

Андрей Анучин

ФЕЛЬДЕНКРАЙЗ, ДЗЮДО И ОБУЧЕНИЕ РУКОПАШНОМУ БОЮ.

Ранние работы М. Фельденкрайза



Андрей Анучин

**Фельденкрайз, дзюдо и обучение
рукопашному бою. Ранние
работы М. Фельденкрайза**

«Автор»

2026

Анучин А. А.

Фельденкрайз, дзюдо и обучение рукопашному бою. Ранние работы
М. Фельденкрайза / А. А. Анучин — «Автор», 2026

Удивительно, но один из самых мягких методов работы с телом возник не в кабинете психолога и не на коврике для йоги. Метод Фельденкрайза был разработан человеком, который первую половину жизни посвятил изучению дзюдо и техникам защиты от вооруженного противника. Книга М. Фельденкрайза «Практический рукопашный бой» (издана в 1942 году, переиздана в 2009) родилась из опыта обучения обычных солдат местной обороны эффективной защите от вооруженного противника. Другая книга М. Фельденкрайза «Дзюдо: искусство защиты и нападения» - это учебник дзюдо с рисованными картинками. Разработанные при обучении дзюдо и рукопашному бою принципы обучения - замедление ради точности, минимальное усилие, различные вариации одного движения, перевод действия на бессознательный уровень - лягут в основу метода Фельденкрайза. Для всех, кто интересуется жизнью великих людей и тем, как формируются и развиваются школы и системы.

© Анучин А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
1. О Моше Фельденкрайзе	6
2. Практический рукопашный бой	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Фельденкрайз, дзюдо и обучение рукопашному бою. Ранние работы М. Фельденкрайза

Введение

Я чувствую глубокое родство с Моше Фельденкрайзом.

Мы оба получили физическое образование, мы оба изучали восточные единоборства - он дзюдо, я - айкидо. Теперь я изучаю метод Фельденкрайза и записываю уроки соматического движения.

Мне интересно как у Моше Фельденкрайза сформировались его идеи, как он пришёл к своему методу. Что искал, что находил, от чего отказывался.

В инновационном развитии и работе инновационных команд есть такое понятие как pivot (поворот). Это означает, что идея, придуманная для чего-то одного, натывается на сложности и вроде бы должна быть забыта - но в результате ее изучения и проработки мы находим неожиданное применение этой идеи. и отказываемся от того, чем занимались в пользу новых возможностей.

То есть занимаясь чем-то одним - можно найти что-то другое, не менее ценное.

Сами практики изучения боевых искусств имеют ценность - и дзюдо, и айкидо способствуют физическому развитию, улучшению координации, повышению уверенности в себе.

Но не менее интересно, что изучение боевых искусств может натолкнуть на новые идеи в других сферах.

Мы благодарны айкидо за то, что на основании философии и принципов айкидо были разработаны оптимальные практики поведения в конфликтах. Также многие мастера айкидо создавали свои школы телесной психологии, помогая людям решать психологические проблемы через работу с телом.

Мы благодарны дзюдо. Именно через изучение этой дисциплины Моше Фельденкрайз пришел к основным идеям и принципам своей методики. То есть наблюдения и опыт взаимодействия со своим телом и с партнерами на татами был перенесён в область работы с телом и сознанием.

Получается, что если ты совершенствуешься в чем-то одном, то ты совершенствуешься во многом. Польза этого действия может находиться далеко за рамками простой тренировки.

И вообще интересно посмотреть на ранние работы Мастера. У нас принято делать из известных людей "иконы", то есть воспринимать их однобоко, сквозь призму их мастерства, до которого нам может быть еще далеко.

Изучение ранних работ позволяет взглянуть на них как на людей, которые изначально не видели всю картину и не стремились стать великими. Однако их проницательность, упорство и интеллект позволили через изучение разных дисциплин, прохождение тупиковых путей, отказа от неэффективных решений сформировать и отшлифовать ключевые идеи, на которых они выстроили пережившей их корпус работ и методик.

Мне нравится идти по "хлебным крошкам" Моше Фельденкрайза, изучая его ранние книги и следя за развитием его мыслей и идей.

1. О Моше Фельденкрайзе



Моше Фельденкрайз родился в 1904 году в Славуте (на территории современной Украины). К 1912 году его семья переехала в Барановичи (Беларусь). Будучи четырнадцатилетним мальчиком, он совершил смелое одиночное путешествие из своего дома в Палестину, находившуюся под британским мандатом, чтобы протянуть руку помощи в строительстве зарождающегося еврейского поселения и сыграть свою роль в борьбе за независимое государство. В то время строительство поселений состояло в основном из тяжелого физического труда и часто сопровождалось жестокими столкновениями между еврейскими пионерами и их арабскими соседями. Британские власти запрещали пионерам носить огнестрельное оружие. Несмотря на то, что защитники проходили некоторую подготовку по джиу-джитсу, эти столкновения часто приводили к тяжелым потерям.

Моше Фельденкрайз принимал активное участие в этих стычках и понял, что в подготовке, которая должна была подготовить еврейских бойцов к этим событиям, имелись принципиальные недостатки.

Он решил создать собственную систему боя. В то время, помимо знаний джиу-джитсу, Моше хорошо освоил бокс, обучаясь у своего друга Амиэля (Эмиля) Авинери, а также впитывал все, что мог прочесть и услышать (например, об американском стиле борьбы «catch as you can»). На основе своего практического боевого опыта он опубликовал свою первую книгу «Джиу-джитсу и самооборона» (1931), предназначенную для еврейских сил самообороны (Хаганы). Моше планировал продолжить обучение во Франции и решил уехать незадолго до публикации книги, в том числе из-за опасений по поводу того, как британские власти отреагируют на ее издание.

Во Франции он поступил в инженерный колледж (*Ecole Speciale des Travaux Publics de la Ville de Paris*). Впоследствии он получил степень доктора наук по физике в Сорбонне и

стал близким соратником лауреата Нобелевской премии Фредерика Жолио-Кюри в Институте Кюри в Париже, где они проводили совместные исследования.

Во Франции Моше продолжал активно заниматься боевыми искусствами. Во время учебы он организовал клуб джиу-джитсу. Встреча в 1933 году с профессором Дзигоро Кано, создателем дзюдо, стала важнейшей вехой в его развитии как мастера. В результате этой встречи Моше обрел прочную связь с дзюдо. Дзигоро Кано был впечатлен Фельденкрайзом и выразил уверенность, что тот быстро добьется совершенного владения дзюдо. Сотрудничество между Кано и Фельденкрайзом внесло значительный вклад в развитие дзюдо во Франции. В 1935 году к Моше присоединился Миконосукэ Каваиси, который также активно включился в работу Клуба джиу-джитсу Франции (*Jiu-Jitsu Club de France*).

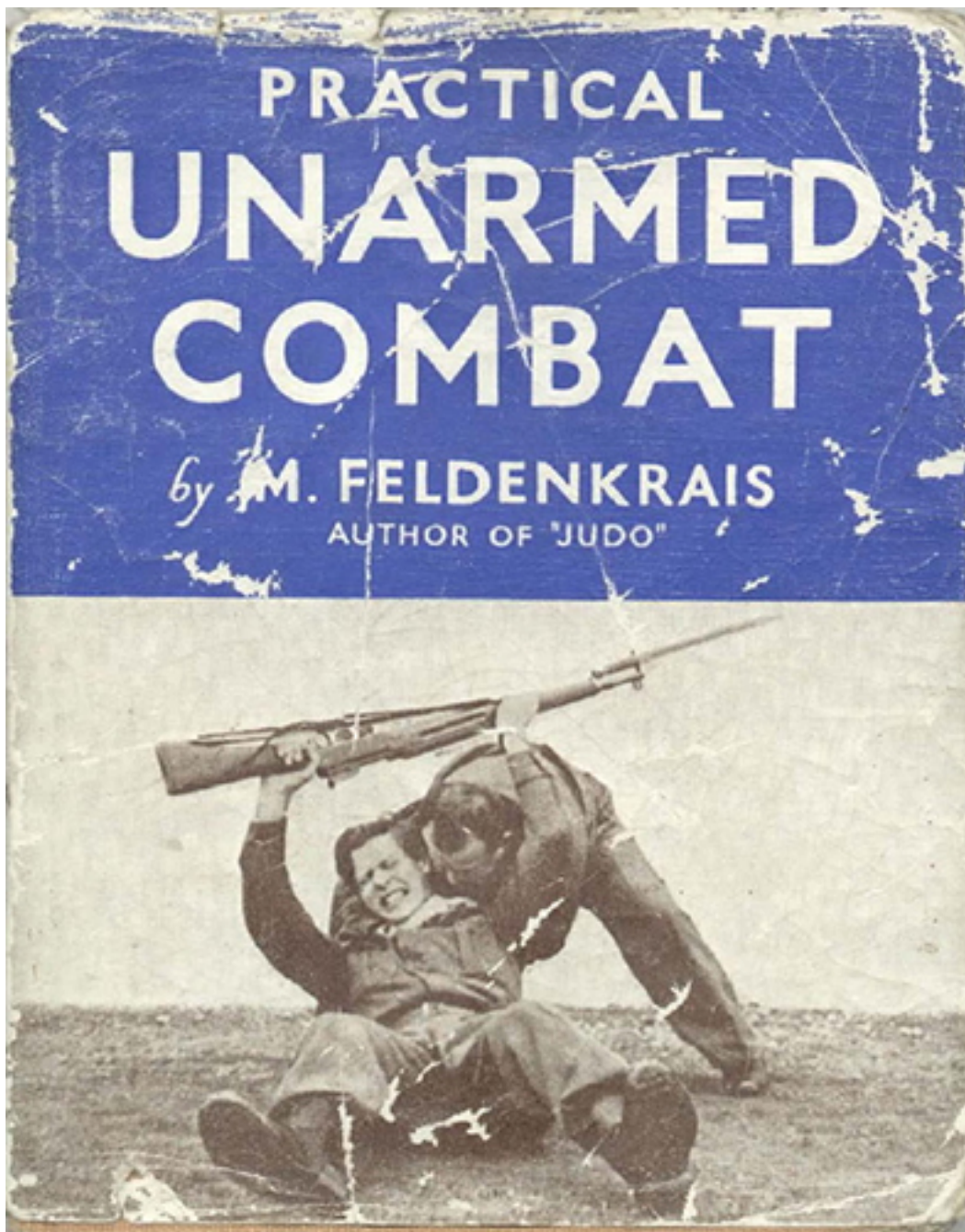
Во время Второй мировой войны Фельденкрайз служил научным сотрудником в британском Адмиралтействе. В этот период он обучал дзюдо офицеров и солдат на своей базе, что и привело к публикации книги «Практический рукопашный бой». После ухода из Адмиралтейства он активно работал в лондонском клубе «Будоквай», обучаясь у Гундзи Коидзуми. В 1948 году он участвовал в основании Европейского союза дзюдо и был выдвинут в состав его первого руководящего совета.

Моше Фельденкрайз также опубликовал три книги по дзюдо, которые до сих пор используются в качестве надежного авторитетного материала по теории и практике дзюдо. С годами ценность уникального подхода Моше к боевым искусствам была признана современными мастерами единоборств. Гундзи Коидзуми много писал о ценности вклада Фельденкрайза в дзюдо.

В 1950 году он вернулся в Израиль и получил руководящую должность в научном отделе ЦАХАЛа (Армии обороны Израиля). Он занимал этот пост до своей отставки в 1953 году, после чего полностью посвятил свое время и ресурсы развитию и популяризации того, что сегодня известно как **Метод Фельденкрайза**.

2. Практический рукопашный бой

Краткое описание книги



Книга Моше Фельденкрайза «Практический рукопашный бой» (в современном издании известная под названием *Hadaka-Jime: The Core Technique for Practical Unarmed Combat*) — это уникальное военно-методическое руководство, созданное в разгар Второй мировой войны.

Книга была разработана как экспресс-курс обучения рукопашному бою для солдат британской армии и ополченцев местной обороны (Home Guard), которым требовалось в кратчайшие сроки научиться эффективно защищать себя и нейтрализовать вооруженного противника.

Поскольку в ополчении служили люди самых разных возрастов и уровней физической подготовки, Фельденкрайз исключил сложные атлетические трюки, сделав упор на использование одной простой техники Хадака-Дзимэ (*Hadaka-Jime*, удушение предплечьем сзади).

Книга состоит из 10 глав (уроков), каждый из которых рассчитан на один час тренировки, что позволяет полностью освоить систему всего за 10 часов. Первые три урока посвящены детальному разбору механики самого удушения. В последующих семи уроках это же базовое движение интегрируется в самые разнообразные боевые сценарии: защиту от ударов ножом в шею и живот, противодействие атакам штыком спереди и сзади и даже работу против соперника, вооруженного винтовкой.

Благодаря такой структуре курса за время обучения солдат повторяет ключевое движение более 1000 раз. Это исключает панику в условиях боевого стресса: у бойца остается всего одно доведенное до автоматизма движение, которое его тело способно выполнить спонтанно и безошибочно.

Книга актуальна и в настоящее время, и ее ценность выходит далеко за рамки прикладного рукопашного боя. Фельденкрайз объединил древние восточные единоборства с принципами и законами физики, анатомии и педагогики. Принципы организации тренировок, психологическая подготовка (преодоление страха перед холодным оружием) и акцент на расслаблении вместо мышечного напряжения остаются применимыми сегодня и для бойцов, и для любого человека, стремящегося к максимальной эффективности в своей деятельности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.