

Кара Ашикага

Джиу-Джитсу

**Японская система физического
развития и самозащиты**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
К21

К21 **Кара Ашикага**
Джиу-Джитсу: Японская система физического развития и самозащиты / Кара
Ашикага – М.: Книга по Требованию, 2021. – 240 с.

ISBN 978-5-458-24542-5

ISBN 978-5-458-24542-5

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2021

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2021

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

ВВЕДЕНИЕ.

Японская система физическаго развитія извѣстна подѣ именемъ Жіу-Житсу. Въ точномъ переводѣ это означаетъ благородное искусство заставить противника примѣнить свои силы противъ самого же себя.

Японцы — народъ очень практичный и экономный. Они заботятся даже о томъ, чтобы силы противника не пропадали даромъ, и при возможности стараются использовать ихъ съ выгодой для себя.

Вамъ можетъ быть не ясно? Тогда пояснимъ примѣромъ. Всякому извѣстно, что выстрѣлъ изъ пушки сопровождается отдачей. Что жъ, техника безсильна устранить это неудобство? Нѣтъ, она даже сумѣла использовать его, и силой отдачи въ настоящее время разряжаются и вновь заряжаются усовершенствованныя орудія.

На этомъ принципѣ основана вся система Жіу-Житсу. Здѣсь силѣ не противопоставляютъ

силу, не пытаются задержать противника, не набрасываются на него съ кулаками. Съ точки зрѣнія японца — это не изящно и не красиво. Жіу-Житсу, вѣдь, искусство благородное.

Японецъ ожидаетъ противника, любезно улыбаясь. Улыбка не исчезаетъ съ его лица и во время борьбы. Онъ, не волнуясь, съ изумительной ловкостью отражаетъ нападеніе и наносить удары.

Извѣстная пословица говоритъ, что «нѣтъ худа безъ добра», и, наоборотъ, «нѣтъ добра безъ худа». Японцы измѣнили эту пословицу и выражаютъ ее такъ: «и въ силѣ есть слабость, и въ слабости есть сила».

Японцы малы ростомъ, съ виду хилы и слабы; но природа надѣлила ихъ ловкостью и познаніями. Невзрачные и слабые, они часто оказываются сильнѣе высокихъ и сильныхъ.

Въ теченіе 3000 лѣтъ японцы занимаются Жіу-Житсу. Ихъ слѣдуетъ считать лучшими борцами въ мірѣ. Часто одна улыбка на лицѣ японца смущаетъ возбужденнаго противника. А быстрота пріемовъ, ловкость и умѣніе дѣлаютъ его непобѣдимымъ. Изучите внимательно эту книгу, и вы убѣдитесь сами.

Искусство Жіу-Житсу

Чтобы хорошо знать Жіу-Житсу, необходимо основательное знакомство съ расположеніемъ мышщъ, костей и артерій человѣческаго тѣла. Поэтому въ нашъ курсъ включены анатомическія таблицы. Въ нихъ вы все найдете.

Изучайте внимательно всѣ движенія, упражняйтесь ежедневно съ какимъ-нибудь товарищемъ или знакомымъ, и вы быстро пріобрѣтете ловкость и увѣренность въ себѣ.

Но помните одно: что бы вы ни дѣлали, дѣлайте быстро. Конечно, быстро и хорошо. Впрочемъ, упражняясь, будьте осторожны. Не вывихните, не сломайте вашему товарищу руку или ногу. Къ этому прибѣгайте лишь при встрѣчѣ съ опаснымъ грабителемъ или хулиганомъ.

Жіу-Житсу такъ поражаетъ начинающаго новизною и совершенствомъ своихъ пріемовъ, превосходящихъ всѣ другіе способы борьбы, что его невольно тянетъ похвастаться своими познаніями, какъ только онъ усвоитъ одинъ или два пріема.

Не думайте творить чудеса послѣ нѣсколькихъ уроковъ. Все въ свое время.

Костюмъ для упражненій.

Для упражненій японцы, обыкновенно, надѣвають холстяную куртку и короткія панталоны. Но мы вамъ рекомендуемъ надѣвать простую гимнастическую фуфайку-безрукавку, короткія панталоны и носки.

Японцы всегда упражняются босикомъ, считая полезнымъ укрѣплять не только пальцы рукъ, но и пальцы ногъ.

Приступая къ изученію Жіу-Житсу, необходимо укрѣпить легкіе и сердце. Это, конечно, въ томъ случаѣ, если хотите знать Жіу-Житсу въ совершенствѣ. Самое лучшее упражненіе для легкихъ — глубокія вдыханія по способу Жіу-Житсу. Совѣтуемъ начинать съ укрѣпленія легкихъ и упражняться на чистомъ воздухѣ.

ЧАСТЬ I.

Урокъ 1-й.

Вы стоите, слегка раздвинувъ ноги, грудью впередъ, откинувъ голову назадъ. Подымайте руки по сторонамъ, одновременно вдыхая воздухъ черезъ носъ.

Затѣмъ опускайте руки, медленно выдыхая черезъ ротъ.

Во время этого упражненія мышцы рукъ не должны быть напряжены.

Урокъ 2-й.

Вы стоите, слегка раздвинувъ ноги, грудью впередъ, откинувъ голову назадъ. Раздвиньте плечи. Руки свободно висятъ по бокамъ. Медленно подымайте руки впередъ, не сгибая ихъ въ локтяхъ и вдыхая воздухъ черезъ носъ.

Поднявъ кверху, опускайте ихъ по сторонамъ ладонями книзу, пока не коснетесь бедеръ, при этомъ выдыхая воздухъ черезъ ротъ.

Урокъ 3-й.

Вы стоите, слегка раздвинувъ ноги. Сложите руки на затылкѣ, откинувъ локти назадъ. Выдыхая воздухъ черезъ ротъ, сдвигайте медленно локти передъ вашимъ лицомъ, пока они не коснутся.

Затѣмъ, вдыхая воздухъ черезъ носъ, раздвигайте локти до первоначальнаго ихъ положенія.

Не слѣдуетъ упражняться долго, но зато регулярно, каждый день, пока это не войдетъ въ привычку. Лучше всего заниматься рано утромъ. Отъ 5 до 10 мин. глубокихъ вдыханій ежедневно, и вы гарантированы отъ всѣхъ легочныхъ заболѣваній, какъ напр. чахотки. Полезно продѣлывать эти упражненія передъ каждымъ пріемомъ борьбы и послѣ нея.

Упражненія въ сопротивленіи.

Физическое развитіе основано на сопротивленіи мышцъ.

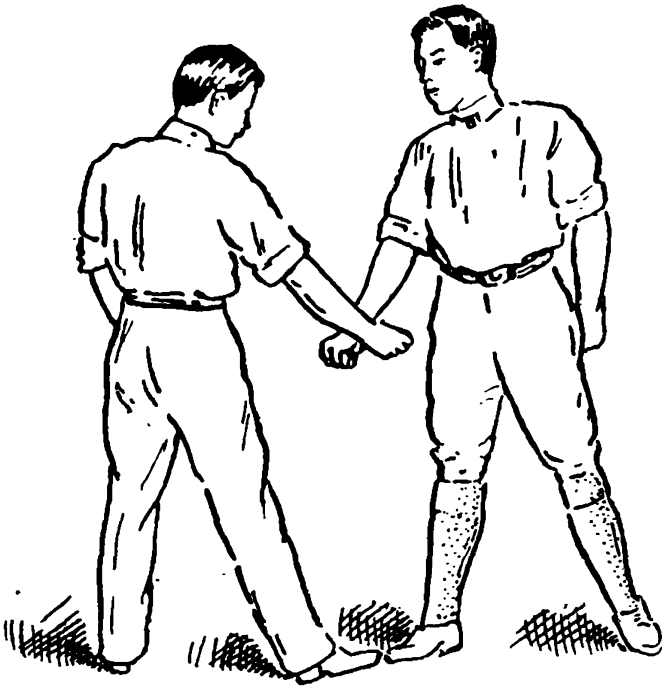
Большинство упражненій требуютъ упражненій вдвоемъ. Это не должно васъ смущать, такъ какъ вдвоемъ упражняться интереснѣе, а найти товарища не трудно. Давленіе мышцъ одного изъ васъ должно встрѣчать сопротивленіе тѣхъ же мышцъ у другого. Самые простые приемы сопротивленія Жіу-Житсу вы найдете въ слѣдующихъ урокахъ. Предупреждаемъ, что при упражненіяхъ никогда не надо переутомлять сердца и легкихъ. При первыхъ признакахъ сердцебіенія и одышки необходимо отдохнуть. Это предостереженіе самой природы, и имъ не слѣдуетъ пренебрегать.

Какъ только вы замѣтили, что съ сердцемъ неладно, ложитесь немедленно на спину, вытянувъ ноги прямо, а руки на одной линіи съ плечами. Нѣсколько разъ глубоко вдохните воздухъ, и все пройдетъ.

Чѣмъ больше вы занимаетесь Жіу-Житсу, тѣмъ больше вы укрѣпляете мышцы сердца. Тогда не можетъ быть и рѣчи о переутомленіи, и вы будете въ состояніи продѣлать самыя трудныя упражненія безъ вреда для здоровья.

Урокъ 4-й.

Противники стоятъ другъ противъ друга. Ихъ лѣвыя руки опущены, какъ указано на рисункѣ, а правыми, сжавъ кулаки, они прикасаются



другъ къ другу выше кисти. Мускулы рукъ должны быть напряжены. Надо заранее условиться, кто изъ противниковъ нападаетъ и кто защищается. Нападающій ходитъ медленно во-

кругъ другого, примѣняя всю силу руки, чтобы сдвинуть его съ мѣста.

Это упражненіе можно видоизмѣнить. Защищающій стоитъ со сдвинутыми ногами и, по мѣрѣ того, какъ его заставляютъ повернуться, онъ вращается на каблукахъ, не раздвигая ихъ.

Руки противниковъ должны быть вытянуты. Ни въ коемъ случаѣ ихъ не слѣдуетъ сгибать въ локтяхъ. Послѣ упражненія противники дѣлаютъ нѣсколько глубокихъ вдыханій. Затѣмъ они мѣняются ролями, т.-е. защищающійся нападаетъ, а нападавшій защищается. То же упражненіе продѣлывается и съ лѣвой руки.

Урокъ 5-й.

Почти то же упражненіе, что и въ урокѣ 4, съ той лишь разницей, что противники прикасаются другъ къ другу руками не у кисти, а у локтя. Руки, конечно, должны быть вытянуты, а мускулы напряжены.

Мы совѣтуемъ продѣлывать всѣ эти упражненія въ теченіе трехъ-четырехъ мѣсяцевъ, независимо отъ того, какъ далеко вы ушли въ изученіи остальныхъ приемовъ. Результаты скоро окажутся налицо, и вамъ будетъ чѣмъ похвастаться.

Урокъ 6-й.

Противники стоятъ, какъ и въ предыдущемъ упражненіи, прикасаясь другъ къ другу руками у локтя. Но здѣсь у нихъ руки не выпрямлены, а согнуты такъ, что они стоятъ, зацѣпившись локтями.

Напоминаемъ, что въ началѣ упражненія надо, какъ всегда, уговориться, кто нападаетъ. Роль нападающаго всегда побѣждать, а защищающаго сопротивляться лишь въ той мѣрѣ, чтобы не сдѣлать побѣду слишкомъ легкой.