

**Кара Ашикага «Жиу-Житсу»** Полный общедоступный учебник физического развития и приемов самозащиты по известной системе Жиу-Житсу. Перевод с английского. М, 1911

## **ВВЕДЕНИЕ.**

Японская система физического развития известна под именем Жиу-Житсу. В точном переводе это означает благородное искусство заставить противника применить свои силы против самого же себя.

Японцы - народ очень практичный и экономный. Они заботятся даже о том, чтобы силы противника не пропадали даром, и при возможности стараются использовать их с выгодой для себя.

Вам может быть не ясно? Тогда поясним примером. Всякому известно, что выстрел из пушки сопровождается отдачей. Что ж, техника бессильна устранить это неудобство? Нет, она даже сумела использовать его, и силой отдачи в настоящее время разряжаются и вновь заряжаются усовершенствованный орудия.

На этом принципе основана вся система Жиу-Житсу. Здесь силе не противопоставляют силу, не пытаются задержать противника, не набрасываются на него с кулаками. С точки зрения японца—это не изящно и не красиво. Жиу-Житсу, ведь, искусство благородное.

Японец ожидает противника, любезно улыбаясь. Улыбка не исчезает с его лица и во время борьбы. Он, не волнуясь, с изумительной ловкостью отражает нападение и наносит удары.

Известная пословица говорит, что «нет худа без добра», и, наоборот, «нѣтъ добра без худа». Японцы изменили эту пословицу и выражают ее так: «и в силе есть слабость, и в слабости есть сила».

Японцы малы ростом, с виду хилы и слабы; но природа наделила их ловкостью и познаниями. Невзрачные и слабые, они часто оказываются сильнее высоких и сильных.

В течение 3000 лет японцы занимаются Жиу-Житсу. Их следует считать лучшими борцами в мире. Часто одна улыбка на лице японца смущает возбужденного противника. А быстрота приемов, ловкость и умние — делают его непобедимым. Изучите внимательно эту книгу, и вы убедитесь сами.

## **Искусство Жиу-Житсу.**

Чтобы хорошо знать Жиу-Житсу, необходимо основательное знакомство с расположением мышц, костей и артерий человеческого тела. Поэтому в наш курс включены анатомические таблицы. В них вы все найдете. Изучайте внимательно все движения, упражняйтесь ежедневно с каким-нибудь товарищем или знакомым, и вы быстро приобретете ловкость и уверенность в себе. Но помните одно: что бы вы ни делали, делайте быстро. Конечно, быстро и хорошо. Впрочем, упражняясь, будьте осторожны. Не вывихните, не сломайте вашему товарищу руку или ногу. К этому прибегайте лишь при встречах с опасным грабителем или хулиганом. Жиу-Житсу так поражает начинающего новизною и совершенством своих приемов, превосходящих все другие способы борьбы, что его невольно тянет похвастаться своими познаниями, как только он усвоит один или два приема.

Не думайте творить чудеса после нескольких уроков. Все в свое время.

## **Костюм для упражнений.**

Для упражнений японцы, обыкновенно, надевают холстяную куртку и короткие панталоны. Но мы вам рекомендуем давать простую гимнастическую фуфайку-безрукавку, короткие панталоны и носки.

Японцы всегда упражняются босиком, считая полезным укреплять не только пальцы рук, но и пальцы ног.

Приступая к изучению Жиу-Житсу, необходимо укрепить легкие и сердце. Это, конечно, в том случае, если хотите знать Жиу-Житсу в совершенстве. Самое лучшее упражнение для легких — глубокие вдыхания по способу Жиу-Житсу. Советуем начинать с укрепления легких и упражняться на чистом воздухе.

## **ЧАСТЬ I.**

### **Урок 1-й.**

Вы стоите; слегка раздвинув ноги, грудью вперед, откинув голову назад. Подымайте руки по сторонам, одновременно вдыхая воздух через нос.

Затем опускайте руки, медленно выдыхая через рот.

Во время этого упражнения мышцы рук не должны быть напряжены.

### **Урок 2-й.**

Вы стоите, слегка раздвинув ноги, грудью вперед, откинув голову назад. Раздвиньте плечи. Руки свободно висят по бокам. Медленно подымайте руки вперед, не сгибая их в локтях и вдыхая воздух через нос.

Подняв вверх, опускайте, их по сторонам ладонями книзу, пока не коснетесь бедер, при этом выдыхая воздух через рот.

### **Урок 3-й.**

Вы стоите, слегка раздвинув ноги. Сложите руки на затылке, откинув локти назад. Выдыхая воздух через рот, сдвигайте медленно локти перед вашим лицом, пока они не коснутся.

Затем, вдыхая воздух через нос, раздвигайте локти до первоначального их положения.

Не следует упражняться долго, но зато регулярно, каждый день, пока это не войдет в привычку. Лучше всего заниматься рано утром. От 5 до 10 мин. глубоких вдыханий ежедневно, и вы гарантированы от всех легочных заболеваний, как, например, чахотки. Полезно проделывать эти упражнения перед каждым приемом борьбы и после него.

### **Упражнения в сопротивлении.**

Физическое развитие основано на сопротивлении мышц.

Большинство упражнений требуют упражнений вдвоем. Это не должно вас смущать, так как вдвоем упражняться интереснее, а найти товарища не трудно. Давление мышц одного из вас должно встречать сопротивление тех же мышц у другого. Самые простые приемы сопротивления Жиу-Житсу вы найдете в следующих уроках. Предупреждаем, что при упражнениях никогда не надо переутомлять сердца и легких. При первых признаках сердцебиения и одышки необходимо отдохнуть. Это предостережение самой природы, и им не следует пренебрегать.

Как только вы заметили, что с сердцем неладно, ложитесь немедленно на спину, вытянув ноги прямо, а руки на одной линии с плечами. Несколько раз глубоко вдохните воздух, и все пройдет.

Чем больше вы занимаетесь Жиу-Житсу, тем больше вы укрепляете мышцы, сердца. Тогда не может быть и речи о переутомлении, и вы будете в состоянии проделать самые трудные упражнения без вреда для здоровья.

### **Урок 4-й.**

Противники стоят друг против друга. Их левые руки опущены, как указано на рисунке, а правыми, сжав кулаки, они прикасаются друг к другу выше кисти. Мускулы рук должны быть напряжены.

Надо заранее условиться, кто из противников нападает и кто защищается. Нападающий ходит медленно вокруг другого, применяя всю силу руки, чтобы сдвинуть его с места.

Это упражнение можно видоизменить. Защищающийся стоит со сдвинутыми ногами и, по мере того, как его заставляют повернуться, он вращается на каблуках, не раздвигая их. Руки противников должны быть вытянуты. Ни в коем случае их не следует сгибать в локтях.

После упражнения противники делают несколько глубоких вдохов. Затем они меняются ролями, т.е. защищающийся нападает, а нападавший защищается. То же упражнение проделывается и с левой руки.

### **Урок 5-й.**

Почти то же упражнение, что и в уроке 4, с той лишь разницей, что противники прикасаются друг к другу руками не у кисти, а у локтя. Руки, конечно, должны быть вытянуты, а мускулы напряжены.

Мы советуем проделывать все эти упражнения в течение трех-четырех месяцев, независимо от того, как далеко вы ушли в изучении остальных приемов. Результаты скоро окажутся налицо, и вам будет чем похвастаться.

### **Урок 6-й.**

Противники стоят, как и в предыдущем упражнении, прикасаясь друг к другу руками у локтя. Но здесь у них руки не выпрямлены, а согнуты так, что они стоят, зацепившись локтями.

Напоминаем, что в начале упражнения надо, как всегда, уговориться, кто нападает. Роль нападающего всегда побеждать, а защищающегося сопротивляться лишь в той мере, чтобы не сделать победу слишком легкой.

Новички, обыкновенно, очень быстро привыкают к этого рода спорту, находя в нем приятное развлечение. Поэтому лишней раз обращаем ваше внимание, что не следует переутомляться. Сердцебиение и одышка — верные признаки переутомления. В таких случаях советуем, во-первых, отдых, а во-вторых — глубокие вдохи.

## **БОРЬБА.**

В следующих уроках вы познакомитесь с приемами так называемой борьбы Жиу-Житсу. Эти упражнения не только полезны, но и сами по себе очень интересны. При борьбе Жиу-Житсу развивается каждый мускул. Упражнения распределены так, что одновременно укрепляются и все части тела. Настоятельно советуем не пропускать ни одного урока и внимательно изучать рисунки.

### **Урок 7-й.**

В этом упражнении противники стоят друг против друга, вытянув руки в стороны. Затем они берутся за руки, сплетая пальцы, как это указано на рисунке, отступают немного назад и расставляют ноги.

Рис. 2

Потом, наклонившись вперед, они упираются грудью друг о друга.

Теперь начинается борьба. Один напирает на другого. Каждый старается сдвинуть противника с места, оттеснить его, заставить его уступить.

Побеждает тот, кому удастся постепенно оттеснить противника от середины комнаты к стене. Впрочем, достаточно его сдвинуть на 2 или 3 аршина.