Мы рассмотрели на странице Годай-но-ката по элементам. Выполнив последовательно каждый из этапов совершенствования: работа одиночная и далее работа в парах, мы добавим еще один этап, который будет связан с принципом Тен-Ти-Дзин и силу двух начал Инь и Ян. Благодаря этому принципу мы постигаем силу трех начал (уровней). Постигнув это, наши действия (не только Годай, но и весь Тайдзюцу) будут свободными, легкими, а значить Хэнка – на высоком уровне.

В чем смысл: выполняя Годай, не копируйте теперь движения, а направляйте удар на три уровня Тен (Дзедан), Ти (Гедан), Дзин (Чудан). К примеру, Ти-но Ката: выполнить удар можно не только в горло, но и в солнечное сплетение, в пах. Удар не только рукой, но у ногой. Так, взяв за основу принцип, ощущения, энергию мы творим свой Хэнка.

Так же мы применяем силу Инь (Ура) и Ян (Омотэ), можем перемещаться внутрь или наружу от противника. Каждый раз мы модернизируем свои движения, делая их все сложней и непонятными для противника.

Теперь вернемся к Годай-но Ката и рассмотрим базу работы в парах.

<u>Ти-но Ката</u>

+

Шицен-но камаэ

Сейган-но камаэ

а) Ситанкен-цки

б) Один из вариантов, Станкен-цки в уровень Гедан (Тэн-Ти-Дзин).
в) удар Ситанкен-цки в солнечное сплетение (не показан)

Суй-но Ката

Итимондзи-но камаэ

+

Дзедан-уке

Выведение из равновесия (хаппо-кудзуси)

+

Омотэ-сюто

Ка-но Ката

Итимондзи-но камаэ

+

Дзедан-уке

Ура-сюто

Фу-но Ката

+

Итимондзи-но камаэ Гедан-уке

Босикен-цки

Ку-но Ката

+

Итимондзи-но камаэ Гедан-уке

Сякокен и Хоко-но кери

P.S: Сякокен и Хоко-но кери выполняются одновременно. Сякокен служит для выведения из равновесия (равновесия сознания). Противник реагирует на движение руки, но при этом теряет контроль (не видит) одновременное движение Хокко-но кери.

а) Данная фаза может выполняться и раздельно, сначала вы резко выполняете Сякокен в лицо противнику и только после этого Хоко-но-кери. (хотя мастера всегда рекомендуют выполнять эти два движения вместе !!!)

б) Показана форма Хэнка с силами Инь и Ян (Ура и Омотэ).
Прямолинейная, с уходом на Омотэ

в) С уходом на Омотэ (за спину) и ударом с внутренней стороны Хоко-но кери.
Одновременное взаимодействие двух сил Инь и Ян (Омотэ и Ура)