять в інституті.

Більше того, спершу мені здавалося, що я швидко вивчу всі рухи. А коли зіткнувся з самою технікою, то збагнув, що нічого не вмію. Втім, оскільки я займався систематично, мої рухи ставали дедалі кращими й кращими. Дивився на майстрів і розумів: щоб досягти їхнього рівня, потрібні роки і роки занять. Це мене надихало продовжувати займатися.



Сенсей Ілля Йорга та Віктор Сидорович.

де ми з ним разом тренувалися і навіть потоваришували, бо ми не лише ровесники, а й маємо багато спільного. Потім Пемба приїжджав до мене в Рівне, де проводив семінар.

– Виходить, у карате, як і в усьому: скільки живеш, стільки й вчишся?

– Щоб було зрозуміліше, поясню. Карате має три етапи розвитку. Перший, «шу», – це вісім років, приблизно до рівня 1-2 дана. Ти намагаєшся в усьому копіювати свого вчителя. Другий, «ха», теж

займатися чимось своїм. А повинно бути навпаки. Щоб, вийшовши із зали, ти вносив би дух карате в усе: навчання, роботу, стосунки, поведінку. Це зробить тебе сильним. Усе залежить від учителя. Як він налаштовує учнів, відкриває їм карате, як пояснює шляхи освоєння техніки, наповнення енергією, духом.

– Саме цього ви й вчите своїх учнів?

– Я готую їх до життя. І роблю це з перших же тренувань, тому дітям вони даються тяжко. Адже, по-пер-

бойове мистецтво, завдяки якій людина без зброї може протистояти озброєній. Втім, справжня сутність карате-до значно глибша. Заняття цим видом традиційного східного єдиноборства розвиває у людині внутрішню енергію, яку вона може вільно пропускати через свої порожні руки і ноги.

Необізнаній людині це доволі складно збагнути, та спробую пояснити. По-простому це коли людина використовує свої руки і ноги як енергетичні портали, спрямовуючи через них внутрішню енергію, яку вона сама й акумулює, через ударну техніку. Не менш важливо й те, що вміння накопичувати у своєму тілі енергію і здатність ініціювати її, слугує для людини запорукою здоров'я. Тобто якщо тіло наповнене високочастотною енергією, то ніякі хвороби (а вони за своєю природою низькочастотні) в нього не проникнуть.

Тепер щодо частки «до», яка перекладається як «дорога». Це японська транскрипція китайського слова «дао», яке пішло від назви філософського напрямку, що трактується як даосизм, заснований на вченні Лао-цзи. Дао – це певна суть буття, яка наповнює весь світ. У тому числі й людину. Тож людина, яка займається традиційним карате-до крім того, що розуміє цю суть, може наповнюватися нею, що надає їй смислу існування.

Якщо б карате-до було просто бійкою, в якій використовуються (нехай і віртуозно) руки і ноги, я навряд чи займався б ним. Мені це не цікаво. Хоча в карате багато різних технік і воно, безумовно, додає сили, спритності, швидкості, реакції та багато чого іншого. Втім, зауважу, що те карате, яким я займаюся ось уже 42 роки, – інтелектуальне. Воно

приходить з Японії, це несамооб'яву про набір у секцію карате в клубі СКА. Мені відразу пощастило потрапити до хорошого вчителя – першого чемпіона Союзу з куміте Володимира Ілларіонова. У нього я займався два роки.

Потім повернувся додому, в Рівне. Тут ніяких учителів не було, тож тривалий час тренувався самостійно. А в 1984-му карате заборонили. Утім, коли в 90-х роках Союз розвалився, карате знову дали «зелене» світло. Тоді почав шукати вчителя, бо розумів, що того, що отримав у Ленінграді за два роки, було замало. Пошук привів мене до видатного майстра, засновника стилю Фудокан, сенсея Іллії Йорга. Відтоді, з 1992 року, практикую цей напрям традиційного карате-до. Іллія Йорга, крім того, що має 10-й дан і звання соке (засновника стилю), свого часу займався у таких найвідоміших майстрів карате, як Манабу Муракамі, Таїджі Казе, Хідетака Нішіяма, людина високого інтелекту. Він – поліглот, знає багато мов, професор фізіології, був завідувачем кафедри фізіології Белградського університету. Досконало знає людське тіло і те, як воно функціонує.

Саме Іллія Йорга відкрив для мене основи енергетики в карате-до. Бо у світі є багато видів карате, і хорошого, яким займаються мільйони. Фудокан карате-до мало чим зовнішньо відрізняється від інших. Для прикладу, стилю Шотокан. Але його відмінність не в фізичній силі, яку можна розвинути в молодості, а у внутрішній динаміці. Тобто людина, яка займається енергетичним карате, по-перше, довго живе, а по-друге, тривалий час зберігає свою функціональність, здоров'я і молодість духу.

дихати продовжувати займатися. Вже тоді усвідомлю, що людина, яка не має волі, нічого в цьому житті не досягне.

Карате розвиває силу духу. Саме цей момент, коли ти переступаєш через «не можу», називається надзусиллям. Він формує характер, зміцнює внутрішню силу. Це та сила, яка дасть можливість прожити повноцінно, добитися поставленої мети. Бо тоді розумієш, що заняття карате – це не спринтерська дистанція, де ти швиденько можеш усе пробігти, а стаєрська, розрахована на довгі-довгі роки.

## Вчитель приходить тоді, коли учень до цього готовий

– Якщо правильно зрозумів, то за все, чого навчилися, ви завдячуєте сенсею Іллії Йорга?

– Я вчився у багатьох вчителів. Однак першим і головним у мене справді був Іллія Йорга. Хоча, звичайно, їздив і до інших. П'ять років я навчався у Хідетакі Нішіями (10 дан), який був учителем у сенсея Йорги. Це легендарна особистість. Він походить з японських самурайських родів, є високоосвіченою людиною, яка закінчила кілька університетів. Він – учень засновника карате Гітіна Фунакосі. Також я відвідував тренування таких не менш відомих каратистів як сенсеї Хірокадзю Каназава (10 дан, Шотокан), сенсей Масахіко Тонака (9 дан). Був на семінарах сенсея Манабу Муракамі (7 дан) – це учень сенсея Каназава. Пізніше я познайомився з класичним інструктором японського карате Пембою Тамангом (8 дан). Після семінару в Польщі він запросив мене до себе в Японію,

свого вчителя. Другий рік тривав 8 років. Ти, перейнявши в учителя техніку, починаєш підлаштовувати її під своє тіло (бо вчитель може бути низеньким і товстеньким, а ти – високим і худим). Це десь до рівня 5-го дана. І третій етап, «рі», триває до кінця життя. Це коли ти отримав техніку, підлаштував її під себе, а далі маєш розвивати своє розуміння карате. Тобто не зупинятися на рівні «ха». Натомість маєш вкласти в карате своє бачення, майстерність, і, можливо, внести в нього щось особисте. Ось цей етап «рі» я практикую вже багато років.

## Найважчий бій – це бій із самим собою

– Ви побували в Японії. Чи є якась відмінність у заняттях карате між їхніми і нашими?

– У Японії, якщо дитина прийшла в карате з раннього віку, то, як правило, займається ним усе життя. Байдуже, що людина робить – має власний бізнес, викладає у школі, працює на заводі тощо – вона систематично тренується. Це дозволяє японцям досягати того, чого вони прагнуть. Філософія карате побудована на дзен-буддизмі, який навчає спокою, рівноваги, медитації і наповненню себе енергією. У нас здебільшого карате розглядають як секцію: прийшов, півтори години позаймався, руками-ногами помахав, вийшов із зали і пішов

ше, в мене на тренуваннях не можна, не можна зупинятися, порушувати дисципліну, 1,5 години вони повинні виконувати вказівки тренера. Найстрашніше те, що через вплив «цифри» діти втратили здатність концентруватися. А отже, й накопичувати знання. У них сповільнюється швидкість мислення, вони не можуть створювати образи, концентруватися на чомусь одному, важливого.

Я вчу дітей концентрації, волі, без якої неможливо навчитися карате. Бо техніка традиційного карате-до для людського тіла незвична. Щоб вивчити якийсь удар чи пересування у стійках, необхідна наполеглива тривала робота над своїм тілом. А щоб навчитися правильно бити чи ставити блоки, треба образи цих рухів постійно тримати в голові. Це стосується не тільки бойових мистецтв. Якщо у тебе не буде потенціалу мислення, ти в цьому житті будеш ніким.

Найважче і найважливіше навчитися працювати самостійно. Це дуже знадобиться як у навчанні, так і в роботі. Та й у житті в цілому. Бо з'явиться звичка доводити справу до кінця, добиватися своєї цілі. Звичайно, традиційне карате-до – це ще й засвоєні навички самооборони, розвинуті фізична сила і спритність, міцне здоров'я. Тобто людина цілком здатна постояти за себе і близьких. До того ж у бойових мистецтвах є такий вислів: «Найважчий бій – це бій із самим собою».

**Спілкувався Василь GERUC**

**Школа традиційного Фудокан карате-до Віктора Сидоровича** проводить набір дітей (хлопців і дівчат) віком від 6-ти років. Заняття відбуваються у **ДЮСШ №4** (вул. Фабрична, 7, 2-й поверх) у **понеділок, середу, п'ятницю** – з 9.00 до 10.30; у **вівторок, четвер** – з 17.00 до 18.30; у **суботу** – з 15.00 до 16.30.