

Основы айкидо

Материал подготовлен по рекомендации
Национального Совета Айкидо России
Иллюстрации Дмитрия Потехина

Содержание

- Глава 1. Путь к человеческой гармонии
 - Глава 2. Философско-технические аспекты айкидо
 - Глава 3. Практика айкидо
 - Глава 4. Техническая подготовка
 - Глава 5. Технический арсенал айкидо
 - Глава 6. Работа с оружием
 - Глава 7. Единая учебная программа МЕАФА по айкидо
 - Глава 8. Словарь некоторых терминов
- Список использованной литературы

Айкидо — это современная и одновременно изначальная форма Будо, основанная на убеждении Уесиба О Сенсея в том, что «с помощью постоянной, неослабевающей тренировки ума и тела может быть реализован путь человечества». Однако, несмотря на то, что исходная форма была представлена с определенными необходимыми и оправданными поправками для понимания Айкидо широкой публикой, ее главный смысл остался неизменным. Эта предпосылка заключается в том, что истинное Будо не лелеет иррациональную или агрессивную позицию. Оно никого не вовлекает в соревнование или конкуренцию. Это путь совершенствования собственного характера.

К. Уесиба

Глава 1. Путь к человеческой гармонии



Воинское искусство первоначально попросту выглядело как методика обороны и атаки, и только потом трансформировалось в психофизиологические комплексы с определенными философскими концепциями. Сегодняшнее айкидо имеет свои истоки в Дайто-рю Айкидзюдзюцу (*daito-ryu aikijujutsu*), которое было основано Ксиссия Тейжун, шестым сыном царя Сейва (период правления 858—876 гг. н.э.) — семья Минамото. Основы техники оформились позже, как секретное искусство дома Такеда, принявшее вид боевой практики самураев, известное только членам этой семьи. Приблизительно в конце шестнадцатого века семья, возглавляемая в то время Куницугу Такеда, перенесла свою основную резиденцию в район Айдзу (сегодня префектура Фукусима). Там техника получила дальнейшее совершенствование.

После 1868 года сенсей Сокаку Такеда, как глава рода (в поисках средств к существованию), решил научить этому искусству и других, и с этого момента Дайто-рю Айкидзюдзюцу перестало быть тайной.

Одним из лучших учеников Сокаку Такеда был **Морихей Уесиба** (1883—1969). Морихей Уесиба систематизировал и несколько видоизменил технику Дайто-рю Айкидзюдзюцу, создав искусство воспитания духа, которое впоследствии, в 1942 году, получило название — Айкидо. Айкидо — искусство, синтезирующее в себе изучение техники приемов, духовных, энергетических, психологических аспектов развития личности. Цель айкидо не лежит только в обучении людей самообороне, в большей степени это процесс самосовершенствования. Айкидо одинаково эффективно, как общеукрепляющая и саморазвивающая здоровье система упражнений, так и прикладная ее часть, которая является универсальным средством самообороны. Практика айкидо весьма полезна для людей любого возраста, не зависимо от физических данных, не носит религиозного характера, одинаково доступна для всех желающих.

Прекрасной иллюстрацией основного принципа айкидо может служить следующий пример — вам на голову падает камень весом 3 кг, вы можете поймать его или отойти в сторону, дав ему упасть на землю. Если же на вас будет падать камень весом 300 кг, то ловить его уже нет смысла, если вы дорожите собственным здоровьем. И единственный выход, чтобы уцелеть — отойти в сторону и не препятствовать его падению. В обоих случаях, при отходе, ваши физические затраты идентичны и плюс ко всему совершенно не утомительны. Существует определенный предел того, что можно выполнить с помощью одной лишь физической силы. Но этого предела не существует при отказе от применения насилия. Айкидо и учит, как, используя силу противника, подчинить его себе. Причем форма проявления агрессии, будь то удар или захват, не имеют значения. Важна только фиксация направления действия нападающего. Айкидо — школа морали и воспитания человека, наука жизни, которая служит человеку, и хоть не учит, как надо жить, являясь философией духа, дает возможность для духовной самореализации человека. Это самое молодое из искусств БУДО. Смысл айкидо можно понять из прямого перевода этого названия:

Ай (**Ai**) — гармония,

Ки (**Ki**) — дух, внутренняя энергия,

До (**Do**) — дорога, путь.

«путь гармонизации внутренней энергии», «путь в гармонии с Ки».

Причем этот путь, эта дорога идущая в никуда, имея, казалось бы, четкую цель — самозащиты и оздоровления, путь постоянно отодвигает горизонт нашего самосовершенства, ведя нас к моменту самореализации, самораскрытия, внутреннего откровения, к тому, что в Японии принято называть САТОРИ.

В основе тренировки должен лежать постулат — «твой партнер — хороший приятель, а не враг». Партнеры работают над совершенствованием друг друга. Тот, кто ищет совершенства только для себя и пренебрегает другим, никогда не станет мастером айкидо. Лишь тот, кто старательно совершенствует партнера, тот оттачивает и самого себя. Айкидо — не только боевая техника, это образ жизни, путь познания и совершенствования самого себя. Айкидо можно представить и как шесть видов массажа:

1. айки-тайсо (*aiki-taiso*) — разминка, массаж суставов, мышц и сухожилий, путем выполнения разогревающих их движений;
2. сокушиндо (*sokushindo*) — массаж стопы («дорога от стопы к сердцу»);
3. тайджитцу (*tai jutsu*) — непосредственно боевая техника, выполняемая мягко, плавно до полного хода сустава (внутрисуставной массаж);
4. до ин (*do in*) — точечный массаж, стимулирующий работу внутренних органов, выполняется путем постукивания;
5. шиатсу (*shiatsu*) — точечный массаж всего тела («палец и давление»/нажим);
6. киатсу (*kiatsu*) — бесконтактный массаж.

Массаж воздействует на все внутренние органы, побуждая организм к нормальной работе. Айкидо, как аутотренинг, снимает нервные нагрузки, стрессы, приводит нервную систему в состояние покоя.

Мастера айкидо обладают способностями, которые, порой, не вписываются в существующие понятия и стереотипы. Но необходимо помнить, что чудеса не противоречат законам природы, они противоречат лишь нашим ограниченным знаниям этих законов. В результате регулярной практики айкидо, происходит заметное улучшение вашего общего здоровья с особым акцентом на дыхании и кровообращении. Практика брюшного дыхания оказывает очевидное влияние на улучшение здоровья, в то время как регулярная тренировка суставов и тела стимулирует кровообращение, что позволяет крови доставлять питательные вещества, причем более быстро и регулярно, ко всем органам тела, и в то же время позволяет содержать вены и артерии свободными от закупоривающих веществ и жировых осадков, которые могут возникать в нетренированном теле. Айкидо представляет собой синтез многих традиционных японских боевых искусств, на сегодняшний день оно не является законченной действенной системой приемов самозащиты, как против безоружных, так и против вооруженных нападающих, так как постоянно развивается и совершенствуется. Но это лишь одна сторона медали, люди, практикующие это боевое искусство, понимают, что за отработкой технических аспектов айкидо стоит стройная система моральных и философских основ, позволяющих эффективно развивать и восстанавливать физические и духовные силы. Кроме своей доказанной эффективности, как универсального искусства самообороны — айкидо привлекает атлетов всех направлений, которые находят в нем метод улучшения своей координации, расслабления, расчета времени и общего физического состояния.

Глава 2. Философско-технические аспекты айкидо

1. Ки (Ki)

Айкидо — это не искусство сражения друг с другом, основанное на использовании физической, мускульной силы. Техническая работа в айкидо рационально сочетает умственные возможности и физическую силу. При использовании такой методики, возможно развитие более мощной силы по отношению к той, которой Вы хотите обладать. Когда мы говорим, что пожилые люди, женщины, дети тоже могут заниматься, это значит, что они могут не только тренироваться, но и следовать в жизни по этому пути, хорошо освоив эту методику. Тот, кто начинает изучать айкидо, прежде всего, должен понять, что осваивать все приемы этого искусства без знания принципов *Ки* — это создание внешней формы без должного наполнения.

В странах Востока само значение слова *Ки* считается вполне доступным для понимания, но в нашем языке очень трудно подобрать для слова *Ки* подходящий эквивалент.

Каждый из нас знает, что ничто не может появиться из ничего. Сделав такое предположение, мы можем заключить, что до появления Вселенной, Солнца, Земли и прочего, что-то уже существовало. Вот это нечто на Востоке и называют *Ки*. Многие

называют это Богом, другие — Будой, существуют и иные названия у каждого народа свое. Как окружающий нас Мир, так и человек является частицей всеобщего *Ки*. То есть, *Ки* выступает, как и материальная основа Мира, так и как его духовное начало. В процессе всей своей жизни человек должен пользоваться этим универсальным *Ки*, вызывая его плавное и равномерное истечение. Когда прилив *Ки* происходит в плавном и спокойном ритме, вы всегда будете чувствовать себя жизнерадостным и сильным. Если этот процесс в значительной мере замедлить, то вы почувствуете себя утомленным и даже больным. Все мы пытаемся понять, что же такое *Ки*, причем требуем ответа с первых же дней занятий, и удивляемся, почему же нам не могут объяснить природу этого феномена. По мере приобретения опыта в практике айкидо, мы все меньше и меньше спрашиваем об этом и все больше начинаем задумываться и ощущать. Освоение техники подобно изготовлению кувшина из камня. Вначале мы готовим грубую форму, за тем оттачиваем ее, устраняя все неточности и отработывая правильность формы. За тем шлифуем. И только потом заполняем форму содержанием. Но и этому содержанию, как и хорошему вину, еще надо достаточно длительное время постоять, что бы был получен ожидаемый результат. Состояние, о котором мы можем говорить, как об осознании *Ки*, можно достичь только в результате длительной и правильной практики айкидо. Эта «сила» аккумулируется в сейкатанден (*seikatanden*), чтобы заполнить все части тела и разум спокойствием, уверенностью, определенностью, чтобы быть использованной в любое время и в желаемом направлении. Эта «сила» не может проявляться, если ваш затылок, плечи, руки зажаты, если вы воображаете, что вы сильны или, напротив, бессильны, если вы не верите в существование этой «силы», все это как замок на пути прохождения *Ки*. Техника айкидо, выполняемая без *Ки* не есть техника айкидо. Это как свадьба без невесты, как концерт без зрителей, как тост без вина. *Ки*, понятое умом, бесполезно. Его надо понять сердцем, почувствовать всем телом в каждодневных упражнениях. Оно становится доступным лишь после огромной работы. О Сенсей говорил: «Трехдневная работа — лишь работа в течение трех дней; работа в течение года — лишь годовая работа; десятилетний труд накапливает силу и знания десяти лет». Без *Ки* может существовать лишь пустая оболочка техники.

Трехдневная работа — лишь работа в течение трех дней; работа в течение года — лишь годовая работа; десятилетний труд накапливает силу и знания десяти лет.

О Сенсей

В айкидо в любом упражнении *Ки* всегда следует «выливать» как бы принудительно, под нажимом, но не затягивая его истечение и не прекращая его вовсе. Проиллюстрировать существование «энергии» *Ки* можно на ряде примеров. Услышав крики: «Пожар! Горим!» — вы бросаетесь в горящий дом и вытаскиваете из него, потерявшего сознание хозяина, которого до этого не смогли бы даже поднять. И когда опасность минует, врятели вы внесете его обратно в дом. В момент, когда вас преследует какое-нибудь разъяренное животное, вы в состоянии перепрыгнуть ров такой ширины, что в любое другое время вы и не подумали бы это сделать. И таких примеров можно привести очень много. Откуда же появляется эта «сила»? Ответ может быть только один: она постоянно находится внутри нас. В самых опасных критических ситуациях наш разум мгновенно срабатывает и, как бы дополняет нашу физическую силу этой «сверхсилой». Таким образом, мы используем силу, которая получается в результате полной координации нашего разума и тела. Другими словами *Ки* можно охарактеризовать как единство тела, разума и духа. И это единство достигается в ходе продолжительных тренировок. Следует помнить, что *Ки* не противопоставляется физической силе, как грубому началу, а наоборот, активно использует силу мышц. Распространенной ошибкой стало утверждение, что

будто бы в айкидо, как и во «внутренних» стилях ушу и карате, не следует или почти не следует использовать физическую силу. Гармоническое развитие не допускает исключения каких-либо элементов из системы подготовки. Не надо пытаться найти объяснения феномена *Ки* в таких категориях, как сила или энергия, это значительно сузит само понятие. *Ки* — это образ, который помогает вам свести вместе, гармонизировать ваш ум, тело и дух. Стать единым целым, тем целым, которое и может стать частью Вселенной. Если говорить о *Ки*, как о чем-то целом, то следовало бы говорить и о совокупности дыхания и скорости мысли, то есть о расширении. *Ки* — это то, что движет нами, естественные движения это плавные, перетекающие из одного в другое, без закрепощения, без преодоления. Это возможно при полной внутренней свободе. *Ки* — это состояние свободы позволяющей вашему внутреннему Я выходить из вас и творить. И понять, что же такое *Ки* можно только с помощью упорных, усиленных тренировок, когда вы, наконец, поймете, что ваше тело подчиняется каким-то законам, и вы поймете эти законы, и будете двигаться в соответствии с ними.

2. Гармония (*Harmonie*)

Наиболее серьезным препятствием для любой дискуссии об особой «силе», определяемой в айкидо как *Ки*, является строгое разделение, которое наша терминология обычно проводит между тем, что ментально, и тем, что является физическим — между умом и телом. Следует четко себе представлять, что ум и тело — это не отдельные сущности; ум является частью тела и содержится внутри него и в основе практики айкидо лежит гармоничное единство ума, тела и духа. Айкидо — это правильная комбинация всех принципов, всех факторов, сведенных воедино. Это и приводит к полной гармонии. Попытка концентрироваться на одном из факторов ведет к закрепощению. Практика айкидо характеризуется особой сферичностью действия и плавным распространением силы. Высшей степенью координации является главный результат: текучие, гибкие, функциональные движения, выполняемые в нескольких плоскостях, свободные от любой формы жесткости, как физической, так и ментальной. В айкидо мы часто используем понятие круга, чтобы дать представление о единстве. У круга есть свой центр (центр концентрации силы). У одного круга не может быть двух центров.

3. Центр (*Centre*)

Принято считать, что место расположения внутренней «силы» находится в точке — *сейкатанден*, расположенной на два пальца ниже пупка. В этой точке сконцентрирован весь запас нашей внутренней «силы». В айкидо акцент на этой точке является сутью метода. Мысленно мы должны сосредотачиваться на *сейкатанден*, как на центре нашей воли, как на центре тяжести, как на месте концентрации нашего ума, постоянно используя его буквально во всех своих действиях. Если вы хотите постичь айкидо, то вы должны тренировать себя всегда и повсюду. Умение мгновенно расслабиться и сосредотачиваться на своем центре даст возможность вам постоянно контролировать ваше состояние, не допуская раздражения неуверенности и любых других эмоциональных всплесков. Если при выполнении какой-нибудь физической или умственной работы ваше внутреннее внимание сосредоточено на *сейкатанден*, то вы совершенно не будете уставать; и так, день за днем, вы научитесь жить более полноценной жизнью, постепенно шлифуя свой характер. Конечная цель этой практики — достижение полной координации и гармонизации ума и тела, человека и человека, человека и его окружения и т.д. В конце концов, вы достигнете той точки, где централизация становится автоматической и бессознательной где вы уже не «думаете о централизации», а являетесь этой централизацией.

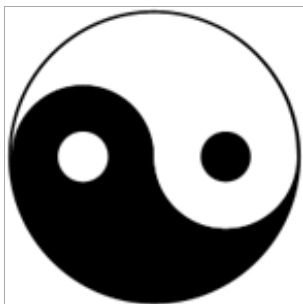
4. Единство (*Unity*)

Понятие единства в айкидо так многогранно и широко, что охватывает весь спектр вашего существования. Положив конец вашему гневу, страхам, опасениям, удивлению, заботам, неуверенности, вы достигнете объединения тела и разума. В айкидо не важно любое объединение индивидуумов между собой, но каждый должен знать и следовать порядку вещей во Вселенной, откуда он вышел, и сам должен искать единства с природой. Когда единство достигнуто, устанавливается союз с теми, кто сосуществует. Это традиционный путь До на Востоке. То состояние, которое испытывает человек в момент объединения с Вселенной, называется Сатори. Оно достигается путем длительной практики айкидо. О Сенсей говорил: «*Ки* — великий закон из всех законов о силе единения. Все связано с *Ки* и посредством *Ки*». И это единство лежит не в области умственного, а в области физического воспитания. Слова и объяснения бесполезны, путь познания через практику. Никакие блестящие объяснения из айкидо ничему не послужат, если вы не занимаетесь практикой.

Тот, кто не занимается практикой, ничего не понимает в айкидо.

Нельзя рассматривать айкидо как какую-то отдельно взятую психофизиологическую систему, как определенную философию, как техническую практику и прочее, они должны рассматриваться только в единстве.

5. Инь — Ян (Yin — Yang)



Множество внутренне противоречивых процессов происходит в нашей Вселенной и обуславливает ее существование. Лист бумаги состоит из лицевой и оборотной стороны, из верхней и нижней части, из правой и левой. Магнит обладает двумя полюсами, и даже если вы его разрежете на две или на семь частей, у него все равно будет по два полюса у каждой из частей. В едином всегда смешиваются две части. И это проявляется в любой сущности.

Добро и зло, хорошее и плохое, любовь и ненависть, — все это лишь две стороны одной реальности. Этот дуализм и вызвал на Востоке теории *Инь* и *Ян*. *Инь* — тьма, *Ян* — свет, *Инь* — женское, *Ян* — мужское начало. Там где присутствует свет, также, присутствует и тьма; там, где

есть жизнь, должна быть и смерть, где есть высокое, есть и низкое, где есть сила, там есть и слабость. *Инь* стремится к *Ян*, *Ян* к *Инь*. Природа абсолютна в своем единстве, но ее проявление во вне это мир дуализма. *Ян* и *Инь* по отдельности не существуют. В *Инь* есть *Ян*, а в *Ян* есть *Инь*. Черная капля-запятая — символ *Инь*, белая — *Ян*, точки противоположного цвета в центре каждой капли — зарождение одного начала в недрах другого, их переплетенное взаимопереливание, где нет четкой грани между началом одного и концом другого замкнуто и образует круг — символ гармоничного их единства.

Что касается соотношения *Инь* и *Ян* в нашем организме то при нормальных условиях между этими противоположностями поддерживается относительное равновесие (гармония), а в патологических условиях возникает преобладание *Инь* или *Ян*, т.е. нарушается гармония, и *Инь* или *Ян* может стать причиной заболевания. Поскольку заболевание возникает в результате нарушения равновесия (гармонии) между *Инь* и *Ян* в организме, то главной целью всех лечебных мероприятий, как и наших тренировок, должно быть возвращение *Инь* и *Ян* в состояние относительного равновесия.

6. Кокью (Ко Куи)

Особую важность для развития централизованной «энергии», лежащей в основе принципа расширения, представляет практика глубокого брюшного дыхания, которая пришла в айкидо (и многие другие боевые искусства) из религиозно-философских практик Востока, таких, к примеру, как *дзен*. В контексте айкидо это упражнение имеет два уровня: функционально-физический, относящийся к способу контроля за двумя фазами вдоха и выдоха, а также сознательный, относящийся к ментальному образу, который будет использован как инструмент для выработки соответствующего ритма и стиля дыхания.

В практике Будо следует обратить особое внимание на умение выполнять *кокью*. *Кокью* выполняется

медленно, глубоко, длительно, естественно, с обязательной задержкой. Это брюшной тип

дыхания. В начале практики его следует выполнять следующим образом *Ко* — вдох — через нос (и только если дыхательный ритм нарушен, используется дыхание ртом для его восстановления). Вдохнув столько воздуха, сколько вы можете без ощущения дискомфорта, задержите на секунду дыхание перед тем, как начнете выдох. *Кью* — выдох выполняется открытым ртом, зубы слегка сжаты, язык касается нёба. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным это позволит сделать достаточно глубокий вдох и обновить весь воздух в легких. Вдыхаемый вами воздух должен наполнять центральную часть вашего тела, причем не только грудь, но и нижнюю часть живота, которая естественным образом расширяется и округляется без всякого напряжения мышц. Принцип заключается в том, чтобы дышать столь же естественно и глубоко, как дышит ребенок. Многие мастера *дзен* советуют своим ученикам представлять во время вдоха серебряную нить, которая непрерывно втягивается через ноздри в тело, идет вдоль позвоночника вниз, и затем собирается в шар (клубок) в нижней части живота, в Центре. Во время выдоха процесс протекает в обратном порядке.

Но *кокью* не выражается лишь в обновлении воздуха в легких и выбросе грязного, отработанного. Необходимо в течение всех практических упражнений иметь чувство наполнения тела чистой *Ки*. Постоянное упражнение в этом даже в обыденной жизни приведет к тому, что ваше *кокью* будет естественным состоянием.

В повседневной жизни человек забывает, что он дышит, но не забывает дышать.

Ки — великий закон из всех законов о силе единения. Все связано с *Ки* и посредством *Ки*.

О Сенсей

Поэтому надо внушить своему разуму — использовать правильное дыхание, правильное *кокью*. Чтобы достичь результата, надо постоянно тренироваться. Когда тело наполнено *Ки*, когда достигается чувство единения с природой, становится возможным исторгать из себя ту мощь, которая захватывает ваше воображение.

В истории боевых искусств России дыханию уделялось не меньше внимания, чем на Востоке, особенно на функционально-физическом уровне. И если вы вспомните хотя бы батальные сцены различных кинофильмов и глубже проанализируете природу боевого крика — «Ура!», то поймете, что это не просто попытка запугать противника, не просто способ приободрить себя и своих товарищей, а то же самое *кокью*, быстрый и надежный вариант разогрева всего тела. Многие мастера боевых искусств говорят, что без обретения контроля над своим дыханием невозможно достичь прогресса ни в одном из этих искусств. Такой же точки зрения придерживаются лучшие певцы, атлеты, танцоры, — поэтому с ней трудно спорить. Кроме того, *кокью* является способ координации дыхания и движения, это должно быть очень естественно, когда вы двигаетесь и дышите спокойно, не напрягаясь, ваши движения становятся очень точными и мощными. Правильное дыхание не позволяет мышцам блокировать движение, когда вы дышите, вы расширяетесь, и ваши движения становятся пластичными и округлыми, вы можете свободно двигаться и крутиться. В природе, например, хищники, при нападении устремляются вперед, вытягиваются, расширяются, направляют свою энергию вперед. Человек же когда борется, пытается все приблизить, притянуть к себе и закрепоститься. Надо учиться у природы, принципу расширения приобретению большей мощи и энергии.

7. Стойка (*Kamae*)

В айкидо, как и в любом другом воинском искусстве, стойка считается очень важным основополагающим элементом. Но это не просто стойка воина это и его внутреннее состояние. Большой знаток искусства меча Миямото Мусаси говорил: «Спокойное лицо, голова ни поднята, ни опущена, ни повернута в сторону; глаза прикрыты, дыхание спокойное, подбородок слегка приподнят, глаза не бегают, брови слегка сдвинуты, но не морщить лоб, затылок держать прямо, шейные позвонки полны силы. Опущенные плечи, расслабленное тело, втянуть ягодицы, ноги от коленей до пальцев ног прочно стоят на земле и слегка расставлены, живот округлен». В каратэ, ушу и многих других видах воинского искусства был разработан большой набор систематизированных стоек. И лишь в немногих школах подчеркивается важность «естественности» расслабленной позы — в самых экстремальных условиях поединка. В айкидо и других родственных дисциплинах именно этому умению уделяется особое внимание. В этом заключается парадокс теории *хара*. Ваш Центр естественен и согласован с самим собой в соответствии с законами Вселенной — это его органичное состояние, чистое и простое. То, что придумано искусственно, — в том числе жесткие угрожающие или вызывающие стойки, — неестественно, потому что идет вразрез с Природой. Вставший на ноги человек учится для начала правильно и устойчиво стоять. Его вес передается земле через сильную структуру костей и сухожилий без всякого видимого напряжения и жесткости мышц (особенно мышц ног). Если он стоит правильно, то он будет централизован в точке максимального равновесия между покоем и движением (две противоположности) и будет готов войти в любое из этих состояний.

В стойке айкидо положение ног должно быть следующим: стопа выдвинутой вперед ноги направлена по линии движения таким образом, чтобы большой палец был всегда впереди, стопа отставленной назад ноги, перпендикулярна ей и находится с ней на одной линии, обе ноги слегка согнуты в коленях, расстояние между ними полторы — две стопы. Треугольное положение ног (*санкакутай*) типично для айкидо и обеспечивает в этой стойке естественную потенциальную подвижность. Такая стойка не требует напряжения и легко воспроизводится как в повседневной жизни, так и в поединке. Здесь нет статичности или скованности. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги в статическом положении, а в движении распределяется в зависимости от ситуации. Эта стойка позволяет легко двигаться по отношению к любой атаке и практиковать все техники. (При работе с оружием стойка должна быть несколько ниже).

Кроме того, существует еще два варианта:
шизенхонтай (*shizenhontai*) — ноги вместе — стойка
для поклона и шизентай (*shizentai*) — ноги на

Айкидо — это ирими и атеми.

О Сенсей

ширине плеч — стойка ожидания. Мы часто в своей практике забываем о простоте, о естественности и пытаемся сделать что-то сложное, но все начинается и заканчивается простотой. В основе любого нашего движения лежит собственный баланс. Если вы поставите ноги на ширине плеч, руки в свободном положении, поднимитесь на носки и медленно опуститесь до того уровня, что бы под вашей пяткой «мог пройти лист газеты», вы приняли положение, которое называется — *shizentai*. Это и есть ваш вертикальный баланс и баланс в пространстве, это ваше естественное анатомическое положение. Не опираемся на пятки. *Shizentai* относится не только к айкидо, а к любому виду боевого искусства, даже когда мы сидим в *seiza*, мы сохраняем вертикальный уровень, перенеся ее назад. Вертикаль своего тела мы чувствуем стопами наших ног.

Вертикаль нашего тела сохраняется в любых движениях.

Если баланс расположен правильно на подушечках наших ступней, то элемент упражнения *jumbi dosa* — потряхивания руками, влияет на всю структура вашего тела. В традиционном японском *додзё*, которое расположено немного над землей, при выполнении этого упражнения, трясется все здание. Попробуйте поймать ощущение, что все ваше тело единое целое, что бы использовать его потенциал на все сто процентов. Что бы мы не делали, мы должны сохранять это ощущение. Мы должны помнить о трех составляющих баланса: вертикаль; горизонталь, направление моей силы; и мою внутреннюю анатомическую целостность. В этом и заключается *shizentai*. Мы должны делать так, чтобы не было сопротивления. Это очень просто, вы нападаете на противника как можно сильнее там, где его слабая точка, как можно быстрее, где он менее всего ожидает, вот и все.

Следует помнить, что вертикальное положение тела должно постоянно сохраняться. Голова, позвоночник и нижняя часть брюшной области представляют собой три анатомических центра, которые необходимо всегда удерживать в вертикальном положении относительно друг друга. Это условие естественного баланса должно выполняться всегда. Если объяснять логику, биомеханику этого положения, то надо говорить о наиболее стабильном, устойчивом положении. Смещение центра тяжести ведет к напряжению каких-то мышц, которые пытаются удержать тело в устойчивом положении. Это ваш партнер должен наклоняться, а вы должны оставаться прямым. Айкидо основано на физических законах. Если вы находитесь в вертикальном положении, для того что бы оставаться в нем не надо напрягать какие-то группы мышц. При наклоне многие из них будут напряжены. Стоя прямо я могу быть совершенно расслабленным. При любом наклоне мозг начинает определять, что надо включить, что бы сохранить мой баланс.

8. Маай (Ma Ai)

Идея дистанции связана с естественной мерой пространства, сохраняемого между людьми во время их встречи с учетом какой-либо цели (включая сюда и поединок). Практика айкидо поможет вам развить чувство необходимой дистанции, которая должна сохраняться между вами и другим человеком, сначала сознательно, а потом автоматически. Эта естественная дистанция должна быть пропорциональна вашим возможностям и способности к защитной реакции при внезапной атаке. *Маай* очень важно в Будо. Она определяет пространственные отношения между вами и противником, положение из которого легко атаковать или защищаться, *Маай* не только дистанция. Это еще и движение сердец противников. Если вы испытываете страх, пространство кажется вам слишком маленьким; если вы уверены в себе — то слишком большим.

Идеология *Ма* может быть проиллюстрирована как притча о лунном свете, который проходит в щель закрытых дверей. То есть, какая бы хорошая ни была бы охрана, всегда есть щелка, куда проскальзывает лунный свет. Через эту щелку, какой бы маленькой она ни была, пространство раскрывается полностью. И это пространство эта пустота — источник всего, источник бесконечности. *Ай* здесь имеет тоже значение, что и в *айкидо*: имеет смысл в создании единого, целого, гармоничного. *Маай* — пространство, которое вовлекает вас с противником в постоянное перемещение, ведущее к наиболее безопасной позиции. Дистанция и соотношение передвижений партнеров фигурально выражено в *кюдэне* Основателя, как 10 единиц. Если противник шагнул на 2 единицы, то вы должны выйти на него на 8 ($2 + 8 = 10$), если он вышел на вас на 6 единиц, то вы соответственно перемещаетесь на 4 ($6 + 4 = 10$). Если же вы будете входить слишком глубоко, или не достаточно близко вы обнаружите, что не в состоянии эффективно выполнить технику.

Айкидо — это на 90 процентов атеми.

О Сенсей

В объяснении *Маай* термин дистанция применяется для новичка, ему так легче объяснить начальный смысл *Маай*, потому что дистанция зрима и вполне объяснима на начальном этапе обучения. Однако, чтобы разбалансировать человека, нужно создавать пространство, необходимо уходить с линии атаки. В *Маай* нужно чувствовать пространство, ритм, момент движения, время движения, а дистанция это всего лишь прямая линия. Трактовать *Маай* просто, как дистанцию несколько ошибочно, вернее было бы перевести это понятие как пространство. *Маай* это взаимоотношение между пространством и временем, точнее даже временем и пространством. Например, *Маай* в восточной музыке — это пауза, это как бы расстояние между нотами, и если не будет этого пространства, то ноты наедут друг на друга, кроме того, о *Маай* можно говорить, как о ритме. Очень важен не ритм сам по себе, а взаимоотношение с ним. Когда нет *Маай* не возможно движение. Идея в том, что бы открыть пространство, создавая новое пространство.

Трактовка *Маай*, как дистанции вполне объяснима на начальном этапе обучения. Это так же как то, что многие техники начинаются с обучения захвата. Новичку сложно объяснить, что такое свобода. С начинающим мы говорим о дистанции, а потом уже о свободе и о времени, когда время становится как свобода, время и пространство — это два аспекта одного. Не должно быть зримой разницы между временем и пространством. В пространстве нужно чувствовать ритм, момент движения, время движения, а дистанция это всего лишь прямая линия. Нельзя находиться на линии, нужно создавать пространство, чтобы разбалансировать человека.

Когда *Маай* маленький нет времени двигаться, да и пространство то же исчезает. Как мы уже отметили, время и пространство — это где-то одно и то же. И непонимание этого лежит в плоскости отсутствия опыта, чтобы это понять, нужно больше практиковать.

9. Иrimi (*Irimi*)

Закон *Иrimi* — корни айкидо. О сенсей внес в айкидо этот закон, который он извлек из глубокого изучения искусства владения мечом. Следуя методам владения мечом, *Irimi* используется, чтобы достигнуть победного вхождения в зону противника, владеющего более длинным оружием, чем вы, будь то меч или кинжал, даже если вы безоружны.

Иrimi — это вход в зону противника, позволяющий атаковать его, перенося на противника всю силу его же атаки без использования собственной силы. Чтобы пройти в зону противника безоружным или с более коротким оружием, надо выполнить *Маай* с такой точностью, чтобы не быть остановленным изменением положения противника. Наиболее важно забыть о теле противника, войти в его зону, думая только о том, как войти без малейших колебаний.

10. Тенкан (*Tenkan*)

Тенкан употребляется в смысле — изменять направление, линию поведения, состояние духа. В техническом плане *Тенкан* представляет собой изменение места и направления путем вращения на опорной ноге.

11. Ура Омоте (*Ura Omote*)

Термины *Омоте* и *Ура* описывают два аспекта одного явления.

Дословный перевод *Ура* и *Омоте* означают заднюю сторону и переднюю сторону. Очевидно, что если у вас есть перед, то всегда есть и зад. Эти термины используются для описания двух аспектов одной техники: *Ура вадза* и *Омоте вадза*. Грубо говоря, *Омоте вадза* представляет технику входа в зону противника лицом к нему, а *Ура вадза* — за него.

Классификация *Омоте* и *Ура* введена, чтобы облегчить изучение, однако основная часть практики отбрасывает эту классификацию, отказывается их делить, оставляя право выбора за сложившейся ситуацией.

12. Атеми (*Atemi*)

Те, кто утверждают, что в айкидо нет ударов, ничего не знают об айкидо. О Сенсей, говоря об айкидо, отмечал, что: «Айкидо — это иrimi и атеми», «Айкидо — это на 90 процентов атеми». Все техники айкидо включают *атеми*.

В древнем Будо, *атеми* означало нанесение ударов по болевым точкам, чтобы вызвать потерю сознания или смерть. Однако ранить или сломать кость не есть *атеми*. В айкидо *атеми* используется для управления атакой противника, чтобы нарушить его сосредоточенность, остановить его действия, воздействуя на болевые точки. От этого мягкого *атеми* переходят к *атеми*, которое вызывает потерю сознания или смерть. Каждый удар должен иметь цель, а каждая цель — обоснование. Естественно, эта работа должна включать обучение расположению восстановительных точек. Вы должны четко себе представлять, что воздействие на точки, которое может принести выздоровление может и убить. При достижении высокого уровня технической подготовки, будет полезно научиться использовать в ходе упражнений возможность применять *атеми*. Следует помнить, что в удар должно вкладываться все тело — все внешние и внутреннее факторы. Причем внешние факторы — формирование руки, перемещение центра, положение ног, разворот бедер и т.д. — хотя и требуют времени, но усваиваются сравнительно легко. Что же касается внутренних факторов — дыхание, полное спокойствие, сосредоточенность, концентрация *Ки*, то их подготовка занимает десятилетия. Один удар, правильно сфокусированный и нанесенный в нужное место, стоит сотни просто обрушенных на противника.

13. Укеми (Ukemi)

Необходимо помнить, что айкидока не только повергает партнера, но ровно столько же раз сам падает на татами и от того, насколько он владеет техникой падения, зависит его благополучие. Значение иероглифа *Укеми* — падать и катиться, поэтому можно обобщить этот термин и перевести, как приземление тела, для айкидо по смыслу ближе значение — катиться, но и падение имеет место.

Укеми учит защищать свое тело от ударов о землю, имея целью сохранение контроля над собственным телом, используя направление броска, чтобы легко приземлиться и сразу же встать, в позицию выгодную для себя. Надо непринужденно выполнять *Укеми*. Для этого необходимы годы тренировок, в течение которых страх перед «падением» полностью исчезает. Разнообразие *Укеми* соответствует бесконечности технических приемов в айкидо. Помните, идея *Укеми* это уход от партнера, с позиции боевого искусства *Укеми* это всегда уход от противника, поэтому, кувырок — это поиск выхода из ситуации.

Глава 3. Практика айкидо

Единство — это категория постоянно и повсеместно присутствующая во всей практике айкидо, хотя и не имеющая строгой и всеобъемлющей формулировки. Небо, человек, земля. Любая техника айкидо является наглядным примером этого единства, движение к небу, а затем к земле, а между ними — человек. Единство трех определяющих понятий Ай-Ки-До.

Ай — Ки — До.

Путь в гармонии с ки.



М. Уесиба пишет: «Дело в том, что понятия «гармония», «единение» могут выражаться иероглифом «ай», поэтому я и решил назвать свою школу боевых искусств «Айкидо». Действительно, понятие Айки уходит своими корнями в глубокое прошлое. Но тот термин, который употребляли воины в прошлом, коренным образом отличается от того смысла, который я вкладываю в это слово. Вот какое значение я вкладываю в Айки: Айки — это не прием, с помощью которого побеждают врага, Айки — это путь примирения всего мира, путь, который должен объединить всех живущих в одну семью».

Иероглиф Ай (Ai) в современном переводе означает «гармонизировать», «гармония» он читается так же, как иероглиф, обозначающий в японском языке любовь. О сенсей часто концентрировал внимание учеников на сходстве не только звучания, но и смысла этих двух слов.

КИ (Ki) выражает «жизнеспособность», «силу» или «эссенцию», которые смыкаются с понятиями «природа» или «энергия». Ки — это древний принцип, лежащий в основе философских систем и религий Восточной Азии.

Знак ДО (Do) означает человека, идущего по дороге или «способ жизни», «путь жизни».

1. До

Мы все время говорим о пути Айки, то есть об айкидо. Что же это за путь, почему иероглиф — «До» столь значителен и важен в характеристиках японских воинских искусств. Моральная составляющая таких дисциплин, как дзюдо, кендо, кюдо, каратэдо, айкидо и др., определяется иероглифом, который в сочетании с другими звучит как «До», являясь основой этих понятий, говорящей о нравственном принципе и имеющей также глубокую связь с мировоззренческими аспектами жизни военного сословия. В Японии «До» аналогично китайскому даосскому «Дао». «До», как центральное понятие в древней восточной натурфилософии, символизирует единство мира, а также является основным этическим Законом Вселенной.

Если мы говорим о каких-то этических нормах, то слово «До» может переводиться не только как «путь», «учение», «способ», «средство», но еще и как «долг», «мораль», что имеет соответствие с классической философской традицией Китая, где понятие «Путь» является некой этической нормой. Моральный принцип был обусловлен учением Конфуция, в конфуцианстве «До» рассматривалось как определенная этическая категория.

Познание «До», познание «истинного пути», пути Айки — ведущая идея, как бы основная образующая философского учения, сводящая вашу работу к познанию самого себя. А это познание является краеугольным камнем на пути гармоничного развития личности.

Мы уже говорили о том, что «До» идентично понятию «дао», трактуемому в философии и эстетике Китая как «Путь» природы.

В соответствии с этим «До», как «Путь Вселенной» может пробуждать в человеке чувство или состояние, воспринимаемое лишь инстинктивно, лишь подсознательно, дающее возможность практикующему становиться частью целого. То есть целью и сутью процесса познания является достижение и соприкосновение каждого с «До», таким образом, происходит слияние единичного и целого. Таким образом, познавая «До», достигая высокого уровня военного мастерства, соприкасаясь с «истинным путем», вы входите в совершенную гармонию с природой, с которой человек составляет единое целое. Ошибочно считается, что превалирующее значение имела внутренняя подготовка воина, это совершенно не так в процессе подготовки не было разделения, единство проявляется во всем, и внутренняя подготовка идет через напряженную физическую работу и внешняя физическая сторона постоянно находится под влиянием внутренней составляющей общей подготовки. Вся жизнь — это последовательность мгновений. А путь — последовательность шагов, нас не может интересовать путь, по которому мы не идем, он есть, но он существует помимо нас, он не является нашим. Тема нашего разговора — это путь, на который мы встали. Понятие «Пути» (До) приходит в Бусидо (*Busido*) не столько из даосизма или буддизма, сколько именно из китайского конфуцианства. Там «Путь» обозначал не мистический принцип развития всех вещей, как в даосизме, а гармоничный божественный порядок, некий «Путь нравственного и должного», которому должен следовать каждый благородный муж (Конфуций).

Миямото Муссаси считал, что желая следовать Путем вина, вы должны:

1. Не допускайте неискренности в мыслях (имелось в виду благородство).
2. Путь познается в тренировках.
3. Глубоко вникайте в каждое действие.
4. Изучайте пути всех профессий.
5. Различайте приобретение и потерю в мирских делах.
6. Развивайте интуитивное понимание.
7. Замечайте то, что трудно заметить.
8. Обращайте внимание даже на пустяки.
9. Не делайте ничего бесполезного.

До — это не только совокупность моральных и этических заповедей для самураев, мастеров искусств и монахов, но и дорога к познанию тайн Вселенной.

2. Еще раз о *Ки*, как о единстве тела, ума и души

Все, чего мы добиваемся в техническом плане, занимаясь айкидо — это гармоничного развития ума и тела. И когда это развитие достигает уровня, при котором к этому единству присоединяется третья составляющая, о которой мы говорим как о душе, вот тогда и достигается то состояние, которое называют *Ки*.

Мы с вами уже говорили о том, что было бы ошибочным пытаться найти объяснения феномена *Ки* в таких категориях, как сила или энергия, это не просто сузит понятие, но и приведет к неправильным выводам. *Ки* — это состояние, которое помогает нам свести вместе, гармонизировать наш ум, тело и дух. Стать единым целым, тем целым, которое и может стать частью Вселенной. Ни у кого не вызывает сомнения, что О Сенсей, как и ряд других выдающихся мастеров жил в осознании и ощущении *Ки*. Многие люди пытались и пытаются добиться этого состояния в ходе своих занятий боевыми искусствами. Общая практика айкидо, рано или поздно приведет Вас в состояние полной гармонии ума, тела и духа. На начальном этапе нашего освоения айкидо, когда мы делаем первые шаги по нашему Пути, мы относимся к *Ки*, как к образу, принимая на веру существование этого феномена, мы относимся к этому как к возможному состоянию.

Уровень общей скоординированности у всех людей разный. Проведя ряд тестов, легко это определить. И люди порой так и умирают, не подозревая, что прожили эту жизнь совершенно раскоординированными. Было ли это трагедией для них, конечно нет. Жизнь просто не дала случая им об этом узнать или давала, но человек этого не понял. Просто ему было тяжело в той или иной ситуации справиться с поставленной задачей. Что же такое скоординированность. На мой взгляд, это определенный уровень единства. Единство, это понятие столь часто встречается в теории айкидо, что мы еще раз попытаемся о нем поговорить. Почему попытаемся, потому что сложно однозначно выделить роль, значение и место его в общей теории айкидо, тем более дать толковое определение каждой из его составляющих. Подобные категории сложно описать словами, выразив их истинную суть и значение. Это как музыка, мы ее слышим, чувствуем, понимаем, но описать словами так же красиво не можем.

Мы можем только воспроизвести ее как музыку и дать послушать. Как у музыканта при настройке пианино, звучит камертон, так и единство ума, тела и души это как единый звук, звучание в унисон.

- Ум, обеспечивает развитие души и тела.
- Тело —местилище ума и души. Тело не просто футляр, в котором находится ум и душа человека, тело обеспечивает их функционирование, а они его. Мы постигаем тело и по его движениям и ощущениям мы понимаем, что тело одушевлено, и мы говорим, что у тела есть душа: разговоры об «обитании души в теле» — естественный результат такого рода умозаключений.
- Душа ведет тело и ум к единству с Вселенной. Душа — инструмент или путь познания, стремления к чему-то возвышенному, яркому, доброму, она является индивидуальным проявлением единой духовной субстанции, и выражением внутреннего мира человека.

3. Тело. Физиологические особенности занятий айкидо

Материалистическое обоснование техник айкидо построено на законах физики и биомеханики, то есть с учетом физиологии человеческого тела. В качестве тела, человек получил почти идеально адаптированную к среде обитания биомеханическую систему. Весь костно-суставно-мышечный аппарат строго симметричен (в отличие от внутренних органов). Каждому человеку, практикующему айкидо, необходимо знать не только функциональные особенности своего возраста, но и то, какие изменения происходят в организме человека под влиянием систематических занятий физическими упражнениями, выполняемыми на тренировках. Эти знания позволят более эффективно и самое главное сознательно использовать средства и методы физической культуры, а также планировать величину тренировочных нагрузок в соответствии с возможностями вашего организма. В айкидо отсутствует такое понятие, как преодоление, каждый раз студент сам регулирует уровень нагрузок, в зависимости от своего состояния, своих возможностей, состояния здоровья, в конце концов, настроения.

Организм человека — это очень сложная саморегулируемая система. В айкидо мы говорим о единстве с Вселенной, рассматривая свой организм, точнее воспринимая его как многоструктурную, многогранную микровселенную, обладающую способностью к саморазвитию и самоуправлению. Физиологическая регуляция процессов, протекающих в организме, весьма совершенная и позволяет ему постоянно приспосабливаться к изменяющимся воздействиям внешней окружающей среды. На занятиях мы пытаемся помочь нашему организму, стимулируя процессы саморегуляции. Человек — сложный и удивительно отлаженный механизм. Он руководит множеством отлично координированных явлений, которые обеспечивают нашу жизнедеятельность, таких, как дыхание, зрение, слух, обработка и анализ получаемой информации, без нашего активного в этом участия. Но есть процессы, руководить которыми должны мы сами, что бы гармонизировать собственное развитие.

Функционально все органы и системы человеческого организма находятся в тесной и постоянной взаимосвязи, активизация работы одного органа обязательно влечет за собой изменения деятельности других органов. Любая двигательная деятельность совершается при помощи мышц за счет их сокращения. Глубоко ошибочным считается мнение, что в айкидо развитию мышечной активности не уделяется совершенно никакого внимания. Напротив, строение и функциональные возможности мускулатуры изучаются в айкидо столь же всесторонне, как и в любых других занятиях физической культурой и спортом. На долю мышц приходится значительная часть сухой массы тела человека. У женщин на мышцы приходится от 30 до 35% общей массы тела, а у мужчин 40—50 % соответственно. Методика тренировок в айкидо такова, что предусматривает пропорциональное воздействие и развитие всех групп мышц, без специальных силовых упражнений. Говоря о теле в айкидо, мы говорим о буддийском понятии «пяти колец» — пять частей человеческого тела (голова, левый и правый локоть, левое и правое колено).

Вот, что писал о теле Такуан Сохо: «Тело создано из пяти скандх: формы, чувства, представления, воли и сознания.

Форма есть физическое тело.

Чувство есть реакция физического тела на добро и зло, правильное и неправильное, радость и печаль, удовольствие и страдание.

Представление есть средство предсказания. Оно рождает ненависть к злу, стремление избежать страданий, желание добра и надежду на радость.

Воля подразумевает работу тела на основе чувства и представления. Это означает избегание боли и получение удовольствия, нетерпение зла и стремление к добру.

Сознание есть различение добра и зла, правильного и неправильного, удовольствия и страдания, радости и печали, которые связаны с чувством, представлением и волей. Благодаря сознанию зло известно как зло, добро как добро, страдание как страдание, а удовольствие как удовольствие».

Говоря о достижении «максимальной эффективности в использовании тела и духа», необходимо четко представлять, в чем заключается «совершенствование тела», а в чем — «совершенствование духа». Эти две части соотносятся между собой, как «внешнее» и «внутреннее», земное и космическое, повседневное и вечное.

Кроме того, говоря о соотношении тела и души, мы замечаем, что с возрастом Душа мудреет, а тело дряхлеет. Невероятно тесное взаимодействие, взаимосвязь между Душой, телом и умом.

4. Ум

Наше обычное стремление к познанию и поиску самым естественным образом направит нас на путь исследования природы того инструмента, посредством которого мы и ведем наши поиски. И этим инструментом является наш ум. Ум проявляется в чувствах, мыслях и поступках. Ум — это свойство мозга, но почему он проявляется у всех людей по-разному. Может быть, уровень гармонизации тела, ума и души и определяет характер их функционирования. В айкидо мы много говорим о гармонизации ума, тела и духа, так что же мы можем сказать о тренировке ума, или какое место в нашей тренировке занимает такая категория как ум. В своей жизни мы постоянно упражняемся в чем-то, мы постоянно тренируем те или иные части тела, ежедневно мы умываемся, чистим зубы и выполняем различные требования личной гигиены. Но мы даже не задумываемся над тем, что наш мозг нуждается в таких же профилактических действиях.

Когда О Сенсей создавал айкидо, он не ставил перед собой столь глубокую цель, он занимался Budo, шел жестким, бескомпромиссным путем воинских единоборств, но судьба распорядилась так, что созданная им система стала работать значительно шире, чем предполагалось, нашла отклик в сердцах огромного количества людей, и одной из причин этой популярности и стала возможность постоянно упражнять свой мозг, возможность развиваться гармонично. Быстроте и гибкости тела должна сопутствовать такая же гибкость ума. Настоящего мастера всегда отличала инстинктивность действий и реакций. Обучение в первую очередь нацелено на доведение навыков и техник до автоматизма.

Цветок лотоса распускается в грязном болоте, но остается незапятнанным. В ходе тренировок, наш ум должен стать подобным лотосу. Окружающая нас в повседневной жизни грязь не должна влиять на принимаемые нами решения. Как прекрасен белоснежный лотос, так должен быть прекрасен и спокоен наш ум. И, достигнув этого состояния, мы можем предоставить своему уму полную свободу. Полностью забудьте об уме, и тогда все ваши действия будут безупречны. Контроль ума приводит к тому, что ум становится скованным. Подчинение ума необходимо только на начальном этапе. Если относиться к уму таким образом постоянно, он никогда не достигнет наивысшего уровня. Фактически, в этом случае ум никогда не поднимется выше самого низкого уровня.

На начальном этапе тренировок следует руководствоваться наставлением Мэн-цзы: «Ищите потерянный ум», но конечная цель тренировок отражена в высказывании Шао Ганцзе: «Очень важно потерять ум». Непоколебимой мудростью можно назвать спокойствие воина, достигшего совершенства в своем искусстве. Причем речь идет не о бесчувственности, а об освобожденности, пространственности восприятия, о вербальном присутствии в сознании всего происходящего одновременно без фиксации внимания на отдельных его деталях и соответствующих им мыслях. Воин должен избавиться от привычки искать выход из затруднения на мыслительном уровне и научиться в критический момент проявлять спонтанность. В ходе его атаки, в вашем уме вообще должны отсутствовать какие-либо мысли и суждения. Мудрость движется туда, где сосредоточено внимание, если же внимание нигде не останавливается, то ум наделен «непоколебимой мудростью». Видеть перед собой что-то и не позволять вниманию фокусироваться на нем — вот что такое «непоколебимость». Когда в своей подготовке вы достигаете глубочайшей точки, руки, ноги и тело знают, что нужно делать, но ум не имеет к этому никакого отношения. Весь парадокс состоит в том, что когда вы пришли в додзё, ваш ум совершенно свободен и на начальном этапе вас учат думать, а когда вы осваиваете метод, вы опять освобождаете ум и учитесь не думать, а действовать на интуитивном уровне.



1. Душа

С материалистической точки зрения, сложно говорить о душе и ее природе, хотя есть уже масса статей о лептонах, как о носителях информации, во Вселенной эти частицы инертны, а вот взаимодействуя с конкретным человеческим мозгом, они активизируются, создавая подобие поля, которое и можно назвать душой. Возникновение термина душа, приводит к тому, что среди, казалось бы, материалистических категорий тело и ум, появляется идеалистическая — душа.

Что это? Как ее пощупать? Какая она на вкус и цвет?

Освоить секреты айкидо, опираясь на какие-то научные разработки невозможно.

Проникнуть в суть Айки, разгадать его тайну можно только по средствам личного, самоприобретённого опыта. Только таким путем осваивается все то, что относится к человеческому сердцу и душе. По большому счету, в основе своей, духовное является результатом общественно-исторической практики.

В большинстве своем, обучение в айкидо идет не через разговоры, хотя это важнейший аспект нашего общения, а через движение, через практику. Мы не можем взять в руки душу и работать над ней. Но мы можем работать над телом, в котором «живет» душа. У Аристотеля — душа — активное целесообразное начало живого тела неотделимое от него. Наше понимание души ближе к новоевропейской философии, в которой термин «душа» в собственном смысле стал употребляться для обозначения внутреннего мира человека, его самосознания, как понятие об особой нематериальной субстанции, но столь же неотделимой от тела и от Вселенной. Само по себе это определение ничего не дает с точки зрения понимания природы самой души, но и выводит нас из тупика не возможности четких, лаконичных, все объясняющих формулировок, оставляя за каждым право на свою интерпретацию сказанного. О наличии у человека души веками утверждала религия. Попытки церкви монополизировать влияние на духовную сферу человека, на мой взгляд, явились одной из причин выхода человечества из-под жесткого влияния религии. Основатель был глубоко верующим человеком. Поэтому мы могли бы отнести душу к религиозным категориям, но айкидо, в своем развитии стало рассматривать душу намного шире, чем религия. Тем более, сегодня айкидо не носит религиозного характера, поэтому душа рассматривается нами как субстанция Вселенной. Душа — это тот общий элемент, который объединяет все сущее, и делает возможным единение с Вселенной. Душа не просто нейтральна по отношению к окружающему миру, а является его частью временно пребывающей в данном теле. Все нравственные нормы сводятся к душе. Мир души многогранен. Можно предположить, что душа имеет свои свойства — это интеллект (мысль), эмоции, и действия. Кроме того, душа вкладывает в понятие единства более широкий аспект. Речь идет не только о единстве тела и ума, но и о единстве душ, о единстве людей, практикующих айкидо, объединенных одной идеей, которую мы понимаем умом, чувствуем душой, и воплощаем в тренировке тела. Кроме того душа и позволяет нам говорить о единении с Вселенной. Духовность — это общность с Вселенной, с Творцом.

Состояние души это не компьютерная программа, несущая в себе определенные критерии. Так же как и тело, и ум, душа нуждается в постоянном тренинге. От того, в какой среде и кем воспитывается человек, зависит уровень его духовности. Методика тренировок в айкидо выводит духовный аспект на постоянный, активный уровень. Для нас единство — это не просто слепленные вместе тело, ум и душа. В айкидо единство предполагает их совместный тренинг. Пара наших глаз, если все в порядке и мы не больны, действует в полном единстве, как бы по одной программе, и мы даже никогда не задумываемся над их совместной работой. То же самое проявляется во взаимодействии ума и тела, в рамках определенных душевных постулатов. Ваши действия и мысли должны быть едины с душой — Вселенной, т.е. нравственное стремление ваших действий и мыслей должно быть предельно высоко. И церковь не зря пытается приоритет духовного воспитания перетащить на себя, давно и глубоко осознав значение этого элемента в жизни человека. Порождение души, точнее форма проявления души — это Дух.

2. Дух

Вся техника айкидо — это методика воспитания духа и приведения ума, тела и духа в состояние полной гармонии. Это методика, которая учит, как использовать ту силу, которая заложена в каждом человеке природой «Бойца формирует не оружие, которым он владеет, а дух, с которым он владеет оружием».

В философии Нового времени получает распространение рационалистическое понимание Духа, прежде всего как разума, мышления. Немецкая классическая философия разрабатывала даже интеллектуалистическую сторону Духа. Но корректно ли отождествлять Дух с умом, безусловна взаимная связь, но ведь были и глупцы сильные духом. Дух рассматривается нами преимущественно в процессе интуитивного постижения и самопознания. То есть, прогресс человека в этом направлении обусловлен определенной практикой. Многие и приходят в боевые единоборства, что бы воспитать свой Дух, чтобы побороть живущий в Душе страх. Мы постоянно говорим о необходимости тренировки своей физической силы, а ведь такая тренировка нужна и нашим душевным силам. У нас нет сомнения, что тренировка физической силы способствует нашему здоровью, но ему также необходима и тренировка духовных и душевных сил. Любая негативная реакция на внешний раздражитель — это признак душевной и духовной слабости, которая приведет и физической слабости. Приветливость, понимание и доброта делают человека и физически здоровым и приятным в общении. Духовная ориентация в ходе изучения Пути должна быть такой же, как и в повседневной жизни. Как в бою, так и в обычной жизни, вы должны быть спокойны, но в тоже время исполнены решимости.

В каждой ситуации действуйте без напряжения, но и не беспечно. Ваш дух должен быть уравновешенным и беспристрастным. Даже когда ваш дух пребывает в покое, не позволяйте своему телу расслабляться, а когда ваше тело расслабляется, не позволяйте духу терять бдительность.

Не допускай, чтобы тело влияло на дух, и не давай духу влиять на тело. Не позволяйте себе падать духом, но и не будьте слишком воодушевлены. Нельзя демонстрировать состояние собственного духа.

3. Страх

Страх — одно из наиболее неприятных и часто повторяющихся состояний человека. Он является естественной и нормальной реакцией на опасность, одним из основных человеческих инстинктов. В разном возрасте люди неодинаково подвержены тревоге и страху, с возрастом меняются причины для страхов, но сами страхи не исчезают. Ошибочно считать, что наиболее подвержены страху дети и старики. С приобретением жизненного опыта, мы приобретаем и новые мотивации для зарождающегося состояния беспокойства и страха. Большое влияние на чувствительность к страху оказывает физическое состояние.

В айкидо мы рассматриваем страх как состояние нарушения гармонии ума, тела и духа. Страх, как чувство дискомфорта и беспокойства, основывается на мысли, что в следующий момент произойдет нечто ужасное. Наши предположения о будущем строятся на опыте прошлого (как реального, так и воображаемого). Способ справиться со страхом прост — отойти от воспоминаний прошлого или фантазий будущего и вернуться в момент настоящего. Айкидо учит реагировать и поступать, исходя не из страха, а из ясного восприятия цели и действительности.

Страх потерпеть неудачу настолько силен, что мы не хотим рисковать. И все же в готовности рисковать, в желании узнать, что лежит за ограничением, в этом заключается ключ к достижению превосходства и раскрытию нашего потенциала. Практикуя айкидо, мы можем смоделировать свой страх, и пережить его в ходе тренировки, и, причем, сделать это неоднократно. Искать лекарство от страха где-либо еще — значит никогда не найти его. В любой ситуации к страху надо относиться как к элементарному проявлению инстинкта самосохранения. При этом весьма важным фактором является умение оградить себя от его влияния при осмыслении ситуации и тем более при приёме решения. В ходе тренировок, вы приобретаете необходимый боевой опыт, который формирует вашу психику таким образом, что ситуация, вызывающая прежде у вас страх становится привычной, повседневной. И чем жестче вы проигрываете модели ситуаций, тем устойчивей становится ваша психика к такого рода раздражениям. Задача не стоит в искоренении страха как такового, а в сохранении спокойствия, ясности мысли и четкости действия в любой стрессовой ситуации.

4. Время

Время, атрибут, всеобщая форма бытия материи, выражающая длительность бытия и последовательность смены состояния всех материальных систем и процессов в мире, оно выражает длительность конкретных состояний и процессов. Время не существует само по себе, вне материальных изменений.

Современная физика утверждает, что время замедляется по мере приближения скорости движения тела к скорости света, замедление временных процессов в системах возможно также под действием мощных гравитационных полей. Кроме того, сегодняшнее открытие — возможность остановки света приводит, если следовать теории Эйнштейна, к остановке времени. Почему время в нашей жизни течет по-разному. В детстве оно тянется, а с возрастом скорость его значительно возрастает. Что-то случается с нами или с ним. Если мы говорим о времени, как о величине измеряемой часами, то оно не должно меняться. Возможно, что-то меняется в нашем восприятии времени. Наш жизненный опыт, большая жизненная практика приводят к тому, что мы воспринимаем происходящее с большим ускорением. Так в тренировках, чем больше мы практикуем, тем скоростней становимся. Наше поведение становится более скоординированным, предельно оптимальным, что позволяет сократить время выполнения технических действий. Но при этом, мы понимаем, что у времени нет меры «быстро» или «медленно», эти понятия приходят к нам в ходе отработки тех или иных технических действий.

5. Собственный баланс

Самое важное четко представлять, что в основе каждой техники лежит не определенное движение рук и ног, а перемещение тела. И понимая это, естественно, мы начинаем задумываться над теми элементами, которые позволили бы нам удерживать собственный баланс (несколько сужая это понятие, можно сказать собственное равновесие) при любом даже самом сложном перемещении, будь то удар, попытка вывести из равновесия своего противника, бросок или другое активное действие.

Чем быстрее человек движется, тем меньшей степенью контроля над своим движением он обладает и тем легче вывести его из состояния равновесия. Каждый стремится сохранить свой центр стабильности в состоянии динамического равновесия. Данный центр, подобно оси циклона, должен быть неподвижным.

Что позволит с легкостью обойти силу противника и эффективно его контратаковать. Тело находится в состоянии устойчивого равновесия, если его центр массы находится над центром площади опоры, и выходит из этого равновесия, когда центр массы выходит за границу площади опоры. Для предотвращения опрокидывания необходимо: либо центр массы вернуть к середине площади опоры, либо середину площади опоры подвести под центр массы. С точки зрения физиологии любой способ восстановления равновесия хорош. Собственный баланс — полный контроль за движением собственного тела, является основным условием при выполнении любого технического действия. Добиться легкости, естественности и четкости движений можно только длительными тренировками, все остальные рассуждения на эту тему абсолютно беспочвенны.

6. Конфликт

Ничто, кроме конфликта, не дает нам большей возможности прорваться к творчеству. Именно это наше понимание и способность извлекать выгоду из конфликта даст нам возможность исполнить наши желания и позволит оценить и усилить самые важные моменты нашей жизни — эти мгновения. Конфликт он всюду. Понимание конфликта и управление им составляет главную задачу в нашей жизни. Мы пытаемся избежать его или же противостоять ему. Носят ли конфликты негативную окраску или же они являются основными движителями человеческого существования, вот вопрос, который разрешается теорией Айки. В природе конфликт является основной причиной для перемен. В нашем понимании конфликт не вреден, он просто существует. Это люди придумали такие категории как «хорошо» и «плохо», «вредно» и «полезно», а смысл лишь в том, что бы научиться жить во всем этом. Осознав это, ты будешь встречать противника весело, радостно, легко, без особого напряжения, как фактор сам собой разумеющийся. Айкидо полностью меняет человека, вырывая его из сложившихся стереотипов, ломая общепринятые взгляды на систему взаимоотношений. Принципы айкидо имеют значительно более широкое применение, выходящее за рамки физических конфликтов. Они применимы к повседневным конфликтам, которые сопровождают нас всю жизнь. Мы должны воспринимать конфликт как основной стимул, меняющий нашу жизнь, мы используем его, как пищу для развития нашей личности и наших возможностей. Та часть из нас, которая хочет побеждать и быть правой всегда, неизбежно совершает что-то неподходящее, глупое или плохое. Тем самым, уводя от столь необходимой нам гармонии. Конфликт естественен; ни позитивен, ни негативен, он просто есть. Конфликт — это проявление сталкивающихся энергий. Необходимо просто научиться обходить энергию агрессии.

7. Уход от конфликта

Стремление к открытию стимулирует нас в поисках решения, а не тратить время и силы на обвинения и проверки. Чем больше ты занимаешься айкидо, тем меньше возникает конфликтных ситуаций вокруг тебя. Чем же это вызвано. Во-первых, ты, за счет своих постоянных упражнений, вырабатываешь в себе способность мгновенной реакции, на тот или иной раздражитель и молниеносное действие, уводящее от прямого столкновения. В мире айкидо разрешение конфликта — это уважение и принятие различий. Достигая гармонии между умом и телом, начиная двигаться гибко и свободно, вы начинаете мыслить гибко и свободно, тем самым, обходя любые ситуации стимулирующие конфликт. Кроме того, у вас вырабатывается целая аналитическая система, которую иногда называют — шестое чувство. Вы начинаете обходить, не посещать те места, где в той или иной степени может вас ожидать опасность. Причем все это происходит где-то помимо вашей воли, подсознательно вы уходите от возможных столкновений. Причем самой методикой развития этих способностей и является айкидо. Именно практикуя айкидо, а не выполняя какие-то особые упражнения и тесты, вы вырабатываете в себе эти качества. Говоря об уходе от конфликта, необходимо заметить, что айкидо учит нас быть искренними и скромными, не выдвигать себя на первое место. Не пытаться выделиться из группы своих товарищей, оставаться постоянно скромным и тихим. Всегда быть уважительным к окружающим вас людям. Очень важно всегда оставаться искренним и правдивым. Человек пытающийся обмануть, в первую очередь обманывает самого себя, окружающие из вежливости сделают вид, что поверили ему, а лож все равно всплывет и лжец будет смешон. Простота, искренность и правдивость, отсутствующие претензий в поведении делает человека, практикующего айкидо, действительно привлекательным и интеллигентным. Айкидо воспитывает в нас восприимчивость к интеллектуальным ценностям, любовь к приобретению знаний какое-то эстетическое чутье, учит восхищаться красотой природы, понимать характер и индивидуальность другого человека, способность войти в его положение, и, поняв его, помочь ему, не проявив грубости, а с искренним уважением и заботой.

Воспитывает способность понимать другого, уметь уважительно спорить и незаметно помогать человеку. Интеллигентность определяет нравственное здоровье человека, и вместе с ним его общее здоровье. Практика айкидо воспитывает в человеке желание и умение считаться с другим, для айкидоки собственная вежливость становится не только привычна и легка, но и приятна.

В основе всех хороших манер лежит забота о своем партнере, способность чувствовать любые его движения, не мешать ему, создавать ситуацию, в которой всем становится хорошо. Надо уметь не мешать друг другу. Айкидо воспитывает не столько манеру поведения, сколько то, что выражается в манерах, бережное отношение к партнеру, к миру в целом, необходимость уважительного отношения к другим.

8. Ритуал

Ритуал — необходимая принадлежность боевых искусств. Он организует не только внешнюю сторону поведения, но и внутреннее состояние человека, по общему алгоритму. Участие всех в ритуале демонстрирует их согласие с теми целями и задачами, которые ставятся перед участниками тренировок, вызывает чувство глубокого внутреннего единства как друг с другом, так и с Вселенной. Ритуал, вводит вас в особый мир, где вы раскрепощаетесь, сливаясь с окружающей вас действительностью. Ритуал это одно из средств изменения сознания. Для каждого, занимающегося айкидо, ритуал с самого начала становится нормой поведения и формой жизни. Он способствует упорядоченности учебного процесса, а впоследствии и всего человеческого существования.

9. Этикет

Человек обязан регулировать свои отношения с другими не только путем силы, это путь животных, а на основании определенных этических норм. Этикет это гармония взаимоотношений. Равновесие в обществе, умение держать себя, поиск гармонии — это соблюдение этикета. Очень важно уважать другого человека, и очень важно это показать. В додзё вы каждое свое действие сопровождаете поклоном, поклон — это знак уважения. Соблюдение норм взаимоуважения очень важны, если вы пожимаете руку человеку, то в этот момент вы не можете выхватить меч, и нанести удар. Очень много общих приветственных жестов у разных народов. И это тоже составная часть айкидо, так как тело и ум — это единое целое. С добрым жестом вы контролируете свой Дух. Если жест чистый, то и сердце чистое. Этикет управляет взаимоотношениями, это не простое повторение форм. Если уважение не наполняет ваше сердце, то любая форма окажется лишь пустой безжизненной формой. Мы учимся уважать личности других. Любые действия, сопровождаемые правилами этикета, воспитывают сострадание и благородство. И именно чувство сострадания ведет к гармонии и миру. Правильный этикет предполагает правильное поведение в любой ситуации. Когда поступки определяются этикетом, создается атмосфера, в которой очень легко управлять своими эмоциями. Этикет контролирует ваше «Я» и направляет вашу энергию в позитивную сторону, не позволяя всплескам агрессивности выйти наружу. То есть движения, выполняемые согласно строгому этикету укрепляют силу духа, позволяют контролировать агрессивность и ведут к обретению внутреннего спокойствия. Все это необходимо постоянно воспитывать в додзё. С одной стороны мы очень хорошо представляем себе мощь и потенциальную опасность, заложенную в выполняемых движениях, но с другой стороны, атмосфера, создаваемая в додзё за счет традиций позволяет обрести контроль над собой. Дух уважения и благодарности находится в каждом, кто следует этикету.

Глава 4. Техническая подготовка

1. Разминка

Роль и значение разминки в практике айкидо весьма специфична. Разминка неотделима от всего тренировочного процесса, она является составной и очень важной частью самой практики айкидо. Она не просто подготавливает организм к последующей работе, а является уже частью ее. Той частью, которая органично вливается в самую канву тренировки и обеспечивает не только безтравматичную практику, но и приводит Вас к состоянию необходимому в ходе практики. А так как айкидо не имеет противопоказаний, и часто на татами работают люди, пораженные каким то недугом, то разминка позволяет им постепенно вливаться в ритм тренировки. Если мы говорим о роли разминки, то всегда упоминаем о том, что в ходе неё создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы, повышается скорость и интенсивность обмена веществ, повышается температура тела, улучшается деятельность органов кровообращения и дыхания, увеличивается эластичность мышц, связок, изменяется деятельность желез внутренней секреции, происходит перераспределение крови.

Но говоря о разминке в айкидо, мы подразумеваем весь комплекс воздействия на человека на его тело, ум и душу. Одной из особенностей айкиразминки является сочетание мышечной работы со специфическими дыхательными упражнениями и массажем. Массаж вызывает в организме сложные физиологические изменения. Этот метод поддержания и восстановления работоспособности оказывает влияние через нервную систему на организм в целом. При массаже стимулируются соответствующие отделы центральной нервной системы. При выполнении упражнений наше тело само корректирует, исправляет себя. Под воздействием массажа повышается мышечный тонус. Наиболее распространенными приемами массажа являются поглаживание, растирание, постукивание и разминания.

Длительность разминки около 25—30 минут, она не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 38,0 °С. Физиологический эффект разминки объясняется тем, что вегетативные органы и системы человека обладают определенной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который требуется для обеспечения двигательной деятельности.

1.1 Разминка (вариант 1 — стоя)

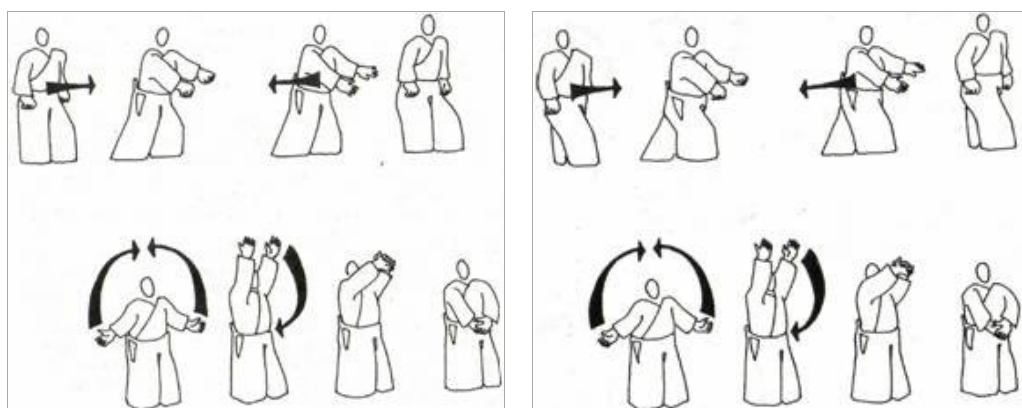
1. Положение *шизентай* (ноги на ширине плеч) руки опущены вниз, плечи расслаблены, глубокий вдох и непрерывный выдох, когда кажется, что весь воздух уже вышел из легких, еще резкий выдох. И так 4—5 раз. Это упражнение обеспечивает полную вентиляцию легких.

2. Положение *шизентай* (ноги на ширине плеч), спина прямая, веки слегка прикрыты, спокойное ровное дыхание. Сосредотачиваемся на ощущении медленно давящей на танден тяжести, освобождаемся от мыслей, остаются лишь пространственные ощущения Неба, Земли, Вечности. По мере установления этого ощущения, открываем глаза и переходим к следующему упражнению.



3. Джумби доса (*jumbi dosa*) принимаем левостороннюю стойку *хидари камае*, перемещая вес тела с одной ноги на другую, имитируя движение гребцов, и выкрикивая: «Хей-хо, хей-хо, хей-хо», вы выполняете особый дыхательный комплекс. Кисти рук, при движении вперед, чуть приоткрываются, а при возвращении к корпусу сжимаются в кулаки. За тем вы принимаете положение *шизентай*, и, делая глубокий вдох, поднимаете руки через стороны над головой левую ладонь вкладываете в правую, опускаете их к центру. Плечи опущены, расслаблены, сила собрана в тандене (*tanden*), кисти расположены у тандена и выполняют вибрационные движения, во время упражнения концентрируетесь на внешней точке, находящейся между бровями.

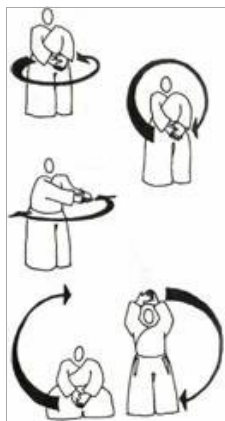
4. Принимаем правостороннюю стойку *миги камае*, и выполняем все те же действия, что и в предыдущем случае, но выкрикивая: «Гей-ца, гей-ца, гей-ца», и выполняя их несколько интенсивней, чем ранее.



5. Принимаем левостороннюю стойку *хидари камае*, и повторяем уже известное нам упражнение, предельно интенсивно, выкрикивая: «Гей-гей, гей-гей, гей-гей».

Это упражнение вырабатывает взаимодействие движений тела с дыханием. Эти движения являются базой техники Айкидо.

О Сенсей, говоря об этом упражнении, рассказывал древнюю легенду о группе людей отправившихся в море, в поисках райской земли. Они свободно гребли вглядываясь в даль, вдруг им показалось, что впереди земля, и они стали грести интенсивней. Но вот они уже видят остров — цель их путешествия и начинают грести еще быстрее.



Не сложно понять, почему именно движения гребца привлекли Основателя к разработке этого упражнения. В Японии гребец управлял лодкой стоя, ему сложно было устоять на ногах, да еще и грести при этом ведь опора под ногами была не надежной, волны постоянно пытались выбить ее из-под ног. Лишь способность удерживать баланс, опираясь лишь на собственный центр, позволяла им справиться с поставленной задачей. К этому же стремимся и мы, выполняя это упражнение.

6.Отшагивая, левой ногой в сторону, соединенными руками (левая ладонь в правой ладони), выполняем вращательные движения руками в плоскости параллельной татами, с левой стороны корпуса.

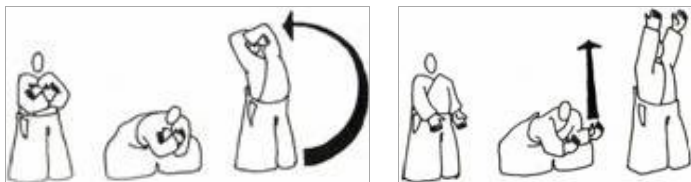
7.Отшагивая правой ногой в сторону, это же упражнение выполняем с правой стороны корпуса.

8.Вращаем руки перед собой, в вертикальной плоскости, по часовой и, за тем, против часовой стрелки.

9.Держа руки вместе, вращаем корпус в правую и левую сторону, до возможного разворота без отрыва ступни от татами.

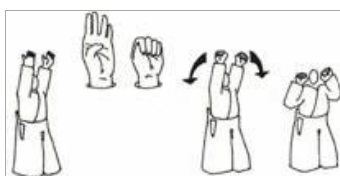
10.Вращаем руки перед собой по часовой, и за тем против часовой стрелки, в вертикальной плоскости, но уже с глубоким приседанием.

11.Сплетаем руки на груди, низко приседая, как бы зачерпывая ими воду, выпрямляясь на вдохе, поднимаем их над головой, разводя руки в стороны, делаем выдох.



12.Глубоко приседая, имитируем захват какого-то предмета, и резко поднимаясь, выбрасываем руки вверх, будто бы подбрасывая этот предмет. Вдох на захвате «предмета», выдох на броске вверх.

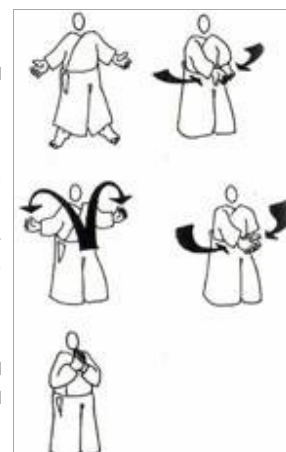
13.Стоя в *шизентай*, подтягиваем руки к поясу и сжимаем кулаки на вдохе, резко приседая, и бросая руки вниз, раскрывая кисти, выполняем выдох. Сжимая кулаки, выпрямляясь и подводя руки к поясу, выполняем вдох и опять с приседанием выдох.



14.Стоя в *шизентай*, руки на поясе разминаем шею, голова вверх и вниз, положить на бок, в одну сторону и в другую, повернуть влево и вправо. Вращение по часовой и против часовой стрелки.

15.Стоя в *шизентай*, поднимая руки, делаем глубокий вдох, сгибаем руки в локтях, и, сжимая кулак таким образом, что бы большой палец был в середине кулака, концентрируемся в этом положении, задержав дыхание. Опуская руки вниз, раскрывая кулаки, выполняем выдох.

16.Ноги шире плеч, выполняя вдох, поднимаемся на носках, разводим руки в стороны немного за спину, на выдохе опускаемся на полную ступню, руки соединяем перед центром тыльными сторонами ладоней.



17. Ноги на ширине плеч, широко разводя руки над головой, выполняем вдох, задержка дыхания и быстрый выдох с резким соединением ладоней рук перед центром.

18. Положение *шизенхонтай* руки перед лицом ладони сведены вместе, локти немного опущены, плечи не напряжены (гасьё).

19. Выполняем массаж корпуса, рук и ног — до ин (*do in*).

20. Отакеби (*otakebi*) присев, сплетаем пальцы рук, выпрямляясь и поднимая руки на уровень лба выполняем вдох, ладони и пальцы направлены вниз, приседая и с силой сжимая пальцы, опускаем руки вниз до уровня груди, концентрируемся на выдохе «Эй». Цель этого упражнения глубокое сосредоточение, это особая форма саморегуляции, которая вызывает мобилизацию энергии всего организма.



21. Опускаясь на левую ногу, вытягиваем правую вбок, полностью ее расслабив, за тем меняем их местами.

22. Находясь в том же положении, плавно перемещаем вес тела с левой на правую ногу.

23. Встаем в широкую *камае*, стараясь не отрывать пятку сзади стоящей ноги от татами, пытаемся опуститься все ниже, за тем после выдоха и наклона вперед на вдохе прогибаемся назад и замираем в этом положении. Меняем стойку и повторяем упражнение.



24. Широко расставив ноги, глубоко приседаем, держа кисти рук на коленях и поворачивая корпус, выводим плечи одно вверх другое вниз.

25. Разминка коленей вращением влево и вправо, наружу и вовнутрь.

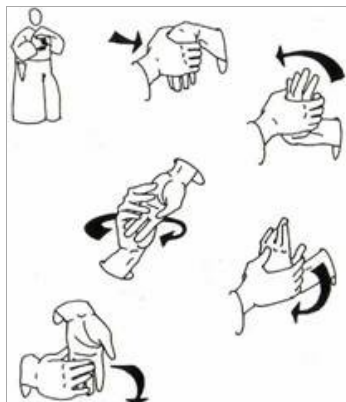


26. Растирание груди руками.

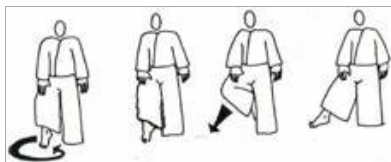
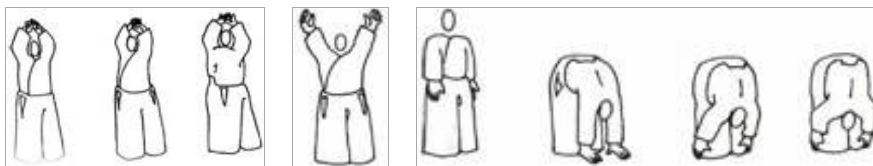
27. Вращение руками перед собой, разведение рук в стороны, вверх и вниз.

28. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, расслабленные руки свободно бросаем назад, слегка наклоняя корпус.

29. Разминка суставов рук те куби концесу джуан хо (*te kubi koncesu junan ho*), выполняются медленно до полного хода сустава, концентрируясь на суставе, который участвует в манипуляции.



30. Руки, скрепленные в замок, поднимаем над головой, ноги на ширине плеч, поворачиваем корпус вправо и влево.

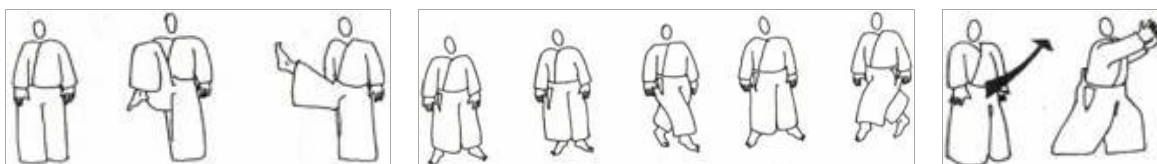


31. Освободив кисти, и держа их поднятыми вверх, потрясем их, полностью расслабив, и бросив вниз.

32. Вдох, руки вверх немного выводим за спину, на выдохе наклоняемся, руками захватываем щиколотки и тянемся. Головой пытаемся коснуться коленей.

33. Разминаем пальцы ног, трясем ступней, колено сгибаем, разгибаем.

Махи ногами.



34. Прыжки на носках, ножницы.

35. Иккё доса (*ikkyo dosa*) с шагом вперед на вдохе поднимаем руки вверх, как будто выходим на первый контроль, на выдохе руки к корпусу. Плечи расслаблены, вдох через нос, выдох ртом. Меняем ногу на каждом шаге.

36. То же упражнение, но выполняем быстро.

37. То же упражнение, но выполняем на четыре стороны. Взгляд концентрируем на определённой точке, меняя направление, перебрасываем взгляд на противоположную точку.

38. Выполняем сёмен учи (*shomen uchi*), медленно полностью контролируя дыхание, на отшагивании вдох, на шаге вперед выдох.



39. То же только в быстром темпе.

40. То же, но на четыре стороны.

41. Кокью хо (*kokyu ho*) отшагивая правой ногой в сторону и назад, отводя обе руки вправо, то же отшагивая влево и назад, отводя руки по ходу движения.



42. Отработка таи сабаки (*tai sabaki*).

43. Перекатка на спине, со сменой ног, выход с качка свободно без напряжения плеч, живот вперед, подъем на ноги свободный, как выход дыма из трубы, позволяющий Вам без помех обнажить меч. Взгляд направлен вперед, в бесконечность.

44. Усиро укеми (*ushiro ukemi*).

45. Мае укеми (*mae ukemi*).

1.2 Разминка (вариант 2 — сидя)

1. Положение *сейза* (*seiza*), очень важно в кокью хо (*kokyu ho*) спокойствие тела, плечи расслаблены, но не разведены, чтобы живот не напрягся, а был свободным. Голова должна контролировать расслабление тела. Подбородок немного опущен вниз. Сначала выдох через рот, когда кажется, что вы выдохнули весь воздух, выдохните еще резко, разводя широко рот. Повторить два — три раза. Очищение не только дыхания, но и мысленное. Вдох через нос, выдох через рот.



2. Положение *сейза*, спина абсолютно прямая, корпус полностью расслаблен, плечи свободно опущены, веки прикрыты, взгляд направлен в точку на расстоянии одного метра перед вами, голова немного опущена, подбородок расслаблен. Правая рука лежит на груди, левая прижата к нижней части живота, это необходимо для того, что бы Вы ощущали ход дыхания. Вдыхая носом, набираем воздух в нижнюю часть живота. При вдохе рот слегка приоткрыт, язык прижат к нёбу. Выдыхаемому воздуху оставляете очень узкий проход (как дырочка, пробитая иглой), вдох длинный, непрерывный. «Долгий вдох — это путь к долгой жизни». «Длинный и спокойный вдох — длинная и спокойная жизнь». Вы должны добиться полного внутреннего спокойствия, живот становится теплым. Тело и сердце становятся едиными. Вы полностью контролируете свое тело.



3. Положение *сейза*, растирание кистей до момента, когда вы почувствуете их тепло.



4. Положение *сейза*, обнимаем затылок, сидим спокойно и расслаблено, тепло от рук передается голове и всему телу.



5. Положение *сейза*, растирание ладоней, сохраняя абсолютно прямую позицию.

6. Положение *сейза*, правой и левой ладонями поглаживаем лоб от одного виска к другому.



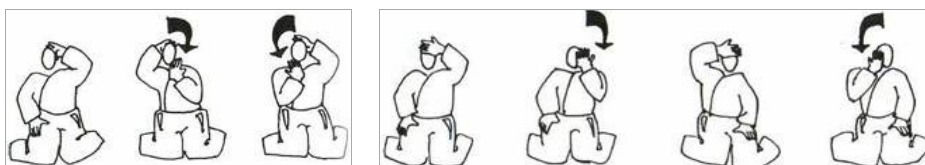
7. Положение *сейза*, поглаживание век от носа к ушам, средний палец сверху, безымянный снизу.

8. Положение *сейза*, поглаживание носа сверху вниз указательным и средним пальцем, за тем продавливание акупунктуры в основании носа.

9. Положение *сейза*, разминка ушей. Ушная раковина между указательным и средним пальцем, кисть движется вверх и вниз. Захватывая пальцами ушную раковину, вращаем ее вперед, за тем назад. Указательным и большим пальцем продавливаем ушную раковину.

Разминаем мочки и немного оттягиваем их вниз. Вставляем указательные пальцы в уши и начинаем вибрационные движения кистей. Средними пальцами закрываем раковины и указательными пальцами постукиваем по ним.

10. Положение *сейза*, попеременно поглаживаем ладонями от затылка к шее.



11. Положение *сейза*, попеременно поглаживаем правой и левой ладонью лоб и по щеке вниз.

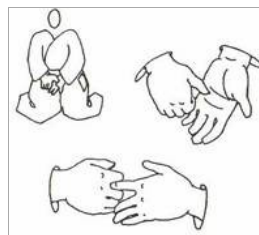
12. Положение *сейза*, кончиками пальцев, постукиваем вокруг рта.

13. Положение *сейза*, поднимаем подбородок, и попеременно правой и левой рукой поглаживаем шею от подбородка вниз, прорабатывая «адамово яблоко».



14. Положение *сейза*, кончиками пальцев мягко массируем виски.

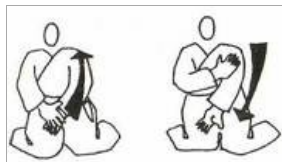
15. Положение *сейза*, продавливаем ладонь большим пальцем от ее основания к каждому пальцу.



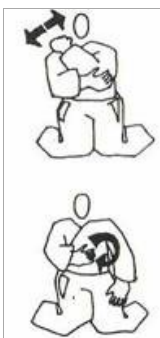
16. Положение *сейза*, разминаем пальцы, растягивая их по-суставно.

17. Положение *сейза*, положили ладонь на бедро и погладили ее другой рукой от лучезапястного сустава к кончикам пальцев. Повторили то же и с другой рукой.

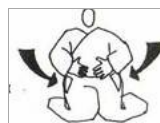
18. Положение *сейза*, вытянули левую руку, и правой погладили ее, к себе по внешней стороне руки, от себя по внутренней стороне. Сменили руку.



19. Положение *сейза*, левой рукой потерли правое плечо со стороны спины, затем сменили руку.



20. Положение *сейза*, правой рукой потерли грудь в районе сердца, по часовой стрелке, левой другую часть груди, против часовой стрелки.



21. Положение *сейза*, обеими руками погладили живот.



22. Положение *сейза*, положили левую руку на живот, накрыли ее правой и погладили живот против часовой стрелки вокруг пупка.



23. Положение *сейза*, правой и левой рукой потерли область спины в районе почек.



24. Положение *сейза*, положив обе руки на крестец, движением вверх и вниз массируем его.

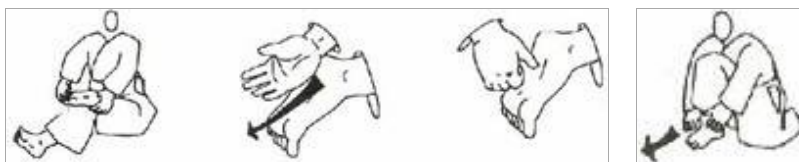


25. Положение *сейза*, вытягиваем правую ногу вперед, и обеими руками разминаем бедро от колена к паху.

26. Сохраняя прежнее положение, обеими руками разминаем колено.

27. Пяткой левой ноги разминаем голень от колена к ступне.

28. Положим левую ступню на бедро правой ноги и тщательно разминаем пальцы ноги, за тем большим пальцем продавливаем акупунктуру ступни от пятки к каждому пальцу. Вращаем ступню в обе стороны. Кладем ступню на бедро и ребром ладони растираем ее.



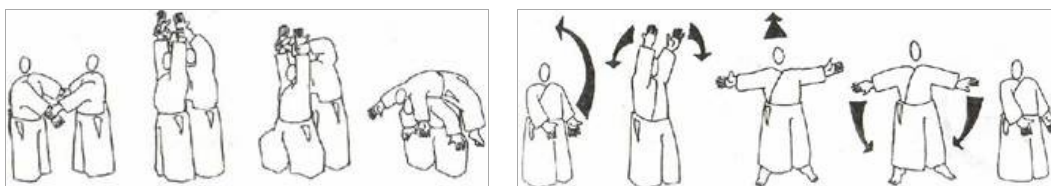
29. Ставим ногу перед собой и поглаживаем внешнюю часть ступни.

30. Делаем тот же комплекс и с другой ногой, начиная с 25 положения.

После выполнения этих упражнений поднимаемся на ноги.

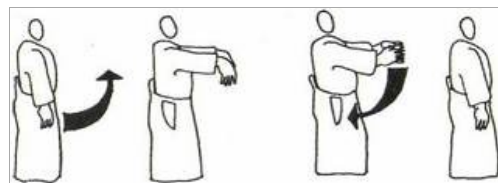
Комплекс упражнений в конце тренировки

1. Хайшин ундо (*haishin undo*) партнер берет Вас за руки, выводит его спиной к собственной спине, движение напоминает сихонаге (*shihonage*), и кладете его себе на спину. Тянем его спину в течение 7—8 секунд. Меняемся ролями.



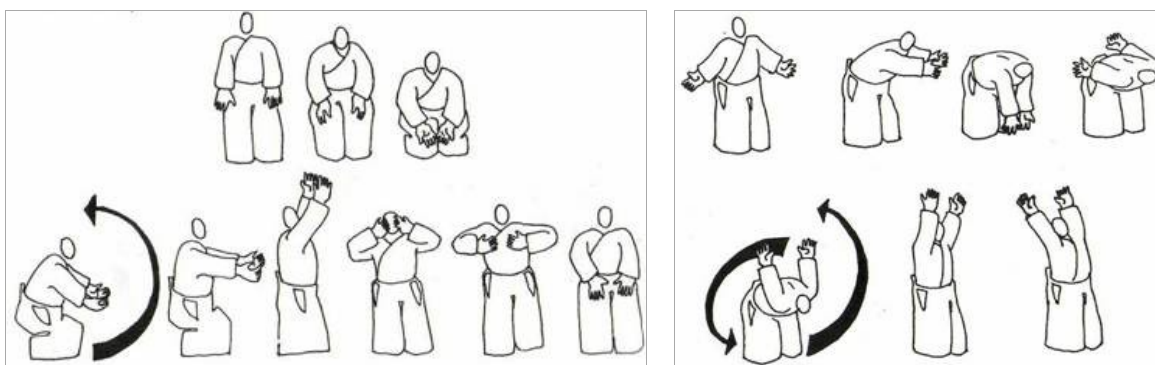
2. На вдохе руки перед собой поднимаем над головой, разводим в сторону ладонями вверх, задержали дыхание, приподнявшись на носках и, перевернув ладони, выдыхаем и опускаем руки вниз. Выполняем несколько раз.

3. На вдохе поднимаем руки перед собой до уровня плеч, на выдохе опускаем. Кисти расслаблены, пальцы не разводим широко и не напрягаем, как будто держим ими яйца куропатки, не давая им упасть, и не раздавив их. Руки работают таким образом, как будто пытаются опустить в воду большой мяч, вы его чуть притапливаете и за тем даете ему возможность всплыть, ладони расположены так, что бы мяч не выскользнул в сторону.



Вместе с этим упражнением вы должны тренировать свое воображение, как важнейший элемент в освоении айкидо. Наши внутренние знания порой забываются, увидев что-то или почувствовав знакомый запах, вы вспоминаете, что-то с ними связанное. Здесь тот же алгоритм связи дыхания и правильной формы. Хорошая форма — хорошее айкидо. И когда вы выполняете ее, вы делаете правильное дыхание, приходит и правильная форма. Если вы внимательно смотрите за тем, что делает инструктор, то при собственном выполнении у вас идет корректировка из вашей памяти всплывает правильный образ, корректируя ваши действия в правильном направлении. Это один из методов тренировки правильного движения.

4. Глубоко приседая, двумя ладонями как бы зачерпываем воду и, выпрямляясь, выливаем ее себе на голову, зачерпнули — вдох, вылили — выдох. Это упражнение можно выполнять вместо 2.



5. Ноги на ширине плеч, низко наклоняясь, выполняем глубокий выдох и наклон, видя голову к ногам и поднимая руки вверх. Полностью расслабляемся. Выпрямляемся, поднимая руки вверх над головой, глубокий вдох и прогиб в спине. Опять наклон и выдох. И так несколько раз.

Даже говоря о разминке, мы с Вами видим, что в практике айкидо дыхание занимает очень важную роль, каковы же физиологические особенности этого процесса.

3. Дыхательная система

Если мы скажем, что дыхание лежит в основе практики айкидо, то не сильно согрешим против истины. Сложно определять приоритеты, но, безусловно, то, что система дыхания входит в число ведущих, базовых основ техники.

С физиологической точки зрения дыхание — это процесс, обеспечивающий человеку потребление кислорода и выделение диоксида углерода (углекислого газа). Кислород необходим нам для образования энергии, которая в свою очередь обеспечивает различные виды жизненной активности. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы складываются в общую структуру транспортирования кислорода в ткани организма и выведения из них диоксида углерода. Дыхание или легочная вентиляция, состоит из фазы вдоха и фазы выдоха, осуществляется путем перемещения воздуха в легкие и из них. При этом используется респираторная система содержащая: нос, рот. Вдох мы осуществляем, как правило, через нос; рот используется только в том случае, если потребность в воздухе превышает количество, которое может попасть в легкие через нос. Дыхание через нос предпочтительно, т.к. внутри носового хода происходит нагревание воздуха и его увлажнение, а при дыхании через рот воздух сразу поступает в глотку и из нее в гортань, не очищаясь и не согреваясь. Вдох – процесс, в котором участвует диафрагма и внешние межреберные мышцы. При вдохе воздух попадает в легкие, каждое из которых «подвешено» с помощью плевральных полостей, содержащих тонкий слой плевральной жидкости, которая снижает трение при дыхательных движениях. Легкие работают изолированно друг от друга. В каждое легкое входит бронх, далее он делится на бронхиолы, образуя бронхиальное дерево. Бронхиолы заканчиваются альвеолами, которые оплетены густой сетью капилляров, по которым течет кровь. Выдох, как правило, пассивный процесс, который включает расслабление дыхательных мышц. При прохождении крови по легочным капиллярам и происходит газообмен, называемый диффузией. При газообмене:

- Восполняются запасы кислорода для образования энергии путем окисления;
- выводится диоксид углерода (углекислый газ) из венозной крови.

Как бы эффективно не функционировала сердечно-сосудистая система, снабжая достаточным количеством крови ткани, без адекватного функционирования дыхательной системы, обеспечивающей потребности организма в кислороде, не может быть и речи о высоком уровне выносливости. Дыхательная система, подобно сердечно-сосудистой, претерпевает определенные изменения в ходе тренировок. Другими словами в ходе занятий айкидо, мы профилируем и улучшаем деятельность как сердечно-сосудистой, так и дыхательной системы. Тренировка, как правило, приводит к снижению частоты дыхания и в покое и при стандартной субмаксимальной нагрузке. При максимальных уровнях нагрузки частота дыхания обычно повышена. Дыхание, если вы понимаете, как использовать его для того, чтобы что-то развить, хорошо, но когда тело двигается, и вы концентрируетесь, то дыхание задерживается. Вы не вдыхаете и не выдыхаете. В большинстве случаев вы вдыхаете и задерживаете дыхание на время выполнения движения. Лучше не выработать привычку вдыхания на подъеме меча и выдыхания на опускании. Тогда вы открываетесь. Вы должны уметь задерживать дыхание.

4. Атака

Миямото Мусаси писал: «Атака, это не только путь к победе, но и шаг к возможному поражению». А так как айкидо — это, прежде всего, искусство реагирования, все его приемы и все техники обуславливаются реакцией на разнообразные формы атаки. Поэтому при теоретическом изучении основ айкидо самым первым фактором, который необходимо проанализировать, является атака — преднамеренное динамическое вторжение, которое нейтрализуется с помощью одного или нескольких приёмов айкидо.

Что характерно для атак противника, это в первую очередь уровни и формы атак. В своей практике мы делим атаки на три уровня: Джодан (*Jodan*) — верхний уровень, чудан (*chudan*) — средний уровень, и гедан (*gedan*) — нижний уровень.

По форме мы, строго говоря, можем рассматривать следующие варианты атакующих действий без оружия в айкидо:

5. Захваты

- 1.АЙ ХАНМИ КАТАТЕ ДОРИ (АЙ ДОРИ) — захват одной рукой одноименного запястья руки партнера
- 2.КАТАТЕ ДОРИ (ГИЯКУ ХАНМИ КАТАТЕ ДОРИ, ГИЯКУ ДОРИ) — захват одной рукой разноименного запястья руки партнера
- 3.КАТА ДОРИ — захват одной рукой одежды на плечевом суставе разноименной руки партнера
- 4.СОДЕ ДОРИ — захват одной рукой рукава разноименной руки партнера на уровне локтя
- 5.ХИДЖИ ДОРИ — захват одной рукой локтевого сустава разноименной руки партнера
- 6.МУНА ДОРИ — захват одной рукой за одежду на груди партнера
- 7.КАТАТЕ РИОТЕ ДОРИ (МОРОТЕ ДОРИ) — захват двумя руками предплечья партнера
- 8.РИОТЕ ДОРИ — захват двумя руками двух запястий партнера
- 9.РИО КАТА ДОРИ — захват двумя руками за одежду на обоих плечах партнера

- 10.РИО СОДЕ ДОРИ — захват двумя руками, за оба рукава на уровне локтя партнера
- 11.ОБИ ДОРИ — захват за пояс партнера
- 12.УСИРО ЭРИ ДОРИ — захват одной рукой сзади за ворот кимоно
- 13.УСИРО РИО КАТА ДОРИ — захват сзади двумя руками за одежду на уровне плечевых суставов
- 14.УСИРО РИО СОДЕ ДОРИ — захват сзади двумя руками за оба рукава кимоно на уровне локтевых суставов
- 15.УСИРО РИО ХИДЖИ ДОРИ — захват сзади двумя руками за оба локтя партнера
- 16.УСИРО РИОТЕ ДОРИ (УСИРО ТЕКУБИ ДОРИ) — захват сзади двумя руками за запястья обеих рук партнера
- 17.УСИРО КАТАТЕ ДОРИ КУБИ ШИМЕ — захват сзади одноименной руки партнера с одновременным удушением второй рукой
- 18.УСИРО ХАГА ДЖИМЕ — обхват сзади с фиксацией рук партнера.

6. Удары

- 1.СЁМЕН УЧИ — рубящий проникающий удар в голову с верху ребром ладони (кулаком и т.д.)
- 2.ЁКО МЕН УЧИ — рубящий проникающий удар в голову (висок) с боку ребром ладони (кулаком)
- 3.ДЗЁДАН ЦКИ (ГАНМЕН АТЕ) — удар передней частью кулака в голову
- 4.ЧУДАН ЦКИ (СУГЕТСУ АТЕ) — удар кулаком в средний уровень, солнечное сплетение
- 5.МАЕ ГЕРИ — фронтальный удар ногой в средний или верхний уровень.

7. Комбинированные атаки

- 1.КАТА ДОРИ МЕН УЧИ — захват за кимоно на плече партнера с одновременным нанесением удара в голову
- 2.МУНА ДОРИ МЕН УЧИ — захват за кимоно на уровне груди партнера с одновременным нанесением удара в голову
- 3.УСИРО ЭРИ ДОРИ МЕН УЧИ — захват сзади за ворот кимоно с одновременным нанесением другой рукой удара в голову.

Форма атаки не столь важна, как способность сразу же определить направление атаки и молниеносно среагировать на агрессивные действия. Лучший вариант — заставить противника атаковать так, как выгодно вам.

8. Интуиция

В основе мастерства лежит универсальная способность, позволяющая вам понять, почувствовать тот момент, когда ваш противник начинает атаку, и опередить его на те доли секунды, которые обеспечат вам качественное проведение технического действия. Это чувство позволяет уловить намерение, осознать действие до начала движения тела. Постоянная практика и частая смена партнера лучше всего воспитывают эту способность.

9. Тактика ведения боя

Одно движение может быть решающим для жизни или смерти, именно это определяет тактику ваших действий. Противник должен быть нейтрализован сразу же с первого же момента. Тактика ведения боя в своей основе едина для любого вида воинских искусств, единственно, чем она отличается — это культура движения.

Весьма распространенная ошибка считать, что в айкидо вся техника строится на определенной реакции на атаку, т.е. без атаки нет айкидо. Так-то оно так, но тактически ваша первая и основная задача спровоцировать агрессора на атаку выгодную вам, на атаку, к которой вы уже готовы. То есть выбирать такую позицию, которая не будет оставлять ему выбора для дальнейшего действия, заставляя его двигаться по вашему плану, по навязанной вами схеме. Эта способность воспитывается долгой практикой или носит природный, врожденный характер, благодаря которому, мы и имеем массу примеров классных, так называемых, «уличных бойцов». Выполнение *таи сабаки*, ставит вас в положение наиболее выгодное на данный момент, позволяя эффективно провести контрприем. *Таи сабаки* выполняется в тот момент, когда противник вас атакует, или вынужден сменить позицию. Правильно выбрать позицию — это, практически, выиграть поединок. В айкидо вся система передвижений, главным образом, основана на продвижении вперед, на попытке войти в зону противника или проведение маневра с целью войти в «мертвые зоны», прежде всего — зайти за спину противника, где он уже не в состоянии действовать эффективно.

Очень важным в вашей тактике является умение отвлечь противника каким-нибудь словом или жестом в тот момент, когда он уже решил проявить свои агрессивные действия. Острое чувство момента, когда надо атаковать или контратаковать, является решающим. Это чувство можно скрыть, прикинувшись рассеянным или неподготовленным, оно позволит нанести контрвыпад спустя мгновение после того, как противник напал. Тактика в айкидо — это тактика встречной атаки. Работая против человека напавшего на вас, вы должны ясно себе представлять, что схватка столь скоротечна, что времени на разведку манеры ведения им боя у вас нет, это не спортивный поединок, это борьба за жизнь. И вступив в единоборство, вы не должны упускать из вида всю окружающую вас ситуацию, и быть готовым к любым неожиданностям.

10. Перехват инициативы

Инициатива это — основа успеха в ведении боя, то, что позволяет вам навязать противнику свою тактику. Никогда не ставьте себя в одинаковые условия с вашим противником и тем более не пытайтесь работать в его манере. Если вы начинаете боксировать с боксером, бороться с борцом или пытаться блокировать удары каратиста, то вы непременно проиграете в этом споре. Вы должны навязать ему свою манеру, свою схему ведения боя. Инициатива должна быть за вами, это ему должно быть неудобно сражаться с вами. Успех не в том, что бы превзойти противника в технической подготовке, а в том, что бы поставить его в крайне не удобное для него положение, и заставить двигаться, так как выгодно вам, это один из аспектов мастерства.

Глава 5. Технический арсенал айкидо

На современном этапе развития айкидо существует большое количество стилей, направления и школ. Здесь мы приводим краткий и весьма схематичный общий вариант, приемлемый для ведения занятий айкидо любого стиля.

1. Варианты классификаций технических приемов по различным признакам:

По взаимоположению партнеров

- 1.1. СУВАРИ ВАДЗА (SUWARI WAZA): техника, когда партнеры находятся на коленях в позиции seiza
- 1.2. ХАНМИ ХАНДАЧИ ВАДЗА (HANMIHANDACHI WAZA): техника, когда один партнер находится в положении на коленях (сейдза, кидза), а другой в стойке
- 1.3. ТАЧИ ВАДЗА (TACHI WAZA): техника при которой партнеры находятся в положении стоя.

По способу выполнения

- 2.1. НАГЕ ВАДЗА — техника бросков
- 2.2. КАТАМЕ ВАДЗА или ОСАЕ ВАДЗА — техника захватов, контролей, иммобилизаций, болевых приемов.
- 2.3. НАГЕ КАТАМЕ ВАДЗА или НАГЕ ОСАЕ ВАДЗА — техника бросков с последующей иммобилизацией

По наличию и количеству противников

- 3.1. Практика без партнера
- 3.2. Практика с одним партнером
- 3.3. Практика с несколькими партнерами

По наличию оружия

- 4.1. Практика с оружием против невооруженного противника
 - 4.1.1. ТАЧИ НАГЕ ВАДЗА
 - 4.1.2. ДЖО НАГЕ ВАДЗА
- 4.2. Практика невооруженного против вооруженного противника
 - 4.2.1. ТАНТО ДОРИ
 - 4.2.2. ТАЧИ ДОРИ
 - 4.2.3. ДЖО ДОРИ

4.3. Практика с оружием

4.3.1. КУМИ ТАЧИ

4.3.2. КУМИ ДЖО

В зависимости от момента начала выполнения техники

5.1. После выполнения партнером атакующего действия (например: захвата)

5.2. В момент выполнения партнером атакующего действия

5.3. До выполнения партнером активных атакующих действий

По типу атакующих действий

6.1. Захваты

6.1.1. Спереди (ОМОТЭ ВАДЗА)

6.1.1.1. Одной рукой

6.1.1.2. Двумя руками

6.1.2. Сзади (УШИРО ВАДЗА)

6.2. Удары

6.2.1. Руками

6.2.2. Ногами

6.3. Комбинированные атаки

6.4. Атаки с оружием

6.4.1. Атаки с ножом (ТАНТО ДОРИ)

6.4.2. Атаки с палкой (ДЗЁ ДОРИ)

6.4.3. Атаки с мечем (ТАЧИ ДОРИ)

Приемы, выполняемые без оружия, объединены под общим названием «тай джитсу».

Приемы, выполняемые с оружием объединены в раздел «буки вадза» или «буки но бу», который включает в себя:

- «Танто дори» — приемы, выполняемые против нападений противника вооруженного ножом;
- «тачи дори» — приемы, выполняемые против атак противника вооруженного мечом (способы отбора меча);
- «джо дори» — приемы от нападения с «джо»;
- «джо наге вадза» — приемы, при которых обороняющийся вооруженный «джо» противодействует невооруженным нападающим пытающимся его обезоружить, т.е. техника сбережения оружия.

В отдельные разделы объединены приемы ведения поединка на мечах «айки-кен» и палках «айки-джо».

Приемы выполняются со специальным тренировочным оружием, выполненным из твердых пород дерева: «танто» — деревянная копия ножа; «боккен» — деревянный меч; «джо» — палка длиной не более 130 см .

Обязательным условием при выполнении приемов против вооруженного противника является обезоруживание, т.е. завладение оружием нападающего.

2. Основные направления освоения технического арсенала айкидо:

а) *Обучение и совершенствование атакующих действий (захватов, ударов, комбинированных атак, действий с традиционными видами оружия).*

Данный раздел подразумевает освоение необходимого арсенала атакующих действий. Для правильного и всестороннего освоения базовых приёмов необходимо чтобы атакующие действия были абсолютно реальными и адекватными.

Основными модельными формами атакующих ударов являются:

- Рубящий удар в голову сверху — «сёмен учи», который выполняется как рукой (ребром ладони), так и с использованием традиционных видов оружия;
- боковой рубящий удар ребром ладони в висок — «ёкомен учи»;
- прямой удар кулаком в голову — «дзёдан цки», или «ганмен атэ»;
- прямой удар кулаком в корпус (солнечное сплетение — «сугетсу») — «чудан цки», или «сугетсу атэ»;
- фронтальный удар основанием пальцев или пяткой ноги — фронт кик — «мае гери».

Все вышеперечисленные действия, кроме естественно ударов ногами, могут выполняться с использованием традиционных видов оружия, а в прикладном разделе с любыми подручными средствами.

Эти удары моделируют основные способы нанесения ударов, то есть «сёмен учи» может быть нанесен не только ребром ладони, но и кулаком, локтем, «ёкомен учи» подразумевает все боковые удары руками в голову, «цки» все прямые (тычковые) удары. На начальных этапах обучения удары наносятся значительно медленнее реальных, но обязательным требованием является точное соблюдение формы атаки. Основной характеристикой является траектория движения. «Цки» — тычковый удар, «учи» — рубящий. По мере освоения технических приемов скорость и сила нанесения ударов увеличивается. Спортсмены высокой квалификации уделяют большое внимание отработке базовых ударов с использованием различных снарядов. По мере освоения техники, арсенал ударов, против которых выполняются приемы, увеличивается и параллельно с приемами от традиционных атак, отрабатываются приемы от нападений с оружием, и от конкретных ударов без оружия: «маваси цки», «каги цки», «яма цки», «кизами цки», «уракен учи», «тецуи учи», «ёко гери», «маваси гери», «гедан маваси гери», «усиро гери» и т.д. В отличие от дзюдо, являющейся на современном этапе спортивной борьбой в одежде, захваты в айкидо выполняются как за одежду, так и за различные части тела (запястья, локтевые суставы, горло, пальцы рук).

Постановке техники захватов в айкидо отводится особая роль, поскольку многие приемы, выполняемые от захватов, фактически являются подводящими, подготовительными упражнениями для освоения технических действий работающих против ударов. Ярчайшим примером является одноименный захват — «ай ханми кататэ дори». Захват оставшийся в наследство от самураев. Смыслом этого технического действия являлось противодействие захвату одноименной руки противника, при попытке оппонента обнажить меч. На современном этапе работа от этого захвата является упражнением, не только подводящего характера для освоения технических приемов от ударов «сёмен учи» и «цки», но и для их совершенствования. В айкидо изучаются приемы от 18 основных захватов.

К ним относят 8 захватов выполняемых одной рукой:

- «ай ханми кататэ дори» — захват одной рукой одноименной руки партнера в области запястья;
- «гияку ханми кататэ дори» — захват запястья разноименной руки партнера;
- «ката дори» — захват одной рукой одежды на уровне плечевого сустава разноименной руки;
- «соде дори» — захват за одежду на уровне локтя;
- «хиджи дори» — захват одной рукой локтевого сустава разноименной руки;
- «муна дори» — захват за ворот кимоно на груди партнера;
- «оби дори» — захват за пояс кимоно;
- «усиро эри дори» — захват за ворот кимоно сзади.

10 захватов, выполняемых двумя руками:

- «кататэ риотэ дори» — захват двумя руками одной руки партнера;
- «риотэ дори» — захват двумя руками двух рук партнера на уровне запястья;
- «рио ката дори» — захват двумя руками одежды на обоих плечах партнера;
- «рио соде дори» — захват обоих рукавов кимоно на уровне локтей;
- «усиро рию ката дори» — захват сзади за одежду на уровне плечевых суставов;
- «усиро рию соде дори» — захват сзади за оба рукава кимоно партнера на уровне локтей;
- «усиро рию хиджи дори» — захват сзади двумя руками за локти;
- «усиро риотэ дори» — захват сзади обеих рук партнера;
- «усиро кататэ дори куби шимэ» — захват сзади одноименной руки партнера с одновременным удушением второй рукой;
- «усиро хага джиме» — обхват сзади с фиксацией рук партнера.

К базовым атакам относятся 3 смешанные атаки:

- «ката дори мен учи» — захват за кимоно на плече с одновременным ударом в голову;
- «муна дори мен учи» — захват за кимоно на груди партнера с одновременным нанесением удара в голову;
- «усиро эри дори мен учи» — захват сзади за ворот кимоно с одновременным ударом в голову.

В смешанных атаках на начальном этапе обучения используется, самый удобный для начального обучения удар, «сёмен учи». По мере освоения, удар «сёмен учи» заменяется на более сложные, для выполнения приема, удары.

Правильное выполнение захватов и смешанных атак позволяет разучивать и совершенствовать приемы с максимальной эффективностью.

Важнейшим требованием при выполнении захватов является определенное положение суставов атакующей руки, при котором рука немного согнута в локтевом суставе, а локоть находится внизу, поскольку при выпрямленной руке и развернутом наружу локте увеличивается возможность серьезного травмирования руки в ходе выполнения приемов. «Эксперименты» новичков, пытающихся доказать несостоятельность этих требований, часто заканчиваются получением травм различной степени тяжести .

б) *Обучение приёмам выполнения самостраховки «укеми вадза»* (падения, кувырки, акробатика). Освоение техники безопасных падений переоценить невозможно, поскольку ошибки в выполнении приемов самостраховки приводит к травмированию партнеров и к ошибкам при отработке приемов. На занятиях в группах первого года обучения отработка техник безопасного падения, «укеми вадза», а если более точно техник восстановления равновесия, поскольку важно не просто упасть, а и тактически правильно принять выгодную позицию после падения, занимает 1/3 времени тренировки.

Фактически укеми вадза является связующим звеном атаки и защиты, поскольку партнер, не умеющий правильно выполнять падения и реагировать на действия выполняющего прием, затрудняет, а в некоторых случаях делает невозможным или опасным, освоение технических элементов партнером особенно в период подготовки к квалификационным экзаменам.

в) *Обучение стойкам и перемещениям.* Большое количество ошибок при начальном обучении базовым элементам происходит из-за ошибок в стойках и перемещениях. Базовые перемещения и стойки в айкидо заимствованы из японских боевых систем владения оружием и адаптированы для ведения боя оружием .

Основная стойка «камае» является копированием классической позиции с самурайским мечом «сэйган но камае». Перемещения отрабатываются как в положении стоя, так и в традиционной японской позиции, сидя на пятках — «сэйдза». Только после освоения перемещений и стоек появляется заметный прогресс в выполнении приемов. 70% начинающих по окончании первого года обучения хорошо осваивают эти элементы, что делает возможным участие в первых квалификационных экзаменах на 6 кю.

г) *Обучение технике выполнения базовых приемов:*

- бросков — «наге вадза»;
- удержаний и болевых приемов — «осаэ вадза»;
- ударов — «атэми вадза»;
- вариаций технических действий — «хенка вадза».

К разделу «атэми вадза» относятся:

- шокирующие удары с целью «расслабления» и/или перехвата инициативы (эти удары широко представлены в прикладном разделе);
- отвлекающие удары, выполняемые одновременно с проведением какого-либо элемента техники с целью переключения внимания нападающего;
- удары в жизненно важные точки тела — «киушо», которые могут быть рассмотрены как упреждающие, добивающие, а также удары, повышающие эффективность приемов;
- упреждающие удары — примером таких действий является прием «ирими цки» — бросок встречным ходом с ударом в лицо или шею противника.

Поскольку тренировки проходят без использования защитного снаряжения, для достижения максимального эффекта в техниках с использованием ударов приемы выполняются в так называемых парных ката. При отработке технических приёмов в режиме парных ката все действия атакующего «уке» и обороняющегося «наге» строго определены, что позволяет свести травматизм до минимума

д) *Общефизические и специальные упражнения.* Занятия айкидо предполагают большие нагрузки на кардио-респираторную и косно-мышечную системы. В айкидо имеются специальные комплексы упражнений направленных на улучшение растяжки, повышения подвижности в суставах и укрепления связочного аппарата .

Зачастую, для освоения техники, необходимо увеличить силу той или иной группы мышц, поскольку если новичок не может удержать «боккен», невозможно добиться успехов в выполнении ударов мечом.

Приемы отрабатываются из трех исходных положений:

- когда занимающиеся, выполняющие технику, находятся в положении на коленях;
- когда человек, выполняющий приём находится на коленях, а нападающий, или нападающие в положении стоя;
- когда партнеры находятся в положении стоя.

В разделе «Сувари вадза» изучаются действия партнеров в положении на коленях. Условно можно определить как техника в партере. Сидеть на коленях для японца абсолютно естественно, к тому же в феодальной Японии в помещениях перемещались в «шико», то есть специальным способом на коленях.

Положение, при котором партнер, выполняющий технику, располагается на татами в положении «сэйдза» или «кидза», а атакующий в положении стоя называется — «ханми хандачи вадза». «Сувари вадза» и «ханми хандачи вадза» утратили свое прикладное значение и их можно рассматривать как выполнение базовых приемов в усложненных условиях. Однако айкидо без этих техник не айкидо.

Конституция тела европейцев значительно отличается от японской, и, конечно же, для европейца имеющего более длинные ноги и больший вес и рост выполнение технических приемов в «сувари вадза» и «ханми хандачи вадза» требует значительно больших физических затрат. Тем не менее, занимающиеся высокого уровня выполняют эти техники достаточно уверенно. В этом положении выполняется большое количество специальных упражнений, в том числе с традиционными видами оружия, способствующих развитию необходимых физических качеств. Чем выше уровень практикующего, тем больше внимания уделяется этим техникам. Выполнение приемов в положении стоя называется «тачи вадза». Большинство приемов могут выполняться в вариантах «ура» и «омотэ». При выполнении приема в варианте «омотэ», партнер, выполняющий прием, находится перед атакующим партнером. Данный вариант является развитием вхождения в прием типа «ирими», и, как правило, является более коротким (быстрым). Этот вариант техники требует от «наге» более скоординированных действий, поскольку изменять или корректировать технику в положении перед партнером значительно сложнее, а в реальной ситуации — просто опасно. Идеей «ура» является уход с линии атаки, как правило, с использованием второго способа вхождения — «тэнкан», при котором «наге» оказывается за спиной атакующего. «Тэнкан» позволяет, уходя с линии атаки как бы удлинить технику и таким образом увеличить вариативность технических действий.

3. Базовые приемы

Рассмотрим арсенал базовых приемов, которые можно разделить на 3 основные группы.

1. Имобилизирующие приемы («катамэ вадза», «кансецу вадза», «осаэ вадза»), то есть технические действия результатом выполнения, которых является обездвиживание (иммобилизация) партнера посредством воздействия на суставы конечностей атакующего, с выполнением болевых приемов, добивающих ударов и без таковых. Воздействия на болевые точки, болевые воздействия на пальцы рук, и различные варианты удушений, являются техниками более высокого порядка и изучаются в специальных курсах.

ИККЁ — дословно 1-й контроль (Уешиба М.). Старое, традиционное название — «удэ осаэ» — контроль предплечья, что абсолютно точно определяет принцип приема. Прием выполняется за счет выведения противника из равновесия путем воздействия на его предплечье. Удержание производится так же воздействием, определенным образом, на предплечье путем фиксации на татами лучезапястного и локтевого суставов .

НИККЁ — дословно 2-й контроль. Старое название «котэ маваси» — выворачивание лучезапястного сустава (пронация). Прием традиционно заканчивается болевым контролем на руку, воздействием на лучезапястный, локтевой и плечевой суставы.

САНКЁ — дословно 3-й контроль. Старое название «котэ хинери» — прием характеризуется активным воздействием на руку противника путем скручивания в лучезапястном и локтевом суставах (супинация), локоть противника при этом направлен вверх. Удержание после выполнения приема производится двумя способами: в 1 варианте айкидока выполнивший прием, производит удержание, опустившись на оба колена в положение «сэйдза» или «кидза»; во 2 варианте он выполняет удержание в положении стоя.

ЁНКЁ — дословно 4-й контроль. Традиционное название — «тэкуби осаэ». Прием выполняется за счет болевого воздействия на радиальный нерв руки в области запястья «тэкуби» (дословно — «горло руки»).

ГОККЁ — дословно 5-й контроль — «удэ набашу». Базовый, а в некоторых направлениях айкидо единственный прием защиты от рубящего удара ножом обратным хватом сверху и сбоку в голову. В отличие от предыдущих приемов, при сдаче квалификационного экзамена на дан, имеет только один вариант исполнения — «ура».

УДЕ ГАРАМИ — дословно перегибание предплечья. По своей сути является более жестким продолжением техники «иккё» в варианте «ура». От вышеназванной техники отличается отсутствием захватов.

ХИДЖИ КИМЕ ОСАЭ — дословно силовая блокировка локтя (рычаг руки внутрь). Основной особенностью приема является выкручивание руки в плечевом суставе с одновременным воздействием на локтевой и лучезапястный суставы.

2. Броски («наге вадза»). Результатом выполнения бросков является либо опрокидывание партнера назад (на спину), либо вовлечение его в кувырок.

ИРИМИ НАГЕ — бросок встречным ходом. Результатом выполнения приема является опрокидывание партнера на спину. Идеальное воплощение «ирими». Разновидностью этого броска является «ирими цки», в котором опрокидывание противника происходит за счет вхождения с ударом в лицо или горло противника.

СИХО НАГЕ — дословно «бросок на четыре стороны» — бросок загибом руки за спину.

КАЙТЕН НАГЕ — «бросок колесо».

ТЕНЧИ НАГЕ — «небо-земля».

КОСИ НАГЕ — различные варианты бросков через бедро. В айкидо к этому разделу бросков относятся и броски типа подхват под обе ноги.

УДЕ КИМЕ НАГЕ — бросок выполняется за счет болевого воздействия на локоть выпрямленной руки партнера.

УСИРО КИРИ ОТОШИ — характерной особенностью этого приема является заход за спину противника и опрокидывание его на спину путем воздействия на его плечи.

ДЖУДЖИ ГАРАМИ — при этом броске руки партнера скрещиваются, в районе локтевых суставов, и за счет активного шага и болевого воздействия на них, происходит бросок.

СУМИ ОТОШИ — бросок выведением противника из равновесия путем отведения его руки в сторону слабой точки.

АЙКИ ОТОШИ — опрокидывание партнера на спину захватом за обе ноги. КОКЬЮ НАГЕ — броски, выполняемые при помощи «кокью» — точно скоординированного выдоха. Отличительной чертой этих приемов является то, что они выполняются без дополнительной обработки атаки (удара или захвата) за счет объединения с движением атакующего. В айкидо практически все бросковые техники можно отнести к «кокью наге».

АЙКИ НАГЕ — бросок высшей степени сложности. Выполняется за счет вписывания своего движения, в движение атакующего, но в отличие от кокью наге без контакта с партнером. Самой «простой» формой этого приема является бросок с уходом в ноги атакующего партнера.

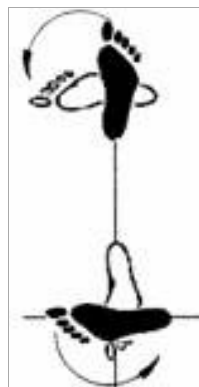
3. К комбинированной технике — «НАГЕ КАТАМЕ ВАДЗА» или «НАГЕ ОСАЭ ВАДЗА», дословно бросок с удержанием, относятся все вышеперечисленные броски, если после них выполняется удержание, конвоирование или болевой прием. Наиболее типичным приемом, относящийся к этому разделу является КОТЭ ГАЕШИ — бросок скручиванием кисти наружу (рычаг руки наружу). Традиционно бросок завершается удержанием типа «никкё». Бросок выполняется с захватом кисти партнера, и поэтому проведение удержания или болевого приема является абсолютно естественным и тактически оправданным. Выполнение приема «котэ гаеши» без удержания является скорее исключением из правил и выполняется в первую очередь из тактических соображений, при проведении «рандори» — условного поединка с несколькими партнерами, когда недостаточно времени для завершения приема.

4. Формы перемещений

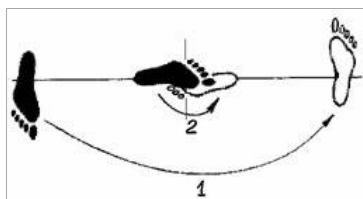
Как мы уже говорили, важную роль в общем разделе подготовки играет культура движений, формы перемещений. В айкидо основные из них разделяются на *таи сабаки* и *аши сабаки*.

4.1 Таи сабаки (*tai sabaki*)

Таи сабаки — *таи* — «тело», *сабаки* — «перемещение», перемещение тела методом вращения. Основными являются следующие виды таи сабаки: тенкан аши (*tenkan ashi*), зенпо тенкан аши (*zenpo tenkan ashi*), кохо тенкан аши (*koho tenkan ashi*), кокью тенкан хо (*kokyu tenkan ho*), кокью но хенка (*kokyu no henka*), ёко тенкан (*yuoko tenkan*), усиро тенкан (*ushiro tenkan*). Все эти основные передвижения представляют собой перемещения тела с разворотом относительно первоначального положения на 180 градусов, на 270 градусов и на 360 градусов. Все *tai sabaki* выполняются с двух положений *миги* или *хидари* (правое и левое), исходное и конечное положение — *катае*.

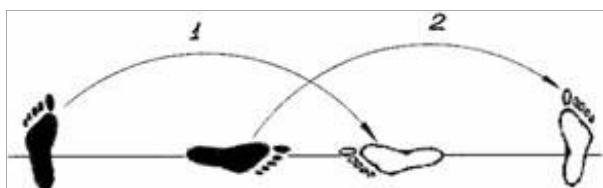
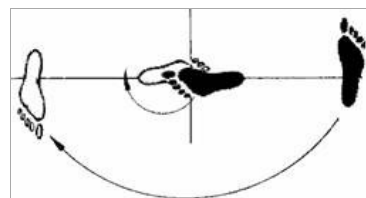


Тенкан аши — поворот тела на месте на 180 градусов. Поворот производится с соблюдением положения *катае* на носках без отрыва пяток, пятки скользят на высоте газетного листа над татами. Во время поворота колени должны быть слегка согнуты, подпрыгивания исключены, поворот должен производиться от бедер, таким образом, что бы ступня и колено двигались одновременно, исключая излишнее напряжение на колено, это характерно и для других форм *tai sabaki*. Основным критерий оценки — устойчивость до, после и во время поворота.



Зенпо тенкан аши (тенкай) — поворот тела на 180 градусов в движении. Выполняете шаг вперед сзади стоящей ногой (*аюми аши*) и поворот на месте (*тенкан аши*). Шаг вперед должен производиться мягко, не подпрыгивая, постановка ноги на носочек, во время движения ноги вперед она скользит по татами (крадётся). При выполнении должен ясно просматриваться чёткий шаг вперед и поворот, граница между ними не должна, быть смазанной, но и остановки быть не должно.

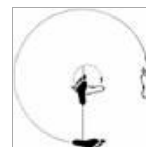
Кохо тенкан аши (тенкан) — поворот тела на 180 градусов в движении. Производится как поворот на месте на впередистоящей ноге через спину, сзади стоящая нога, описывая полукруг, скользит по татами. Поворот производится на носке впередистоящей ноги, колени согнуты, подпрыгивания исключены, поворот производится от живота, рука одноимённая с опорной ногой движется в горизонтальной плоскости и помогает развороту.



Кокью тенкан хо (ирими-тенкан) — поворот тела на 180 градусов в движении. Поворот производится выполнением двух шагов с одновременным вращением корпуса. Это передвижение можно разложить на два составных: зенпо тенкан аши и шаг назад, либо шаг вперед и кохо тенкан аши. Во время движения колени согнуты движение стелящееся, руки находятся напротив груди, и их движение помогает развороту.

Кокью но хенка — то же самое что предыдущее движение, но отличается работа рук. Руки при движении идут не в горизонтальной плоскости, а от бедер ладонями от себя проходят над головой и возвращаются к бедру. На протяжении всего движения спина остается прямой, руки не сгибаются, взгляд направлен вперед, образ — движение внутри обода большого колеса. На взмахе вдох, на опускании рук выдох.

Ёко тенкан — поворот тела на 270 градусов в движении. Принцип движения такой же, как и в *кохо тенкан аши*, но только поворот производится в сторону плеча впередивыставленной руки.



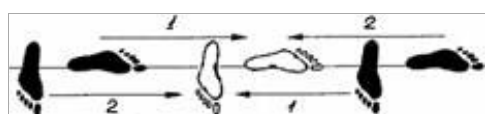
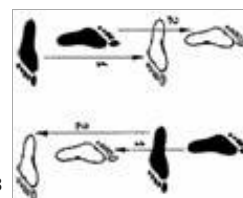
Усиро тенкан — поворот тела на 360 градусов в движении. Принцип движения такой же, как и в *кохо тенкан аши*, но только поворот производится по полному кругу. При повороте, нога выполняющая *тенкан*, подтягивается к опорной и руки более интенсивно помогают движению.



4.2 Аши сабаки (*ashi sabaki*)

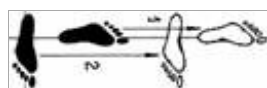
Аши сабаки — передвижение тела методом шага по прямой, т.е. без вращения тела, включает в себя передвижения вперед, назад и боком в любом направлении. Сюда входят: аюми аши (*aumi ashi*), тсуги аши (*tsugi ashi*), сури аши (*suri ashi*), окури аши (*okuri ashi*).

Аюми аши — простой шаг. Движение вперед осуществляется шагом сзади стоящей ноги. То есть, это движение напоминает обычные естественный шаг, единственное отличие заключается в том, что вместе с ногой в том же направлении движется одноименная рука.



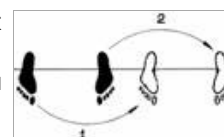
Тсуги аши — приставной шаг из положения *камае*, расстояние между ступнями чуть больше размера ступни. Движение вперед мы выполняем с впередистоящей ноги. Сзади стоящая нога подтягивается вслед за ней и останавливается на расстоянии чуть большем размера ступни. Движение назад выполняется с сзади стоящей ноги.

чуть большем размера ступни.



Сури аши — выполняется так же, как и **тсуги аши**, только нога подтягивается в плотную.

Окури аши — движение боком с перехлестом ног, может выполняться как вперед-назад, так и вправо-влево. Движение вперед или назад выполняется в *камае*, перекрестным шагом. Движение вправо-влево выполняется в *кибадаци* перекрестным шагом.



5. Важность отработки техники

Любое техническое действие нуждается в постоянной отработке, в шлифовке и достигается это только за счет повторения. Повторение — великий учитель, который поможет вам освоить технику и исправит ошибки. Только практическая работа повысит ваш уровень владения техникой. Практика ваш учитель, который ответит на все вопросы. Чтобы освоить технику вы должны повторять ее снова и снова, пока ваше тело не научит вас естественной мудрости движений и чувств. Именно через практику приходит не только понимание правильного выполнения техники, но и достижение гармонии между умом, духом и телом. Любое техническое действие становится доступным лишь после огромной работы.

Интенсивность тренировок определяется правильностью выполнения техник.

Если техника выполняется правильно, то тело само определит и ритм, и время практики. Результат это всегда итог большого труда, не пытайтесь ускорить естественный процесс, быстрый результат ведет к быстрому падению, и это касается не только айкидо, но и всей нашей жизни, оглянитесь вокруг, и вы увидите массу примеров, подтверждающих эту истину. Техника нуждается в адаптации к конкретной ситуации. На поле боя все происходит не так как на учебе. В школе вы изучаете стратегию, теорию, но теория это опыт прошлого. Необходимо ориентироваться на опыт прошлого. Но вы не должны в своей учебе уподобляться человеку, который говорит: «То, что вы тут теоретически говорите нам — одно, а на практике это может оказаться совсем другим, противник может повести себя совершенно не так, как мы ожидаем». Очень важно понимать, что Додзё — это всего лишь школа. Оказываясь на улице, вы применяете то, что вы учили в школе, но адаптировано к конкретной ситуации. Очевидно, что школа — это не реальная ситуация. И самое большое заблуждение для ряда учеников является то, что они Додзё начинают ассоциировать с полем боя.

Существует множество вариантов выполнения иккё, но когда вы учитесь выполнять это действие, самое главное, что бы вы поняли что такое вертикальная ось тела и что такое центр. И вы используете при этом наиболее понятный, доступный наиболее прямой способ выполнения техники, и только после этого вы можете начать изучение вариаций. Противник может быть очень высоким, низким, толстым, худым и естественно могут возникнуть сложности с выполнением того базового движения, которое вы учили. Поэтому вам необходимо изучать различные варианты выполнения

этого контроля. Но для понимания не очень хорошо, когда на занятии начинают разбираться различные варианты выполнения технических действий. Вначале вы должны понять базовые принципы, понять, что такое ось, что такое центр, как контролировать центр человека. И только после осознания того, как это работает, только после этого вы сможете оперировать с этим знанием. Всегда, когда вы выполняете технику, вы должны быть самокритичны, чтобы корректировать себя на пути постижения правильного знания. Это еще одна идея преподавания. Сегодня мы склонны задумываться о способах или методах обучения, а также вариантах объяснения каких-то вещей кому-то. Но ведь в старые времена ни одно искусство, ни один мастер не имел системы или методики обучения. Любой, кто хотел научиться должен был просто повторять. Поэтому мастер не всегда был хорошим учителем. Сейчас у нас есть некоторое представление о том, как учить — очевидно, если объяснение будет удачным, то результат будет гораздо лучше.

6. Основа движения

Идея айкидо заключалась для О сенсея в том, что любое движение это мисоги (*misogi*) — очищение тела и духа. Поэтому любое движение, относящееся к айкидо, является мисоги. Любое движение создается исходя из идеи кототама (*kototama*) — как духовный звук, или скорее как вибрация. Вибрации существуют во вселенной и, если вы сможете их получать, то вибрации будут создавать техники.



Существует три варианта синхронизации движений. Вначале вы учитесь концепции «атака-защита» — ждете атаки для начала защиты. Следующий этап это одновременное начало движения. Последнее — вы инициируете атаку, изменяя дистанцию. Первый вариант самый простой, поэтому новичкам и показывают вариант «атака-защита», опираясь при этом на концепцию техник самозащиты. Если вы остаетесь на этом уровне, то в вашем понимании определенному варианту атаки будет соответствовать определенный вариант техники. В этом случае очень трудно перейти на следующий уровень понимания. Вы всегда будете стараться сообразить какой вариант техники применить, если вас атакуют тем или иным способом. В айкидо вы можете преодолеть это, но все равно, на начальном этапе гораздо лучше преподавать, используя концепцию атака-защита. Если вы выполняете *ирими наге*, то и через 10—20 лет форма не изменится, изменится ваше внутреннее понимание этого движения. В этом заключается суть, это основа

вашего развития. Практикуя айкидо, вы постоянно развиваетесь благодаря самой природе айкидо, которая не позволяет вам застыть. Когда вам говорят о каком-то техническом или духовном аспекте, вы что-то ощущаете, но не можете это описать. Постигнуть это вы сможете, только опираясь на другие знания.

Для того, чтобы эффективно и всесторонне освоить технику, очень важно понять, как совершается управление движениями в человеческом организме.

Наш двигательный аппарат, так называемая костно-суставно-мышечная система, обладает необычайно богатой подвижностью. Основой или стержнем нашего тела является туловище с шеей, то есть, в сущности, позвоночник с его 25 межпозвоночными соединениями и мышечным оснащением. Шея человека, обладает возможностью обеспечить точность и устойчивость в смещениях и поворотах голове.

С туловищем соединены посредством шарниров (как известно, обладающих наибольшим разнообразием подвижности) — плечевых и тазобедренных сочленений — четыре многосвязные рычажные системы конечностей. При этом у человека шаровые подвесы верхней пары конечностей, наиболее важной для него, и наиболее богатой в смысле подвижности, сами, в свою очередь, соединены с туловищем крайне подвижно, висят почти целиком на одних мышцах. Так как, основная опорная кость руки — лопатка нигде не сочленяется с костями туловища (за исключением соединения маленьким суставчиком с палочковидной ключицей, сочлененной другим концом с рукояткой грудинной кости, которая сочленена с первым ребром, соединенным с 1-м грудным позвонком).

Если говорить о нижней конечности, то после длинного и прочного рычага бедренной кости, мы встречаем там колено с его обширным размахом сгибания и разгибания, рекордным для всех сочленений человеческого тела: около 140° активной подвижности и свыше 170° пассивной (например, при сгибании коленей в позе сидения на корточках) (Активная подвижность в сочленении — подвижность за счет работы собственных мышц этого сочленения, пассивная — за счет иных «внешних» сил). Коленный сустав (полусогнутый) допускает еще небольшое продольное вращение голени (на 40—60°). На конце ноги имеются два сочленения, расположенные у человека очень близко одно под другим и образующие единую голеностопную систему. Она позволяет стопе наклоняться относительно голени во все стороны градусов на 45—55 по каждому из направлений.

Сама стопа у человека — упругий, многокостный свод, прекрасно приспособленный к держанию на себе половины веса всего тела, а при беге и прыжке — к противодействию давлениям, доходящим и до пяти-шестикратного значения этого веса; однако активная внутренняя подвижность ее у человека ничтожна.

Шаровой шарнир плечелопаточного сустава у человека достаточно подвижен. Он допускает обширные движения в стороны, чего не может сделать, например, собака или лошадь. У человека имеется способность поворачивать предплечье с кистью в продольном направлении — пронация и супинация (Для того, чтобы твердо запомнить, какой из поворотов предплечья и кисти называется супинацией и какой пронацией, есть очень простое и забавное правило: поверните кисть ладонью вверх и скажите: «Несу суп». Это есть супинация. Затем опрокиньте кисть ладонью вниз и скажите: «Пролил». Это будет пронация.), это те движения, которыми мы пользуемся, когда поворачиваем ключ в двери или заводим стенные часы. Общий размах этих движений превосходит 180°. Соединенные между предплечьем и кистью (лучезапястное сочленение) само по себе обладает двумя видами подвижности: вверх-вниз на 170°, вправо-влево на 60°. Эти два направления подвижности в сочетании с третьим направлением — пронацией и супинацией равносильны тому, как если бы кисть была подвешена к руке на втором шаровом шарнире, следующим за уже упоминавшимся плечевым. Как показывает точная теория сочленений, такие два последовательно смонтированных шаровых шарнира в сочетании еще с локтевым суставом (сгибание и разгибание локтя) не только обеспечивают кисти возможность принять любое положение и направление в достигаемых для нее частях пространства, но еще позволяют сделать это при самых разнообразных положениях промежуточных звеньев — плеча и предплечья. Скелет самой кисти представляет собой целую тонкую мозаику из 27 косточек (не считая еще непостоянных, совсем мелких костных вкраплений). Благодаря возможности для большого пальца противопоставляться каждому из остальных (так называемая оппозиция большого пальца), имеющейся из млекопитающих только у человека и обезьян, кисть является органом для обхватывания и прочного держания, и нет такой формы ручки или петли, к которой она не сумела бы автоматически приспособиться с величайшей, почти восковой, пластичностью. Пальцы кисти одни, помимо ее прочих частей, обладают 15 сочленениями, и если считать по отдельным направлениям подвижности (так называемым степеням свободы), то на долю пальцев одной руки их придется 20, понимая под каждым из направлений активную подвижность как туда, так и обратно.

Между тем на голове человека мы имеем, по меньшей мере, два устройства, не менее поражающих богатством и точностью их подвижности, чем кисть с пальцами. Первая из них — нижнечелюстная кость с ее жевательной, сильной и выносливой, мускулатурной — представитель костносуставно-мышечного аппарата в области головы. Ну и естественно языкоглоточный речевой аппарат. Язык, в сущности, один сплошной комок поперечнополосатых мышечных пучков пронизанный ими по всем направлениям. Тонкое и совершенно своеобразное управление этими мягкотелыми органами, которое потребовалось для человеческой речи, вызвало к жизни даже особый, специализированный участок мозговой коры в левом полушарии мозга человека. При ранениях этого так называемого поля Брока или при кровоизлияниях в его области человек утрачивает возможность речи, хотя произвольная подвижность языка и глотки ни в чем не страдает. Другой замечательный своей подвижностью аппарат, обо всей сложности и жизненной важности движений которого многие имеют очень слабое понятие — это глаза. Зрительный аппарат человека содержит:

- 1.Шесть пар мышц, обеспечивающих всевозможные согласованные повороты глаз при следовании взором за предметом;
- 2.две пары мышц, управляющих «объективами» глаз — хрусталиками: для фотолюбителей будет яснее, если сказать, что эти две пары мышц осуществляют наводку глаз на фокус;
- 3.две пары совсем тонких и нежных мышц, ведающих расширением и сужением зрачков; опять-таки обращаясь к языку, понятному фотолюбителям, — диафрагмированием глазных объективов в зависимости от большей или меньшей яркости освещения, и
- 4.две пары мышц, открывающих и закрывающих веки. Эти двадцать четыре мышцы работают в точнейшем взаимном согласовании с раннего утра до позднего вечера, работают, заметим, совершенно бессознательно и на три четверти произвольно.

Третья часть всех этих мышц вообще недоступна для произвольного вмешательства в их работу. Легко представить себе, что если бы управление этими двумя дюжинами мышц требовало произвольного внимания, какого требует, например, работа наблюдателя с какими-нибудь приборами, нуждающимися в постоянной подстройке и установке, то, на это понадобилось бы столько труда, что лишило бы нас всякой возможности произвольных движений другими органами тела.

Согласованная работа (как говорят в физиологии, синергия) всей глазной мускулатуры выполняет очень сложную и ответственную нагрузку. Мы не просто видим нашими глазами — мы ими смотрим.

В процессе «смотрения» наши глаза:

1. Двигаются по любому направлению следом за движущимся предметом;
2. Двигаются при этом точно согласованно, то строго параллельно, то, сводясь в той или иной степени;
3. намеренно сводятся для устранения «двоения» изображения в глазах и для оценки расстояния до предмета (так называемое стереоскопическое зрение);
4. одновременно регулируют; «наводку на фокус» хрусталиков;
5. при этом все время управляют шириною просвета зрачка, отмеряя для нервных элементов глазного дна точно такое количество света, какое им нужно для наиболее ясного видения;
6. наконец, как уже упоминалось, сами активно обходят и ощупывают взглядом предметы, водят взором вдоль строчек читаемой книги и т.д. Все эти движения совершаются одновременно и дружно, не сбивая друг друга, совершаются совершенно автоматически, но отнюдь не машинообразно, по какому-нибудь неизменному шаблону, а с чрезвычайно большой и ловкой приспособительностью.

Взгляд должен быть широким и внимательным, он выполняет две функции: обнаружение и слежение. Необходимо смотреть по сторонам, не перемещая глаз. На то, чтобы научиться смотреть, таким образом, потребуется некоторое время. Пользуйтесь таким взглядом в повседневной жизни и не пренебрегайте им, что бы ни происходило.

В итоге беглого обзора подвижных устройств нашего тела, мы по одним только конечностям и приборам головы имеем числа, уже близкие к сотням направлений и видов подвижности (степеней свободы), а если еще прибавить сюда шею и туловище с их змеевидной изгибаемостью — итог получается огромный.

Говоря о движении, мы не можем не сказать о степенях свободы. Кисть имеет по отношению к предплечью две степени свободы. Три степени означают для вещественной точки абсолютную свободу передвижения внутри того куска пространства, до границ которого она в состоянии достигнуть.

Две степени свободы подвижности вместо одной означают уже то, что подвижная точка или часть движущейся системы получает свободу выбора любой из бесчисленного множества доступных траекторий. Человек может в этих условиях выбирать между разными траекториями и сумеет обосновать свой выбор, той или другой, наиболее подходящей к данному случаю среди всего их беспредельного множества. Все техники айкидо эффективны только в случае организации движения в нескольких плоскостях одновременно.

Здесь же мы можем дать и определение координации движений, координация есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движения, т.е. превращение их в управляемые системы. Степени свободы, упоминаемые в этом определении, могут быть, как уже сказано, кинематические и динамические.

Нетрудно будет дать точное обозначение и тому основному принципу, который позволил природе обеспечить управляемость костно-мышечных двигательных аппаратов и которому уже в целом ряде устройств подражает по мере сил современная техника, — принципу, опирающемуся на контролирование движений посредством органов чувств.

А учитывая то, что в айкидо движение безостановочно, вы можете, точнее должны, выполнить технику без подготовки. То есть если кто-то идет в определенном направлении, вы не останавливаете его, и он просто проходит в другой конец. Если вы остановили его, тогда вы будете вынуждены заставить его опять двигаться. В айкидо если кто-то двигается, то вы не останавливаете его, он продолжает движение, а вы, вписавшись в него, уже после перенаправляете это движение в нужном вам направлении.

7. Технические действия

Технические действия — это не просто движения, это — целые цепочки последовательных движений, которые все вместе решают ту или другую двигательную задачу. Каждая подобная цепочка состоит из разных между собой движений, которые сменяют друг друга, планомерно приближая нас к решению задачи. Все движения — звенья такой цепочки — связаны между собою смыслом решаемой задачи. Пропустить одно из таких необходимых звеньев или перепутать их порядок — и решение задачи будет сорвано.

8. Освоение технического действия или выработка навыка

В современной литературе в частности в психофизиологии достаточно серьезно всесторонне описаны процессы построения сложного действия или навыка. И в своей практике мы стареемся в полной степени использовать накопленный опыт. Чем больше человек практикует, тем выше становится уровень его мастерства. Это свойство организма назвали «упражняемостью». Особую роль в этом процессе играет головной мозг, управление движениями и память на движения сосредоточиваются в нем. Все наши телодвижения вызывают определенные изменения в головном мозгу, следовательно, двигательные навыки — это

программа, прописанная не в руке, ноге, спине или бёдрах, а в недрах мозга. Время образования в мозгу этого нового «условного рефлекса» значительно больше, чем схватывание мысли, смысла и сути для них совсем не требуется десятков повторений какого-нибудь впечатления для того, чтобы память могла схватить и закрепить его. Поэтому в практике айкидо столь важным элементом является образность практических действий.

Двигательные навыки осваиваются человеком не сразу, всякий двигательный навык сложен, и его осваивание совершается в связи с этим через целый ряд последовательных этапов. Главное, чтобы «зазубривание» было предельно осознанным, а не тупо бессознательным повторением. Очень важным является не дробление действия на составляющие, и попытка освоения его поэтапно, а проработка его каждый раз в полном объеме.

Кроме того, повторения осваиваемого технического действия нужны для того, чтобы раз за разом, и каждый раз все удачнее, решать поставленную перед собою двигательную задачу и таким образом доискиваться до наилучших способов ее решения. Повторные решения этой задачи нужны еще потому, что в естественных условиях внешние обстоятельства всегда имеют какие-то различия, и сам ход решения двигательной задачи не может повториться два раза подряд абсолютно одинаковым образом. Поэтому в ходе отработки приемов мы и настаиваем на постоянной смене партнера, строим весь тренировочный процесс таким образом, что бы менялся не только партнер, но и формы атак, темп и интенсивность тренировок.

Способ сделать конечность управляемой только один: непрерывно с самого первого момента очень внимательно выверять движение, постоянно его корректируя. Двигательный навык даже самого простого и однообразного движения не может быть двигательной формулой или двигательным штампом, он не может быть условным рефлексом. Двигательный навык — это не какой-то отпечаток или след в двигательных центрах мозга. Но и в чувствительных отделах мозга, которые выполняют сенсорные коррекции, тоже отстает при образовании навыка отнюдь не какая-то постоянная формула коррекций, стойкая, точно штемпель. Ведь внешние условия постоянно меняются и другой противник, и другая форма атаки, и другой вариант ее выполнения и т.д. и т.п., поэтому не могут быть всегда одинаковыми и коррекции наших движений. Наконец, и самим движениям навыка всегда необходимо иметь в запасе какую-то степень приспособительной изменчивости, которая все возрастает снизу вверх, от уровня к уровню. Поэтому и в чувствительных системах мозга откладывается и скапливается при формировании навыка не раз навсегда постоянный шаблон, а своеобразная, особая маневренность.

Итак, двигательный навык, который мы вырабатываем, отработывая прием, не формула движения, и тем более не формула каких-либо постоянных, запечатлевшихся в двигательном центре мышечных напряжений. Двигательный навык — это освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи.

Изучаемое движение нужно проделать много раз, чтобы чувствительные отделы мозга успели познакомиться с как можно большим разнообразием отклонений и разновидностей. Конечно, самой рациональной и правильно поставленной будет такая тренировка, при которой с затратой наименьшего труда будет совмещаться наибольшее, хорошо продуманное разнообразие ощущений и будут созданы наилучшие условия, чтобы осмысленно запомнить и усвоить все эти ощущения. В ходе упражнения нервная система формирует навык в себе. Телосложение каждого, его мускулатура, а тем более строение и степени развития его мозговых уровней так разнообразны и неповторимы, что уже тогда, когда навык в общих чертах освоен, каждый ученик очень многое добавляет в двигательном составе навыка к своим личным особенностям.

Видеть хоть тысячи раз, как что-либо делается, и сделать это самому — совсем не одно и то же. Часто, глядя на искусную, быструю работу опытного мастера, не можешь отделаться от яркого ощущения, что и сам с первого же раза сделал бы то же самое ничуть не хуже его. В каждом конкретном случае перед нами стоит отчетливый образ движения, мы не имеем вначале никакого понятия ни о тех коррекциях, которые нужны для его выполнения, ни о тех мышечных действиях, которые необходимы для выполнения этого приема. И уж тем более не знаем, как ощущаются изнутри и эти движения, и управляющие ими сенсорные коррекции. В этот период и начинается «обыгрывание» навыка во всех возможных изменениях форм атаки и внешней обстановки. Безусловно, вся эта работа течет иной раз на три четверти бессознательно, но разумным вниканием можно очень ускорить ее. Попутно с этим накапливанием опыта по части коррекций совершается их внутренняя сортировка. Центральная нервная система деятельно ищет: где, как, какой вид чувствительности способен наиболее быстро и чутко откликнуться на ту или другую заминку, дать в том или другом случае самую строгую и точную коррекцию. На первых шагах формирования двигательного навыка сознательное внимание бывает устремлено почти на все многочисленные подробности управления движением. А этих подробностей и слабых пунктов оказывается такое изобилие, что внимание теряется, и то и дело упускает из виду важные, подчас и решающие, коррекции. Разумеется, никакое, самое натренированное, внимание не может охватить сразу весь этот град коррекций. Тут и приходит на помощь автоматизационное

переключение в низовые, фоновые уровни. Дело в том, что в каждом движении человека, простом или сложном, полном глубокого смысла или доступном и любому новичку, в сознание попадает только то, чем управляет ведущий уровень этого движения. Автоматизация совершается не сразу, а охватывает собой иногда довольно значительную часть всего времени осваивания навыка, не только потому, что это время уходит на выявление нужных коррекций и уровней, наиболее подходящих для каждой из них. Более важная причина в другом. Сами эти фоновые коррекции низового уровня, потребные для изучаемого навыка, далеко не всегда простые, нехитрые реакции, которые подходящий уровень сумел бы выполнить с первого же раза правильно. Нередко, их нужно еще выработать и воспитать.

С автоматизмами, как и с фонами первого рассмотренного рода, дело может обстоять двояко: либо они еще незнакомы обучающемуся, и ему предстоит их выработать, либо он обнаруживает их уже готовыми, сохраняемыми памятью в «фонотеках» его низовых уровней, так что их остается только подновить и кое в чем подогнать и приспособить к новой задаче. В каждом двигательном навыке может содержаться несколько автоматизмов, т.е. он может в нескольких разных направлениях нуждаться в фоновых коррекциях этого вида. Поэтому в продолжение выработки навыка может в разные времена произойти и несколько моментов автоматизации, совершенно независимо друг от друга. Автоматизация — это всегда скачок по качеству. Изменение в составе тех видов чувствительности, которые обслуживают коррекции данной части движения, не может не сказываться и на его существенных чертах. Таким образом, каждый автоматизационный скачок даёт не только внезапное, резкое улучшение в выполнении разучиваемого движения, но при этом ещё и качественные перемены в нем. В освоении технических действий может наступить определенный срыв, заминка. Инструктор вправе точно заверить студента, что за эту заминку последует качественный скачок в лучшую сторону, если только ученик не опустит руки, и будет настойчиво продолжать работу, может быть, только сделав небольшой перерыв в тренировке или внося в нее временное разнообразие. Право педагога на такую уверенность основано на том, что подобные остановки (их иногда прямо называют «творческими паузами») всегда предшествуют очередному автоматизационному скачку, хотя, конечно, не каждый такой скачок обязан начинаться с них. Каждая заминка или временное ухудшение свидетельствуют о том, что между какими-то существенными фонами произошла интерференция, не позволяющая им поладить друг с другом. Центральная нервная система выйдет, в конце концов, из положения либо тем, что сумеет нужным образом приспособить и подогнать оба фоновых механизма друг к другу, либо, если этот путь не удастся, она скомбинирует и воспитает новый, более подходящий и гибкий автоматизм взамен прежнего. На такую выработку и замену уходит какое-то время; оно и составляет содержание переживаемой «творческой паузы», так огорчающей ученика.

Упорствование в тренировке в те моменты, когда ощущается явственная интерференционная заминка, и разлаживание уже удававшегося было движения, может иногда принести заметный вред. Педагог поможет учащемуся решить, что в данном случае лучше — сделать ли в тренировке полный перерыв и отдаться на волю «творческой паузы» центральной нервной системы или в корне изменить способ тренировки и применяемые упражнения — так, чтобы облегчить мозговому аппарату путь к правильному выходу из создавшегося затруднения.

9. Суставы

При первом же знакомстве с предлагаемой техникой, вы поймете сколь важным элементом, в ее исполнении, являются суставы. Поэтому мы должны сказать несколько слов и о них. Скелет человека, при всей своей жесткости и прочности достаточно подвижен. Эта подвижность достигается за счет того, что скелет состоит из отдельных звеньев (отдельных костей), скрепленных друг с другом посредством разнообразных соединений. Соединения костей объединяют кости скелета в единое целое. Суставы или, так называемые, прерывные соединения костей — являются важнейшей частью опорно-двигательного аппарата; благодаря суставам становится возможным движение тела в пространстве или перемещение частей тела относительно друг друга. Используя некоторые возможности суставов, мы с тем же успехом можем и ограничить это движение.

Соединения костей имеют различное строение и обладают такими свойствам, как прочность, подвижность и упругость, что позволяет суставам удерживать кости друг возле друга и обеспечивать костям большую или меньшую подвижность.

Знание механических условий, характера и объема движений в данном суставе поможет нам понять механизм того или иного приёма, окажет содействие в диагностике суставных нарушений, вправлении вывихов и т. п.

Анатомические исследования предельно важны, но в нашем случае мы, в большей степени, ограничимся разговором о суставах рук, хотя вы должны себе четко представлять, что в ходе того

или иного приема, воздействие осуществляется не только на сустав, а точнее через сустав, на позвоночный столб (*columna vertebralis*) и другие части скелета и человеческого тела. Все органы человеческого тела столь взаимосвязаны, что разговор о каких-то конкретных его элементах предельно условен и допускается нами лишь для облегчения понимания рассматриваемых вариантов. Просто это тема отдельного исследования. Выполняя тот или иной приём, мы направляем наши действия на повреждение сустава или на использование его, как механизм опрокидывания нашего оппонента и выполнения того или иного контроля.

Раздел анатомии, посвященный учению о соединениях костей, называется артрологией (от греческого артрон — сустав).

10. Биомеханика суставов

В суставах, в зависимости от строения, движения могут совершаться вокруг различных осей. В биомеханике суставов различают следующие оси вращения: фронтальная ось, сагиттальная ось, продольная ось.

Вокруг фронтальной оси выполняется разгибание и сгибание.

При сгибании одна кость движется относительно другой кости вокруг оси в таком направлении, что происходит уменьшение угла между сочленяющимися костями.

Во время разгибания движения костей сустава происходят в обратном направлении, при этом угол между суставообразующими костями увеличивается. В айкидо используется и тот, и другой ход.

Вокруг сагиттальной оси осуществляется приведение и отведение (сагиттальная ось проходит через центр сустава спереди назад).

В случае приведения одна из сочленяющихся костей приближается к срединной плоскости, при отведении — удаляется от нее. Пример — движения в плечевом суставе вокруг сагиттальной оси. При отведении плеча, оно максимально отводится до горизонтального уровня; при приведении — вплотную приближается к грудной клетке.

Вокруг продольной оси (продольные оси костей, проходящие через сустав) возможны вращательные движения.

При этом кость вращается вокруг своей продольной оси в ту или иную сторону. Круговое движение — это последовательное движение вокруг всех осей, при котором свободный конец конечности (или кости) описывает окружность.

Объем (размах) движений в суставах зависит от разности угловых величин (выражают в угловых градусах) сочленяющихся поверхностей. Чем больше эта разность, тем больше объем движения в суставе. При равных протяженностях суставных поверхностей объем движений в суставах незначителен.

На величину объема движений в суставах влияет количество связок, их расположение; расположение мышц, окружающих сустав, костные образования, расположенные рядом с суставом.

Связки — это толстые пучки (или пластины) волокнистой соединительной ткани.

Связки, перекидываясь с одной кости на другую, укрепляют суставы, и играют роль ограничителя движений в суставе. Связки дополняют практически каждый сустав. Толщина, форма связок зависит от функциональных особенностей и строения сустава. Связки являются пассивным тормозом, ограничивающим движение в суставе, а также предохраняют его от движений, приводящих сустав к повреждению.

Техника айкидо предполагает осуществление эффективного болевого воздействия на суставы человеческого тела, на группы сухожилий и мышц, а через них на центр устойчивости противника. Используя систему рычагов, и атакуя слабые суставы, мы можем, затрачивая незначительные усилия, справиться с достаточно сильным противником.

11. Основные компоненты движения

Время реагирования

Правильный выбор времени реагирования позволит вам убедить противника в том, что вы уже не в состоянии уйти от его атаки, и он не перенаправит свои действия, а вы сможете в самый последний момент контратаковать и обезоружить его. То есть вы должны выполнить свое движение непосредственно перед ударом и на минимальном расстоянии, позволяющем его избежать. Здесь

помимо скорости необходимо сказать и о точности.

Скорость

Безусловно, скорость является жизненно важным компонентом айкидо. Она необходима при уходе от атаки, при выполнении ответных действий, при принятии решения. Считается, что на начальном этапе обучения необходимо добиться быстрой реакции на любое действие противника. Это так называемая нормальная скорость. Следующий этап — опережение для перехвата инициативы. Именно такой скорости реакции добивается мастер айкидо. Скорость приходит как результат нового осознания пространства и времени. Вместе с ней приходит «шестое чувство», экстремальный разум — интуитивное предвидение опасности и возможного поведения противника, или же внушение противнику определённой схемы его поведения. Большинство методик разработанных для увеличения скорости, направлены больше на воспитание силы или выносливости. Это, безусловно, важно, но природа скоростных действий несколько иная. На начальном и важнейшем этапе акцент делается на медленном выполнении формы, чтобы выстроить хороший фундамент искусства. Чётко себе представлять роль и значение каждого движения. На втором этапе наиболее очевидной является цель — научиться снимать лишнее напряжение, так как чем расслабленней и свободней мы себя чувствуем, тем выше скорость. Важнейшую роль играет достижение единства дыхания и движения. Необходимо фокусировать своё внимание на ощущении того, как зарождается дыхание и мягко перетекает, сливается с движением, в полную меру выражаясь в нем.

Для увеличения быстроты любых вариантов движения, следует учесть простую вещь: чем движение короче, экономичней, тем оно быстрее. Отсюда напрашивается вывод: в первую очередь, стоит беспокоиться о более детальном изучении культуры движений. Кроме того, и, что действительно является определяющим, это то, что тренировка скорости в большей части является психологической. Такой подход определяет и свои пути:

- Для достижения этого состояния надо предельно внимательно следить за движениями своего учителя, пытаюсь как можно точнее их повторить. Его опыт выведет вас на путь предельно рациональных движений.
- Ежедневная практика — это кропотливый путь в познании себя. Внимательно следя за своими ощущениями, контролируя правильность выполнения форм, мы, вырабатывая в себе способность, оптимально реагировать на любые агрессивные проявления. Для этого не следует спешить, формы выполняются медленно, и лишь правильность выполнения форм и количество повторений, сами приведут к увеличению скорости.
- Необходимо выработать в своем подсознании способность связывать каждое отдельное движение в общий поток, в рамках какой-то конкретной формы.
- Очень важным является воспитание в себе состояния полного покоя, позволяющего вам быстро и уверенно реагировать на любое действие противника. Кроме того, вы должны быть полностью уверены в правильности ваших действий, малейшее сомнение — это потеря скорости. Многократная отработка техники и дает нам необходимую уверенность, воспитывает в нас подсознательный навык, дающий нашим действиям инстинктивный характер.
- Важнейшим элементом повышения скорости ваших действий является и хорошая физическая форма: ловкость, сила, выносливость являются фундаментом вашей скорости.

Разговор об увеличении скорости может иметь место лишь при соответствующей отработке основных базовых движений, только тогда, когда уровень вашей реакции носит инстинктивный характер, вы начинаете реагировать на уровне рефлексов. Тогда вы достигаете уровня определённого мастерства, и настоящая скорость становится достижимой. Когда в ходе тренировки вы постоянно сдерживаете себя, говоря: «медленнее, медленнее, медленнее», то, в конечном счете, через годы тренировок, то, что вы будете считать медленным исполнением, на самом деле приобретёт совершенно другие качественные характеристики и позволит вам действовать с необходимой скоростью.

Точность

Высокий уровень технической подготовки позволит вам эффективно использовать свою технику. Ваши действия должны быть отточены до автоматизма, и безукоризненны в исполнении. Только таким образом можно достичь максимального эффекта при минимальных усилиях.

Концентрация

Концентрация — это реальное психофизическое ощущение. Высокий уровень концентрации делает вашу технику предельно эффективной. В ходе тренировок вы должны научиться концентрировать свои усилия по желанию в любом месте. Тело — это место объединения физического и духовного начал человека.

Глава 6. Работа с оружием

В техниках айкидо руки работают в той же манере, как и с мечом. Кроме того, надо иметь в виду, что в айкидо практически все атаки — это всегда имитация атаки оружием. Работа с оружием в айкидо, несколько отличается от работы с оружием в других видах воинских искусств. Она направлена не только на само освоение техники владения кеном или дзё, но и на осознание основных принципов овладения техникой тайджицу (*taijutsu*). Если раньше, в системе воинской подготовки самураев кендзюцу (*kenjutsu*) было основой, а дзюдзюцу рассматривалось, как дополнительное искусство, то сегодня и, в частности, в нашем случае, работа с оружием помогает освоить и глубже понять технику айкидо. Одна из особенностей этой техники — отсутствие блоков, отбивов, в классическом их понимании, того, на чем базируются технические действия многих школ работы с оружием. В нашем искусстве, мы должны наносить удар за миг до того, как противники успели к нему приготовиться, и сочетать быстроту ударов с их многообразием, не увлекаясь самим фехтованием.

Работа с оружием расширяет возможности тренировочного процесса, увеличивая его интенсивность, позволяя глубже осознать значение того или иного движения. Занятия с оружием воспитывает у занимающегося четкое чувство дистанции, реальности атаки, скорости принятия решения, а главное точности выполнения.

Обучение может проходить в двух формах. Первый путь — вы повторяете все за своим учителем и занимаетесь в додзё. Второй путь заключается в самостоятельном изучении любого интересующего вас предмета.

Техника работы с джо и боккен в айкидо приводят все движения к одной линии. Помогают почувствовать и понять, что такое расширение. Работа с оружием помогает научиться чувствовать и сохранять равновесие, собственный баланс, чувствовать ось. В работе с оружием самое главное это субури. Кроме того, когда вы двигаетесь без оружия, вы должны ощущать себя так, как будто оружие находится в ваших руках. И с другой стороны, когда оружие у вас в руках, вы должны двигаться так, как будто его нет в ваших руках. Знание базовых техник, движений с мечом обязательны для изучения в айкидо, потому что они позволяют вам понять суть, корни движения.

1. Меч

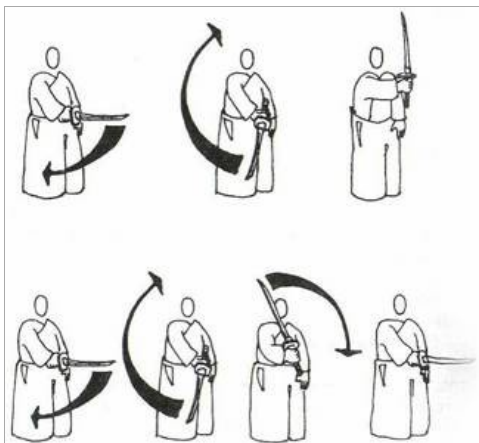
Манипуляции

Одной из основных задач практики работы с оружием является доведение навыков и техники до автоматизма. Принимая пищу, мы никогда не задумываемся над тем как манипулировать ложкой, более того, мы смотрим телевизор, болтаем на различные темы, а ложка, лишенная строгого контроля, с постоянным успехом снабжает нас пищей. Вот так же и навыки работы с оружием должны быть доведены до полного автоматизма. Манипуляция, в строгом понимании, не рассматривается, как элемент боевой техники, это просто набор упражнений, позволяющих в полной мере освоить оружие и подготовить кисть, руку, тело и разум к работе с ним. Практика работы с мечом в айкидо, как, впрочем, и во всей японской традиции предельно рациональна. Мастерство определяется количеством взмахов мечом — чем их меньше, тем выше уровень мастерства.

Манипуляции выполняются с обеих рук.

1 манипуляция:

Меч в правой руке, описывает один круг по внешней стороне и останавливается в вертикальном положении.

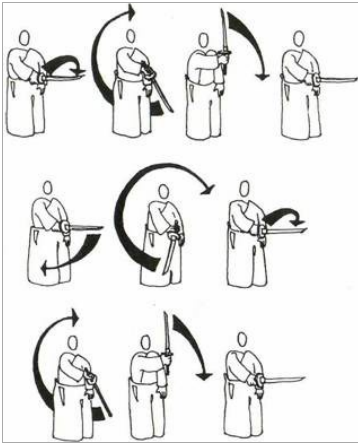


2 манипуляция:

То же движение, что и в первой манипуляции, только свободное вращение меча по внешней стороне осуществляется без остановок.

3 манипуляция:

Меч описывает перед вами восьмерку, двигаясь по окружности, слева и справа.



4 манипуляция:

То же движение, что и в 3 манипуляции, но хват меча обратный, то есть лезвием вниз.



5 манипуляция:

Смена хвата меча и перехват его в другую руку, со сменой стойки.

6 манипуляция:

Смена хвата меча, и двойной пронос (выполнение 4 манипуляции) перед перехватом его в другую руку, со сменой стойки.

7 манипуляция:

То же движение, что и в третьей манипуляции, но первая петля, проноса меча, осуществляется в плоскости параллельной плечу руки держащей меч и за тем разворотом корпуса выводится на большой внешний круг.

8 манипуляция:

То же движение, что и в 3 манипуляции, но в каждой руке по мечу, то есть эта манипуляция выполняется с двумя мечами одновременно.



Айки-субури

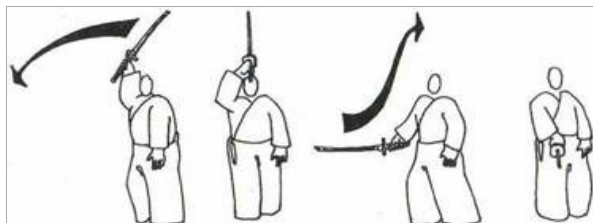
Эти упражнения относятся к категории базовых движений, и требуют постоянной отработки. Практически вся техника айкидо, основана на этих движениях, что лишний раз подчеркивает глубокую связь и зависимость техник айкидо от кендзюцу. Важной особенностью является то, на

взмахе мы должны применять минимальные усилия, только необходимые для подъема меча, а опускание рук происходит без всякого усилия, лишь под воздействием веса меча. С практической точки зрения вы должны уметь владеть оружием одной рукой, в этом заключается важность постоянного полного контакта, вы должны держать его все время, чтобы не выронить оружие. Если вы выполняете субури (*suburi*) одной рукой, то это дает вам ясную картину захвата.

Субури выполняются с обеих рук.

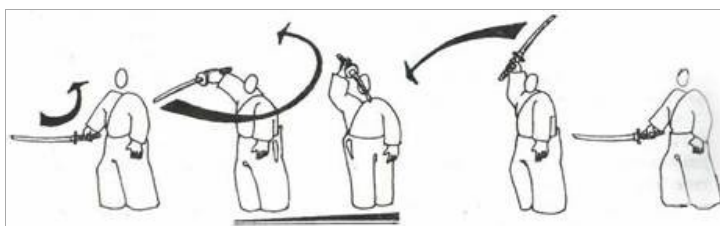
1 субури:

Меч в правой руке, при выполнении *shomen uchi*, на подъеме руки вдох и подтягивание впереди стоящей ноги на себя, при нанесении удара выдох и подшаг, впереди стоящей ноги, вперед.



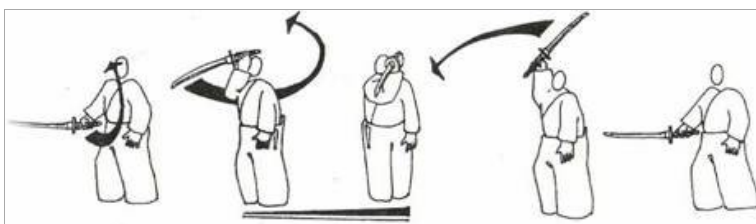
2 субури:

Рука выполняет движение *shomen uchi*, но в данном случае рука поднимается не по осевой линии, а таким образом, что ладонь идет к одноименному виску, лезвие меча направлено вперед, при завершении взмаха, меч описывает полукруг и наносит удар *shomen uchi*. На взмахе вдох, на ударе выдох.



3 субури:

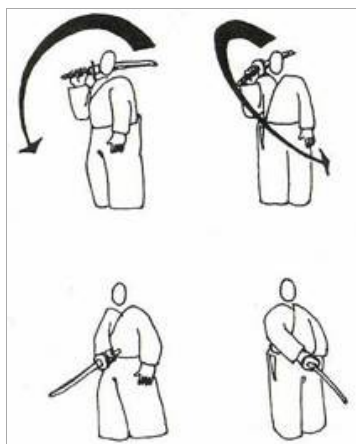
Рука выполняет движение *shomen uchi*, но в данном случае рука поднимается не по осевой линии, а таким образом, что ладонь идет к разноименному виску, лезвие меча направлено вперед, при завершении взмаха, меч описывает полукруг и наносит удар *shomen uchi*. На взмахе вдох, на ударе выдох.



4 субури:

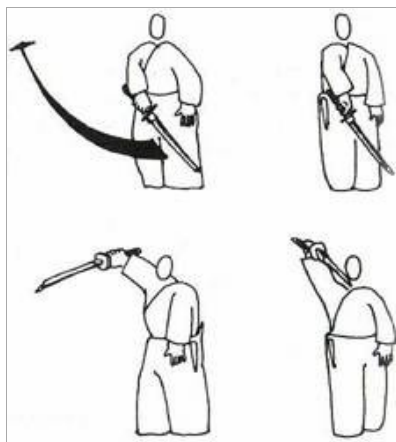
Первый вариант: Меч движется от одноименного плеча по дуге (*yokomen uchi*), останавливается напротив центра, замах — вдох, удар — выдох.

Второй вариант: Меч движется от разноименного плеча по дуге (*suihei ushi*), не выходя за линию плеч, замах — вдох, удар — выдох.



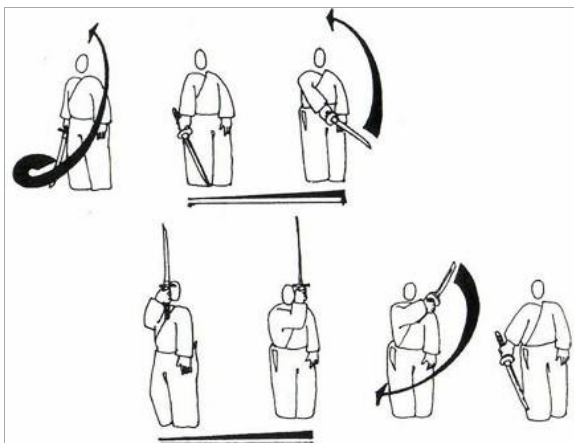
5 субури:

Рука с мечом, опущена, с шагом вперед рука поднимается на вдохе, и лезвие меча останавливается на уровне горла предполагаемого противника, на выдохе рука с мечом, возвращается в исходное положение.



6 субури:

Рука с мечом, опущена, с шагом вперед рука поднимается на вдохе, и лезвие меча разворачивается острием вверх, меч по осевой поднимается в вертикальное положение и подводится к противоположному уху, на выдохе меч по дуге движется вниз.



7 субури:

Локоть руки прижат к корпусу, меч перпендикулярен телу и разворотом бедер движется по горизонтали в левую и правую сторону, не выходя за линию плеч, лезвие разворачивается кистью таким образом, чтобы режущая кромка была спереди.



8 субури:

Как и четвертый имеет два варианта. Вариант первый: меч в правой руке, лезвие от левой ноги по диагонали поднимается вверх, правая рука полностью выпрямлена, разворачиваем кисть и по той же траектории опускаем оружие назад к левой ноге. Вариант второй: меч в правой руке, ладонь развернута, лезвие от правой ноги по диагонали поднимается вверх, правая рука полностью выпрямлена, разворачиваем кисть и по той же траектории опускаем оружие назад к левой ноге.

9 субури:

Меч находится в плоскости параллельной татами. С шагом вперед без движения руки вы наносите удар «тски чудан» и возвращаетесь в исходное положение.

10 субури:

Меч находится в плоскости параллельной татами. С шагом вперед, поворачивая кисть на 90 градусов, направляем меч вперед под углом 45 градусов, и возвращаетесь в исходное положение.

11 субури:

Меч находится в плоскости параллельной татами. С шагом вперед, поворачивая кисть на 180 градусов, и разворачивая руку в локтевом суставе, направляем меч вперед лезвием вверх, параллельно татами, и возвращаетесь в исходное положение.

12 субури:

Как и четвертый и восьмой субури 12 имеет два варианта. Вариант первый — меч в правой руке, находится в плоскости параллельной татами. С шагом вперед, сзади стоящей ноги, выворачивая меч наружу на 180 градусов, располагаем его параллельно татами, таким образом, что бы правая кисть оказалась у нашего подбородка.

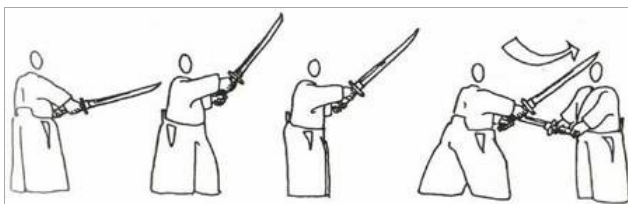
Вариант второй — меч в правой руке, находится в плоскости параллельной татами. С шагом назад, впереди стоящей ноги, выворачивая меч наружу на 180 градусов, располагаем его параллельно татами, таким образом, чтобы правая кисть оказалась у нашего подбородка.

Эти же субури можно выполнять, держа меч в двух руках, но при этом исполнении вы можете менять стойку, но не можете менять хват, при любой стойке меч следует держать таким образом, что бы правая рука всегда была под цубой.

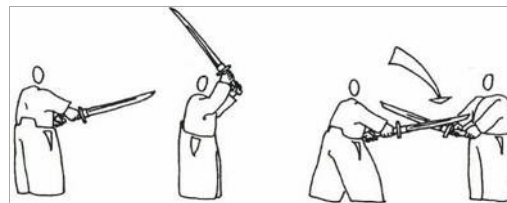
Меч в наших руках

Классификация ударов различна и весьма многообразна в различных школах, в айкидо мы используем упрощенные варианты атак — сёмен учи (*shomen uchi*), ёкомен учи (*yokomen uchi*), тски (*tsuki (chudan, jodan)*), шиеши учи (*suihei ushi*). К перечисленным ударам можно добавить их некоторую конкретизацию:

- Кири тски (*ki ri tsuki*) (*shomen uchi*, наносимый в лоб);



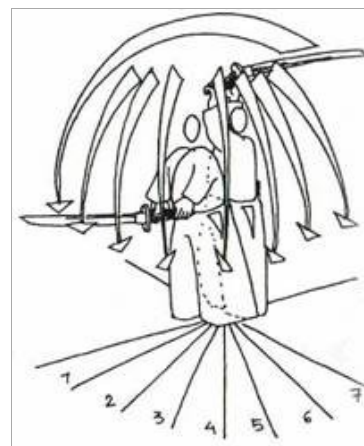
- кири саге (*ki ri sage*) (*shomen uchi*, наносимый по запястью);



- кири аге (*ki ri age*) (секущий удар, наносимый в подмышечную область).

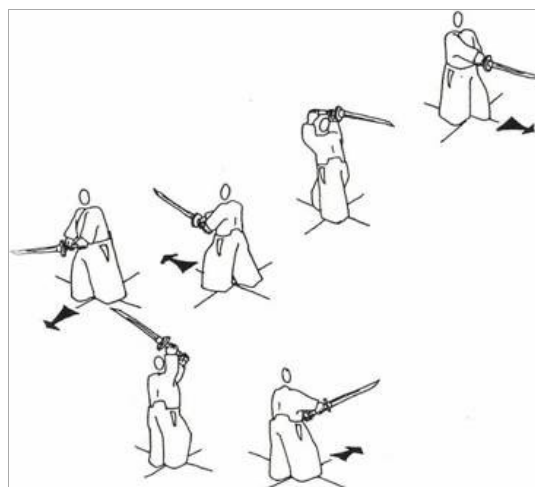
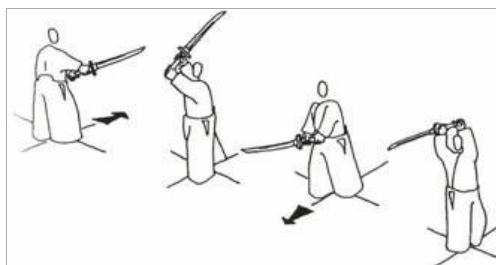


Используя эти дополнения к классификации ударов, можно практиковать такое упражнение, которое Основатель, в свое время, показал Сугано сенсею, рекомендуя тренировать его как можно чаще. Упражнение это выполняется следующим образом, стоя в стойке *миги камае*, мы делим пространство вокруг нас на четыре сектора, в каждом секторе мы наносим семь ударов, первые шесть — *кири тски* и седьмой — *кири саге* с глубоким приседанием. Обойдя первый круг против часовой стрелки, второй круг обходим по часовой стрелке. Схема перемещения и выполнения движений показана на рисунке.

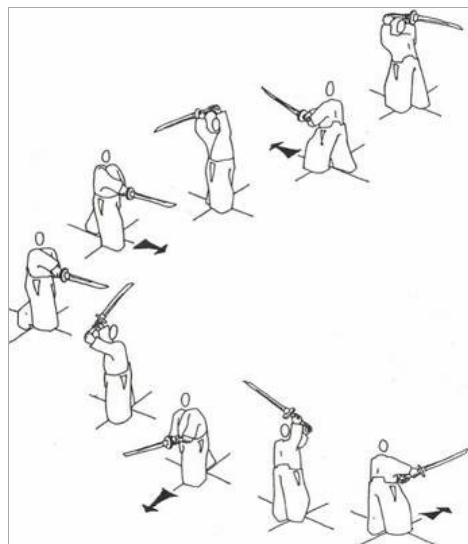
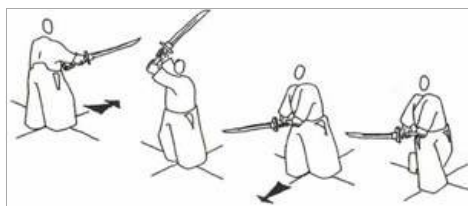


Весьма эффективными считаются и упражнения *сихо гери* (*shiho geri*):

- *Сихо гери омоте* (*shiho geri omote*);



•сихо гери ура (*shiho geri ura*);

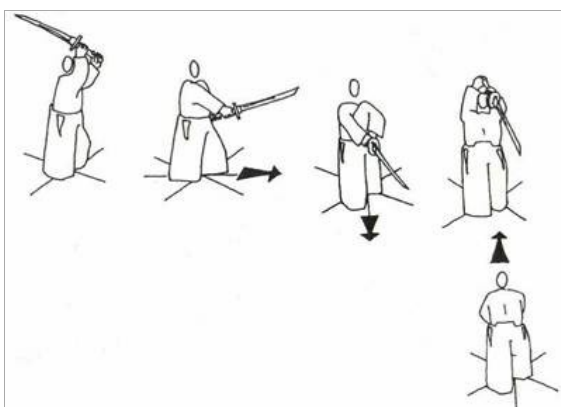
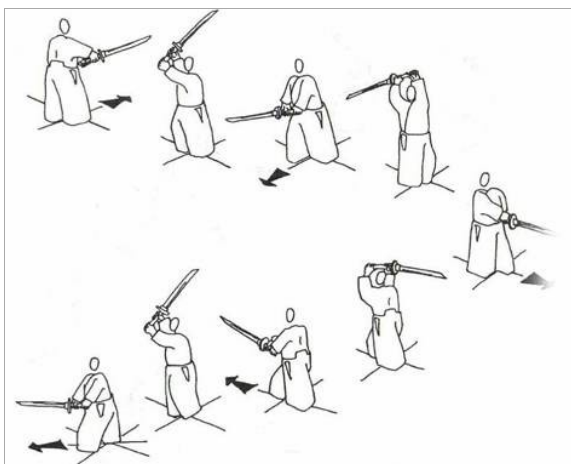


•сихо гери ирими (*shiho geri irimi*).



Все упражнения в айкидо имеют свое обоснование, что-то мы об этом знаем, чего-то нет, что касается *сихо гери*, то природа этого движения сродни Сихо Хай (*Shiho Hai*), так называемому «молитвенному поклону на четыре стороны», в рамках синтоистского обряда выполнявшийся японским императором и выражавший благодарность богам. Основатель айкидо Морихей Уесиба интерпретировал основное движение меча в айкидо — *сихо гери* («удар на четыре стороны») как Сихо хай, где каждый удар символизирует наше почтение и благодарность: Вселенной; Родителям; Природе; Близким.

Более сложной интерпретацией этих упражнений является хапо гери (*hapo geri*), движение на восемь сторон, варианты перемещений строятся на тех же принципах *омоте*, *ура*, *ирими*. Безусловно, существует еще целый ряд упражнений, которые можно практиковать с мечом.



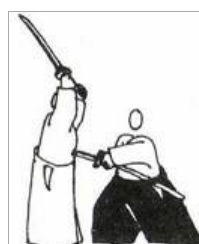
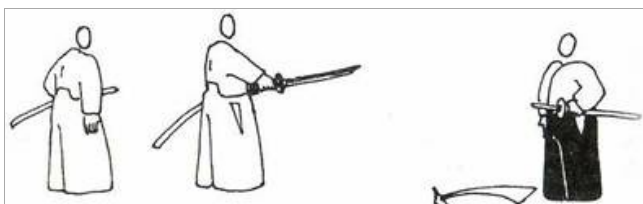
О Сенсей показывал техники с боккеном не в форме ката, а непрерывно повторяя одно и то же в едином движении. Он всегда демонстрировал два принципа, используемых в тренировках с оружием. Первый — раскрытие для провоцирования движения и контратака; второй — разрыв *маай* для проведения атаки.

Некоторые варианты парной работы

Предлагаемые варианты ни коим образом не являются хрестоматийными рекомендациями для действия в той или иной ситуации, это просто примеры возможных действий, рассматриваемые нами с целью освоения основных принципов айкидо, и правильной схемы перемещения. В практике айкидо уходят от формализованных упражнений, от кат и всевозможных запрограммированных связок. Все эти штампы ограничивают развитие ума, штамп ведет к штампу, а наша цель воспитать живой подвижный ум. Все штампы сужают границы возможного, ограничивая всё определенными рамками. Все предлагаемые варианты — это всего лишь тема для размышления. Любая представленная здесь форма является простой иллюстрацией той или иной идеи. Не следует рассматривать ее, как какой-то обязательный к изучению канон. Учитесь ловить начало движения и открывание вашего партнера.

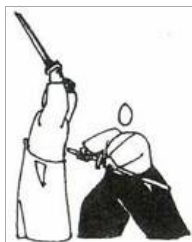
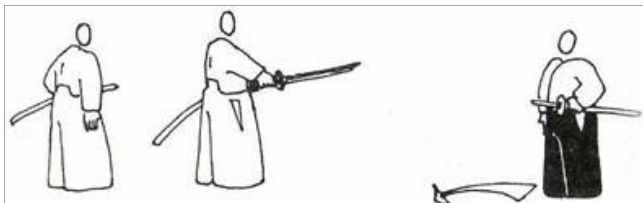
1 вариант:

Исходное положение — *шизентай*, меч в ножнах, атака — *сёмен учи*, в момент поднятия противником меча — резкий выпад правой ногой вперед, левая рука, держащая меч движением вперед, наносит удар рукояткой в солнечное сплетение противника.



2 вариант:

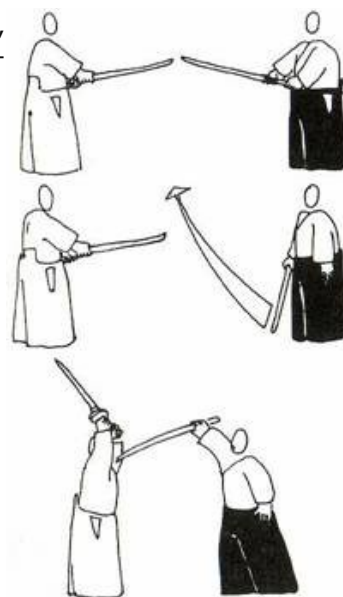
Исходное положение — *шизентай*, меч в ножнах, правая рука на рукояти, атака — *сёмен учи*, в момент поднятия противником меча — резкий выпад правой ногой вперед, правая рука, вынимая меч из ножен, наносит удар рукояткой в солнечное сплетение противника.



3 вариант:

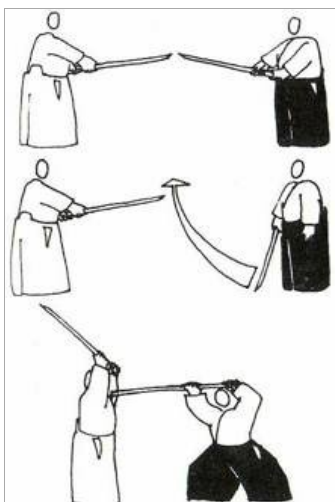
Исходное положение *миги камае* меч в правой руке, опущен вниз, атака — *сёмен учи*, в момент поднятия противником меча — движение вперед (*субури* №5), меч направлен в горло.

Уникальность этого упражнения заключается в том, что оба участника и *уке* (*uke*) и *наге* (*nage*) в ходе работы вскрывают основные принципы айкидо. Движение *сёмен учи* — лежит в основе выполнения всех техник, подъем и опускание меча, вдох и выдох, движение рук по строго определенной траектории. Действия второго участника воспитывают чувство немедленной реакции на начало атаки, а именно на замах, учат вас не просто видеть этот момент, но и чувствовать его. Более того, в ходе продолжительной практики вы научитесь чувствовать начало атаки еще до того, как противник начнет движение. Эта способность тоже является одним из факторов увеличения скорости, ваших движений.



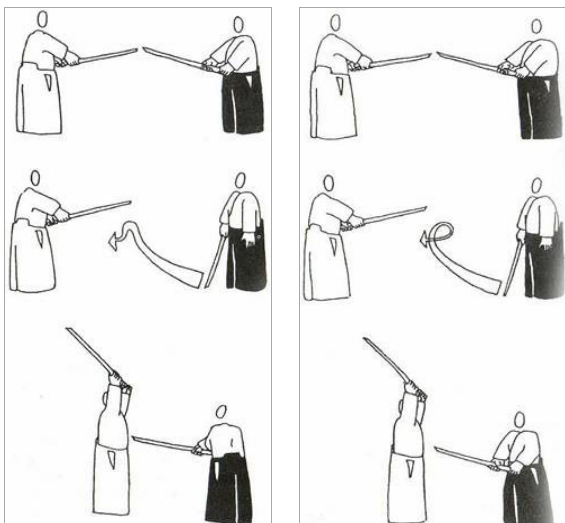
4 вариант:

Исходное положение *миги камае* меч в правой руке, опущен вниз, атака — *сёмен учи*, в момент поднятия противником меча — движение вперед, меч направлен в горло, поднят над головой таким образом, что лезвие направлено вверх. Стойка широкая и низкая, обеспечивающая горизонтальное положение меча.



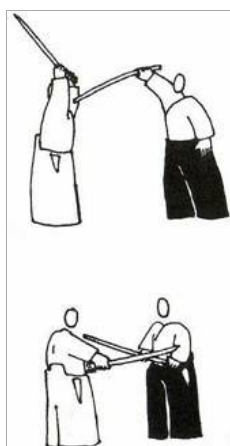
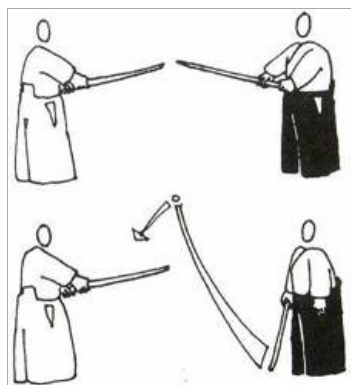
5 вариант:

Исходное положение *миги камае* меч в правой руке, опущен вниз, атака — *сёмен учи*, в момент поднятия противником меча — движение вперед, уход с линии атаки, меч поднимается до среднего уровня, и разворотом кисти направляется в живот, левая рука захватывает рукоять, ужесточая положение. Уход с линии атаки может осуществляться как в левую, так и в правую стороны. В одном случае стойка сохраняется, во втором меняется.



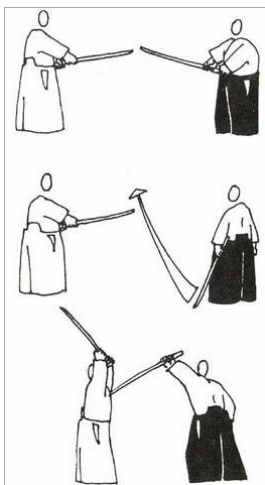
6 вариант:

Исходное положение *миги камае* меч в правой руке, опущен вниз, атака — *сёмен учи*, в момент поднятия противником меча — выполняется второй *субури*, в момент нанесения ответного удара левая рука занимает свое место на рукояти.



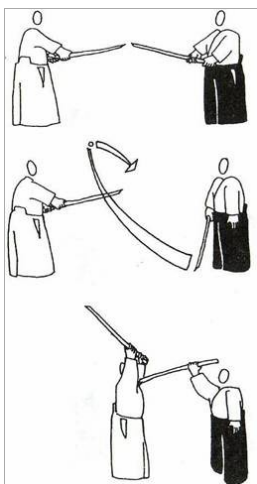
7 вариант:

Исходное положение *хидари камае* меч в левой руке, опущен вниз, атака — *сёмен учи*, в момент поднятия противником меча — выполняется второй *субури*, в момент нанесения ответного удара, в завершении движения, правая рука ложится на обратную сторону лезвия.



8 вариант:

Исходное положение *миги камае* меч в правой руке, опущен вниз, атака — *сёмен учи*, в момент поднятия противником меча — выполняется третий *субури*, в момент нанесения удара левая рука занимает свое место на рукояти.



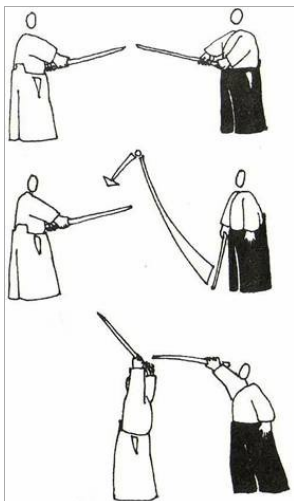
9 вариант:

Исходное положение *хидари камае* меч в левой руке, опущен вниз, атака — *сёмен учи*, в момент поднятия противником меча — выполняется третий *субури*, в момент нанесения удара правая рука занимает свое место на обратной стороне лезвия.



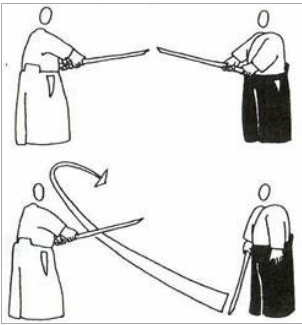
10 вариант:

Исходное положение *миги камае* меч в правой руке, опущен вниз, атака — *сёмен учи*, в момент поднятия противником меча — выполняется движение, напоминающее пятый *субури*, с проносом лезвия под рукой противника, и наносится удар *сёмен учи*.



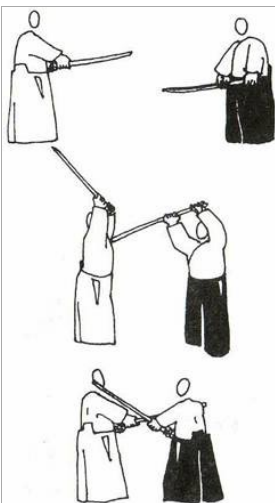
11 вариант:

Исходное положение *миги камае* меч в правой руке, опущен вниз, атака — *сёмен учи*, в момент поднятия противником меча — движение вперед с рассекающим корпус ударом, сзади стоящая нога делает большой выпад, выполняется *кокью тенкан хо*, и на развороте наносится удар *ёкомен учи* по шее противника.



12 вариант:

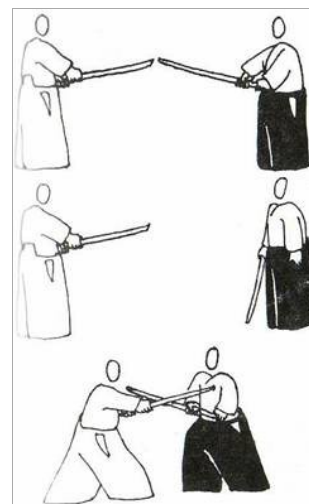
Исходное положение стандартное *миги камае* обе руки держат меч, отводим меч в сторону, давая партнеру возможность атаковать, атака — *сёмен учи*, в момент поднятия противником меча — движение вперед, смена стойки с уходом с линии атаки, меч разворотом кистей и взмахом рук, направляется к шее партнера, описывая круг, наносит удар в шею оппонента.



Изменим в наших примерах форму атаки.

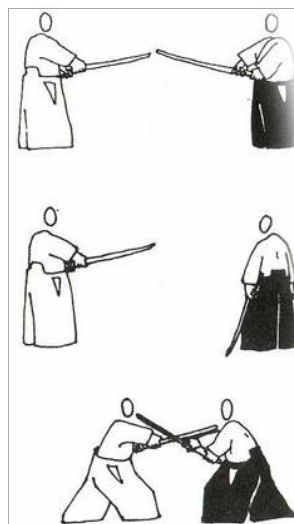
13 вариант:

Исходное положение *миги камае* меч в правой руке, опущен вниз, атака — *тски чудан*, в момент атаки противника — движение вперед *тсуги аши*, левая рука захватывает рукоять, меч направляется в центр противника.



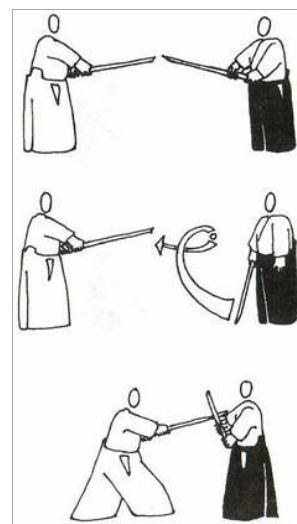
14 вариант:

То же, что и в предыдущем случае, только меняется исходное положение на *хидари камае* меч в левой руке, опущен вниз, атака — *тски чудан*, в момент атаки противника — движение вперед *тсуги аши*, правая рука ложится на лезвие, меч направляется в центр противника.



15 вариант:

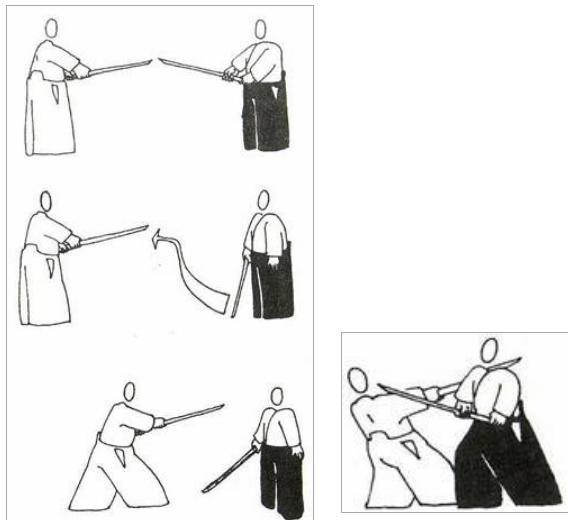
Исходное положение *миги камае* меч в правой руке, опущен вниз, атака — *тски чудан*, в момент атаки — правой ногой вы делает шаг вперед, и чуть в сторону, своим мечом, отводя атакующее оружие, правой ногой шаг в противника, меч направлен на его шею.



Следующий вариант является продолжением предыдущего, он уже исключает отведение атакующего оружия.

16 вариант:

Исходное положение *миги камае* меч в правой руке, опущен вниз, атака — *тски чудан*, в момент атаки — правой ногой вы делаете шаг вперед, и чуть в сторону, сразу же, правой ногой шаг в противника, меч направлен на его шею.



Оба эти варианта являются определенной иллюстрацией такого технического действия, как *ирими наге*.

Все описанные действия могут выполняться как с одной, так и с двух рук, и кроме того, даже если вы держали меч в одной руке, то в завершающей стадии движения, если это возможно, и ситуация вам позволяет, усильте движение включив в него вторую руку. Подобные ситуативные варианты могут быть очень многообразны. Если вы хорошо усвоили айки-субури, то легко можете импровизировать, и по желанию составлять для своих тренировок более замысловатые варианты.

Чувство меры

Мы часто в нашей практике говорим о гармонии, и практически никогда о мере, хотя, чувство меры и есть элемент гармонии, если не сама гармония. Точнее, мы можем рассматривать гармонию, как меру во всем. Гармоничное развитие личности — это приведение всех человеческих качеств к какой-то определенной мере. Освоить это состояние меры очень сложное дело, требующее долгой и кропотливой практики. Но именно оно выводит нас на истинный путь Айки. И вот если свести наши рассуждения к простым и ясным формам, то мы поймем, что практика работы с мечом определяет и воспитывает в вас то необходимое чувство меры, которое и обеспечивает вам эффективное использование техники. Чтобы проиллюстрировать это утверждение рассмотрим вариант выполнения такого технического действия, как *сёмен учи иккё*, вариант *ура*. Вспомните, сколько раз ваш инструктор говорил вам, что надо чаще практиковать работу с мечом, что движения *сёмен учи* необходимо выполнять как можно большее количество раз. И это вовсе не для того, чтобы наработать мышечную практику, а для того, чтобы ваши движения стали привычными предельно рациональными, отточенными до мелочей. И при выполнении рассматриваемой нами техники, выходя на вариант *ура*, вы выполняете взмах, который столь привычен и вашему сознанию и вашему телу, что позволяет вам двигаться уверенно, по отработанной траектории, сохраняя спокойствие и контролируя ситуацию. Вам остается, только выполнить необходимую форму *таи сабаки*. Именно это позволит вам, сохраняя собственный баланс, таким образом вывести противника из равновесия, что вы сами не провалитесь, и уверенно повергните его. Потому что, форма вашего движения за счет тренировок с мечом, приведена к совершенству, позволяющему вам соблюсти необходимое чувство меры.

2. Дзё

Посох или палка, являлись символом преодоления пути. Это оружие в бою держали, как правило, двумя руками. Техника работы с ним переняла массу технических действий из практики использования копья (яри), алебарды (нагината) и основ штыкового боя. Она включает в себя тычковые и маховые удары, подсекание ног, манипуляции, удушения, всевозможные вяжущие действия. В айкидзюдзюцу (*aikijujutsu*), кроме того, использовали дзё (*Jo*) для опоры в прыжковых ударах ногами.

Сущность фехтования блестяще определил Мольер: «Фехтование есть искусство наносить удары, не получая их. Необходимость тронуть противника, избегая его ударов, делает искусство фехтования чрезвычайно сложным и трудным, ибо к глазу, который видит и предупреждает, к рассудку,

который обсуждает и решает, к руке, которая выполняет, необходимо прибавить точность и быстроту, чтобы дать надлежащую жизнь оружию».

Технические приемы работы с оружием во многом обуславливаются характеристиками используемого предмета. В данном случае, двадцатимиллиметровое сечение дзё (*Jo*), пускай даже сделанного из очень крепкого дерева, не гарантирует того, что палка выдержит сильный поперечный удар другого оружия. Таким образом, для того, чтобы избежать поломки дзё (*Jo*) во время блокирования удара, оружие должно быть расположено таким образом, чтобы воздействие приходилось по касательной к его поверхности, или наше движение должно быть таким, чтобы дзё (*Jo*) не касалось оружия противника. Кроме того, следует заметить, что дзё (*Jo*) имеет сравнительно небольшой вес, а эффективность удара зависит от массы оружия, скорости его движения и точности нанесения удара.

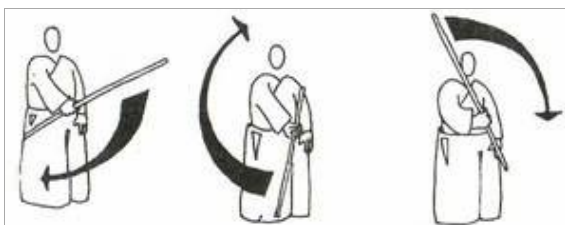
В практике работы с дзё (*Jo*) используется несколько вариантов его держания. Одной рукой, когда палка располагается сбоку от туловища (чаще в вертикальном положении) и двумя руками, когда палка располагается перед корпусом параллельно земле поперек движения или по ходу движения. Есть варианты удержания оружия двумя руками сбоку. Все они в той или иной форме будут рассмотрены нами в ходе разговора о формах использования оружия.

Стойки

Держать оружие можно по-разному, но существует несколько фиксированных положений, например, вы стоите в *хидари камае* и держите дзё (*Jo*) в правой руке в вертикальном положении, или в *миги камае* и держите дзё (*Jo*) в левой руке в вертикальном положении — это варианты основного базового положения. Если вы стоите в *камае* и держите оружие двумя руками, направив его вперед, то такое положение является основной базовой стойкой и называется *тски но камае* (*tsuki-no-kaмае*). Можно говорить о двух промежуточных стойках, первая промежуточная стойка — *шизентай* (*shizentai*), дзё (*Jo*) параллельно земле, перед собой, в обеих руках опущенных вниз. Вторая промежуточная стойка — *камае*, дзё (*Jo*) держим двумя руками сбоку, на уровне пояса, один край опущен вниз.

1 манипуляция:

Дзё в правой руке, описывает один круг по внешней стороне и останавливается в вертикальном положении.

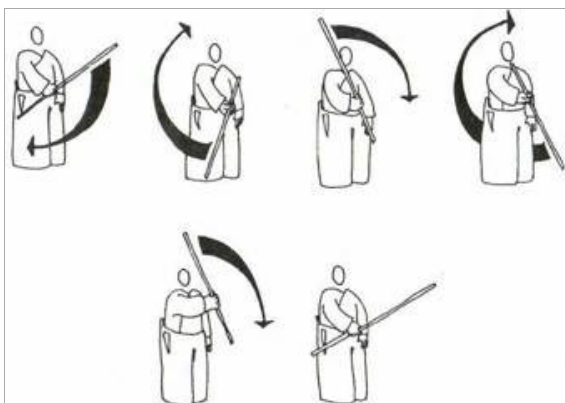


2 манипуляция:

Свободное вращение Дзё по внешней стороне.

3 манипуляция:

Дзё описывает перед вами восьмерку, двигаясь по окружности слева и справа.

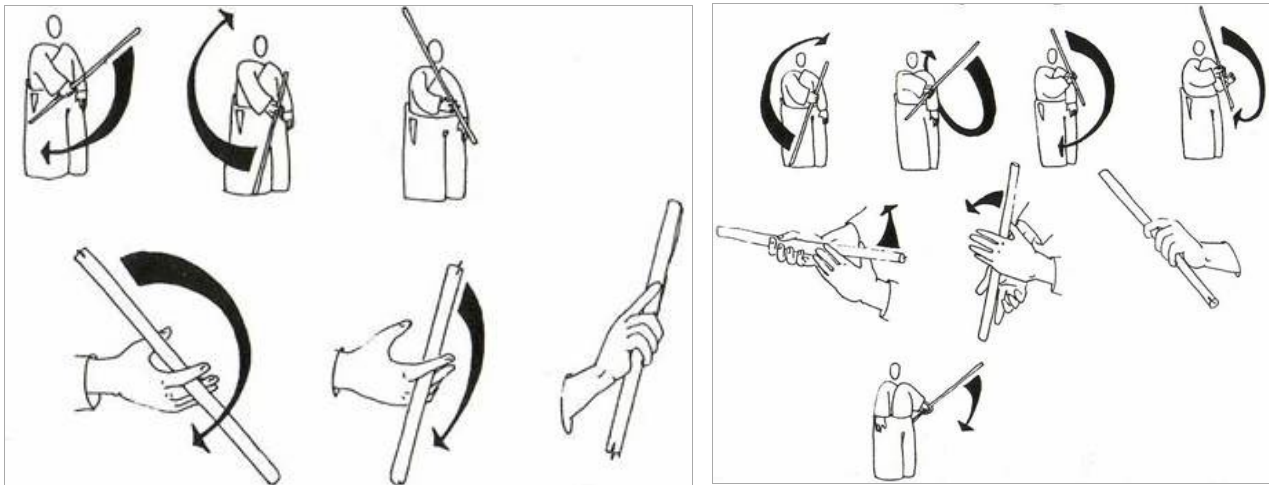


4 манипуляция:

То же движение, что и в 3 манипуляции, но хват Дзё обратный.

5 манипуляция:

Смена хвата Дзё и перехват его в другую руку.

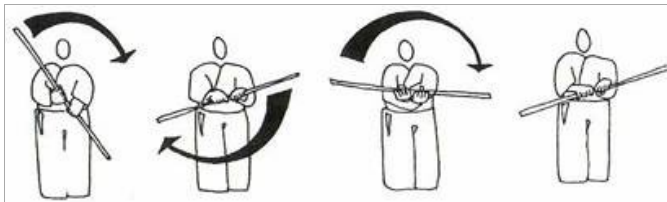


6 манипуляция:

Так же, как 5 манипуляция, смена хвата Дзё, и перед перехватом его в другую руку, двойной пронос, выполняя 4 манипуляцию.

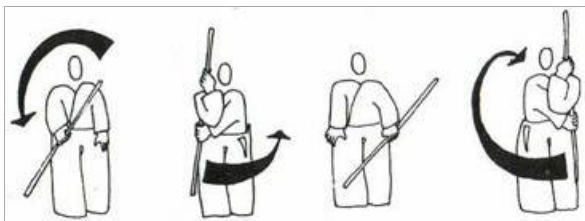
7 манипуляция:

Вращение Дзё перед собой, передавая его из руки в руку.



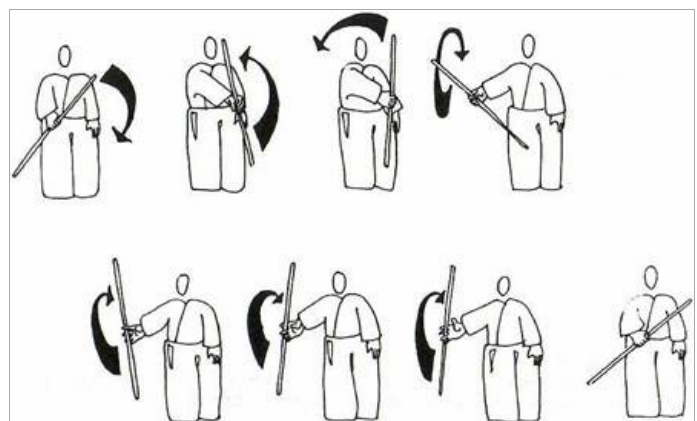
8 манипуляция:

Передача Дзё из одной руки в другую руку, забрасывая его через плечо.



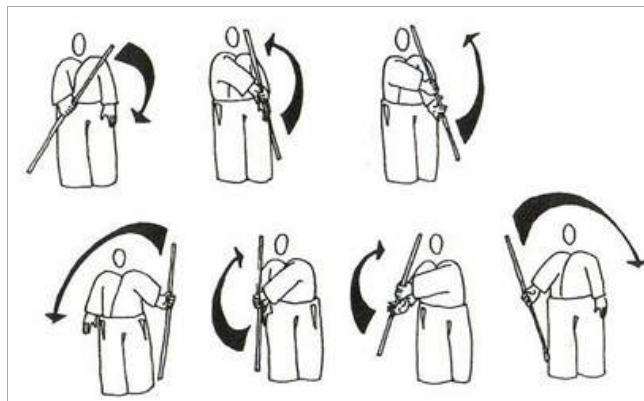
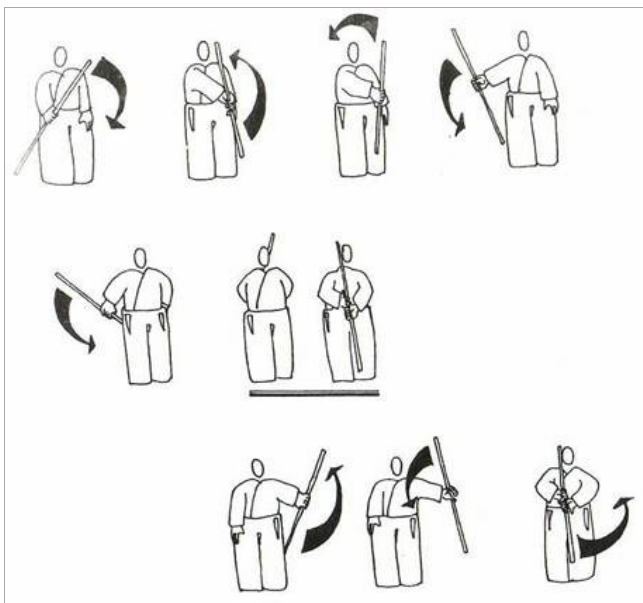
9 манипуляция:

То же движение, что и в третьей манипуляции, только Дзё держим посередине и при вращении, вращаем оружие и между пальцами.



10 манипуляция:

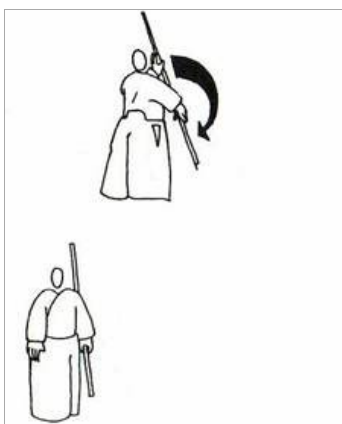
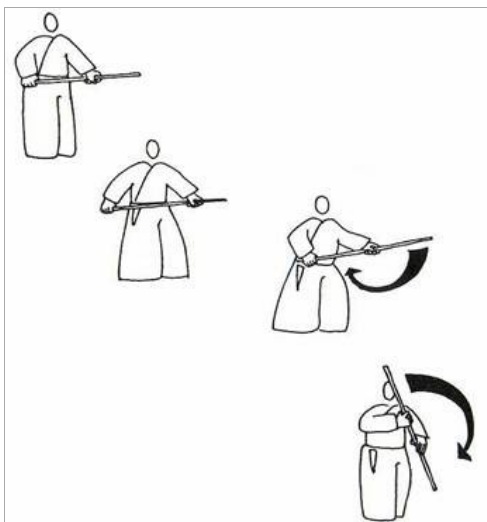
Вращая Дзё, проносим его за спиной и перед собой.



Субури с дзё (Basic Suburi of Aiki Jo)

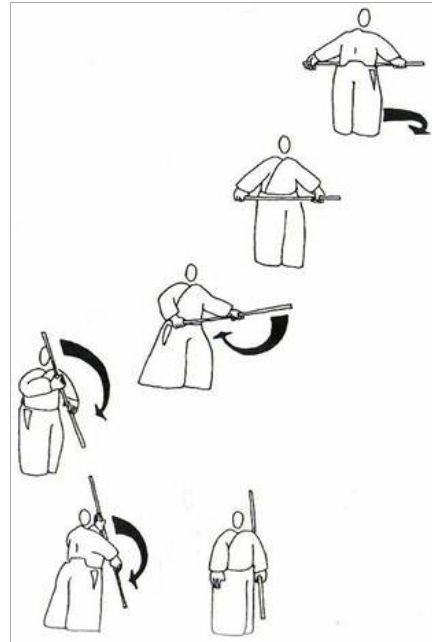
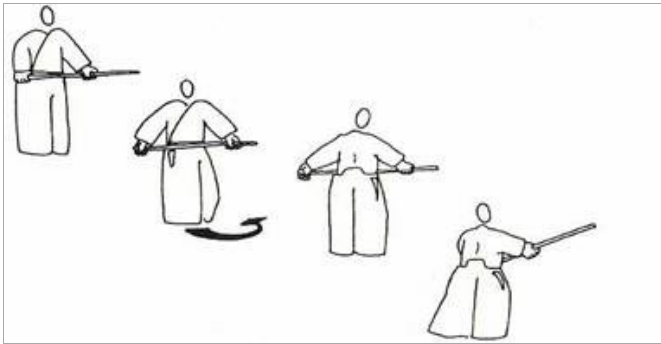
1 субури:

Тски (*tsuki*) — прямой удар, наносится из базовой стойки — «тски но камае», после нанесения удара, возвращение в исходное положение.



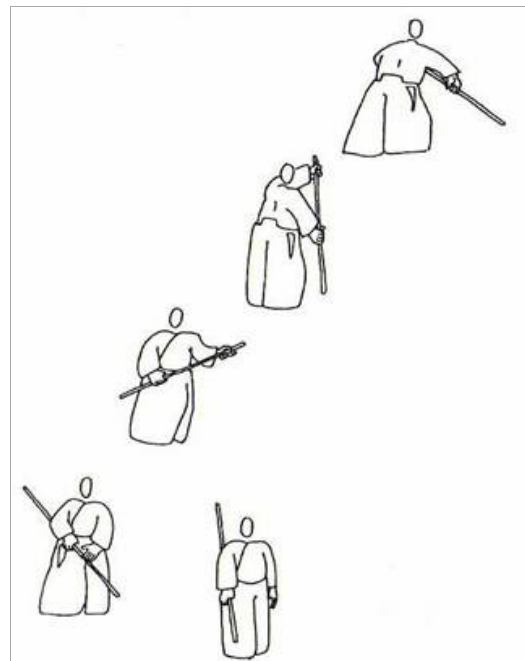
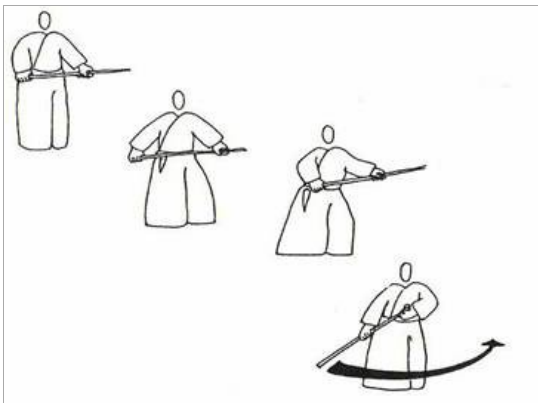
2 субури:

Джодан-чудан тски (*godan-chudan tsuki*) — наносится из базовой стойки — «*tsuki-no-kamae*», со сменой стойки, удары по двум уровням (в голову и в солнечное сплетение) и возвращение в исходное положение.



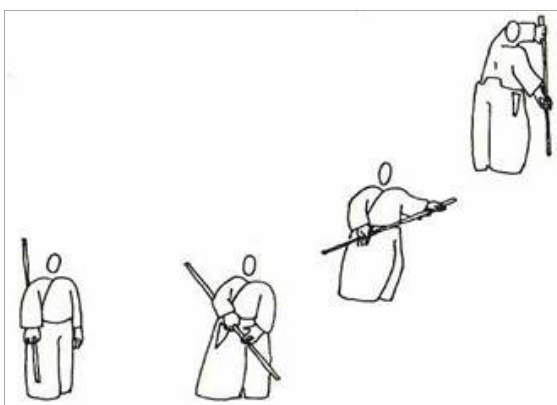
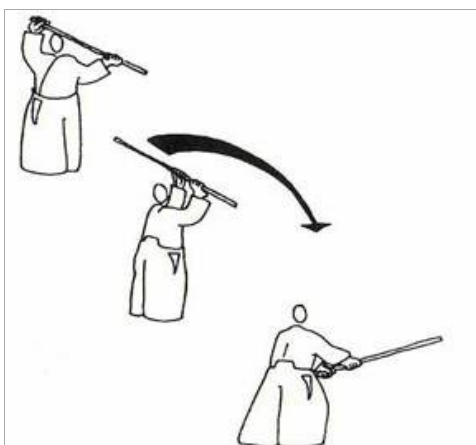
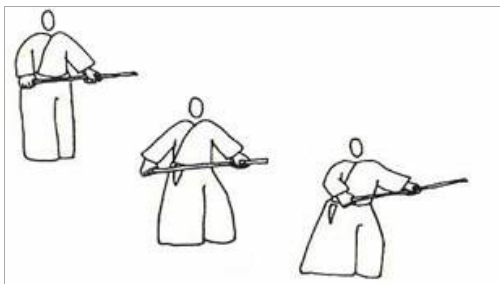
3 субури:

Тски гедан гейши (*tsuki gedan-gaeshi*) — прямой удар в живот, боковой в колено, наносится из базовой стойки — «*tsuki-no-kamae*», с возвращением в базовое положение.



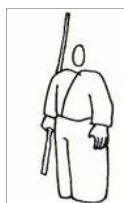
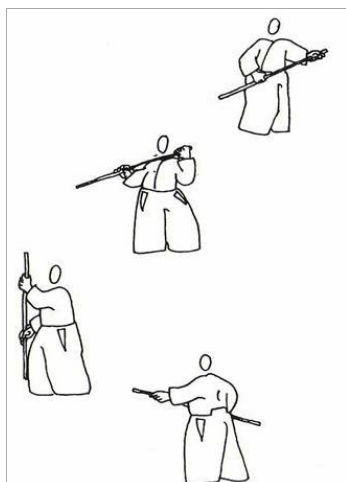
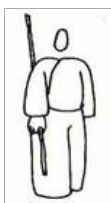
4 субури:

Тски джодан гейши (*tsuki jodan-gaeshi*) — прямой удар в живот, имитация блокировки и удар *shomen ushi* по голове, наносится из базовой стойки — «*tsuki-no-kamae*», с возвращением в базовое положение.



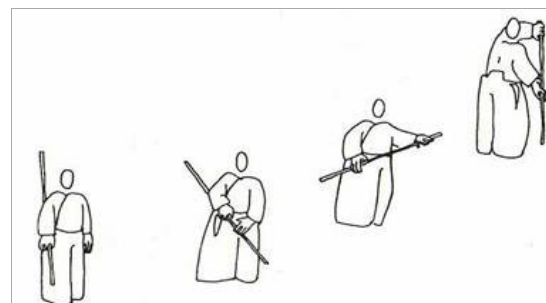
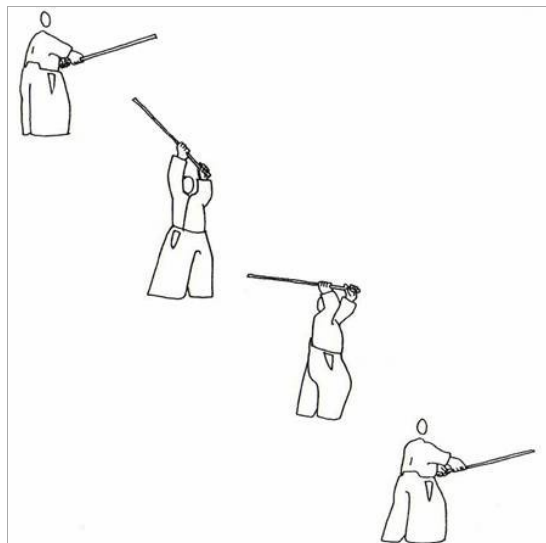
5 субури:

Уширо тски (*ushiro-tsuki*) — прямой удар за спину, наносится из базового положения, резким отшагиванием назад, наносим удар в район солнечного сплетения, скручивая дзё, на развороте меняя стойку, возвращаемся в базовое положение.



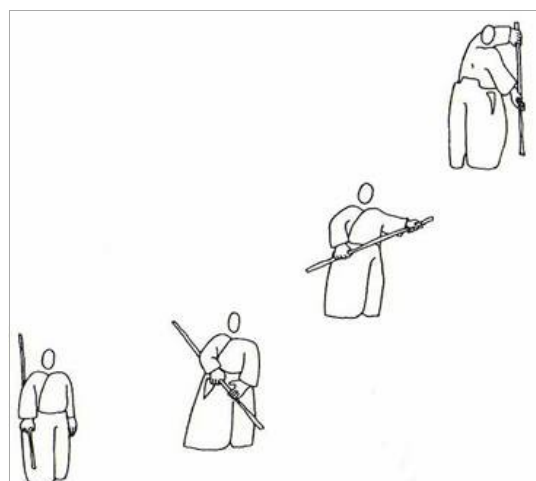
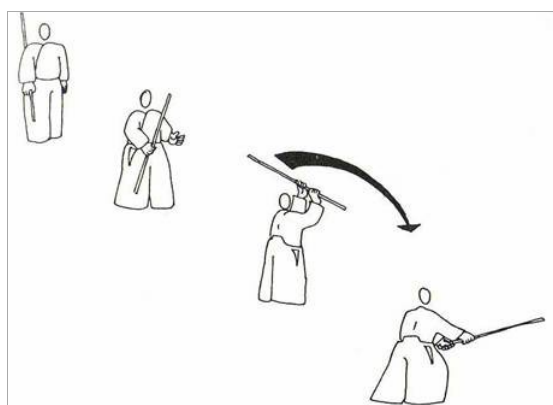
6 субури:

Сёмен учикоми (*shomen uchikomi*) — удар сверху, наносится из базовой стойки — «тски но камае», отшагивая назад на вдохе, делаем замах, и на выдохе, наносим сёмен учи, и выполняем возвращение в базовое положение.



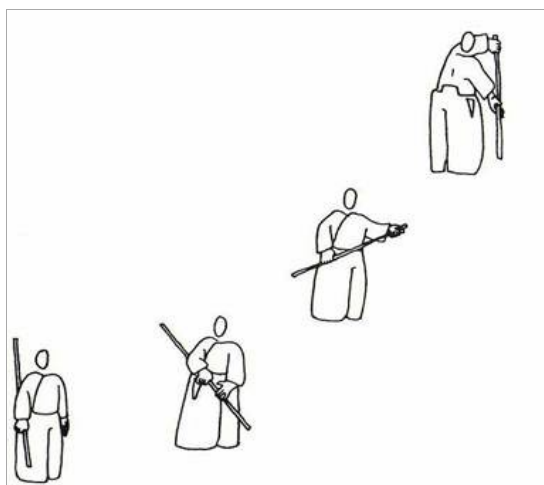
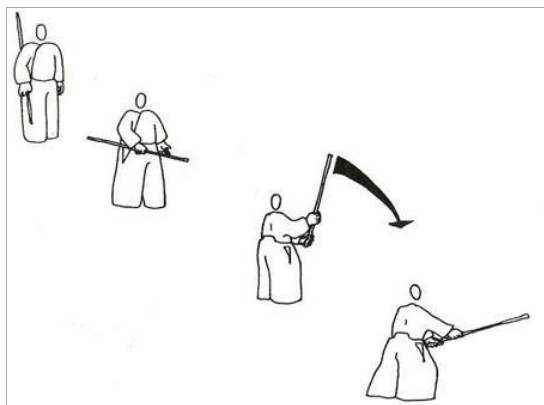
7 субури:

Сёмен джодан гейши (*shomen jodan-gaeshi*) — наносится из базового положения, шаг вперед с уходом с линии атаки, первый удар в подбородок, второй сёмен учи в ключицу, после ударов, возвращаемся в базовое положение.



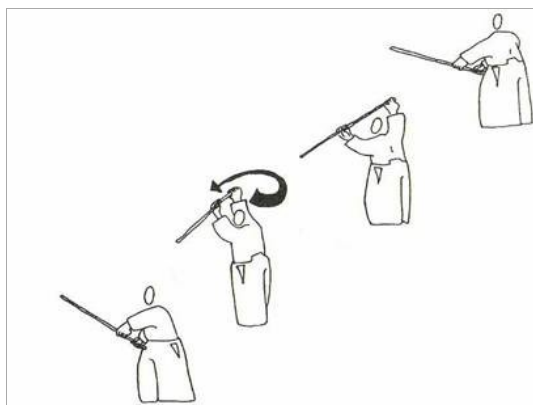
8 субури:

Менучи чудан гейши (*men-uchi chudan-gaeshi*) — наносится из базового положения, в ответ на прямую атаку, удар по рукам, держащим оружие, или в солнечное сплетение, после удара, возвращаемся в базовое положение.



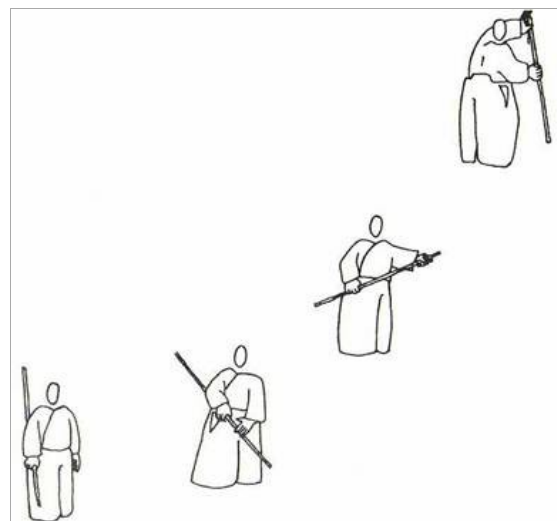
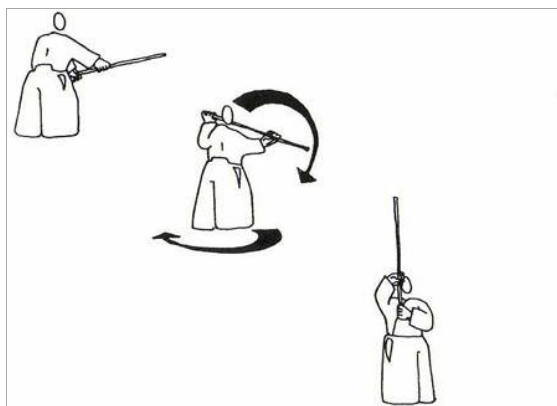
9 субури:

Гияку ёкомен усиро тски (*gyaku yokomen ushiro-tsuki*) — наносится из базовой стойки — «тски но камае» блокировка затем ёкомен учи и усиро тски в солнечное сплетение противника, находящегося за спиной со сменой стойки, с возвращением в базовое положение.



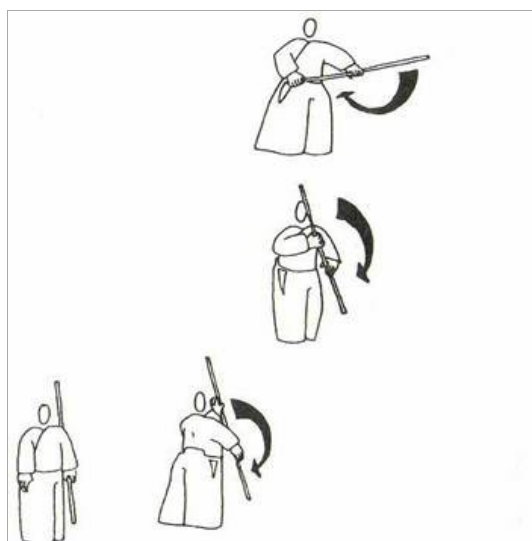
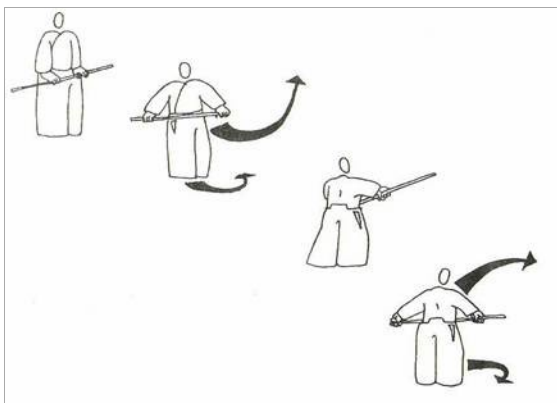
10 субури:

Хайсо гейши (*hasso-gaeshi*) — выполняется из базовой стойки — «тски но камае», с отшагиванием назад и выведением оружия в боевое положение над плечом и возвращение в базовое положение.



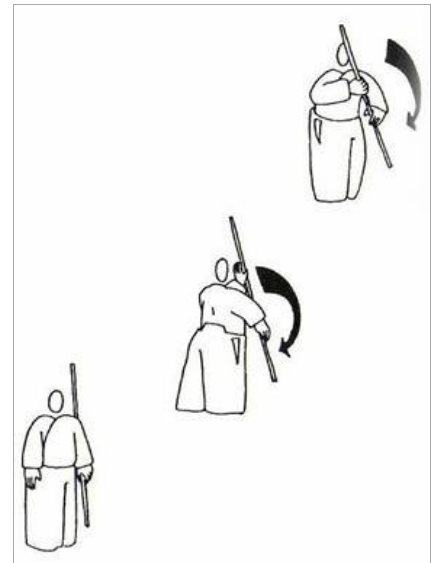
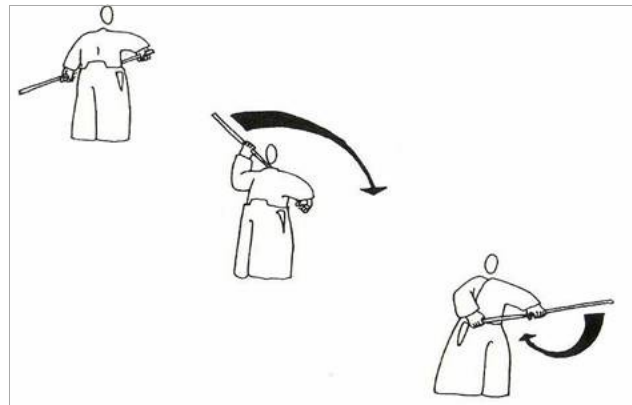
11 субури:

Ёкомен учи (*yokoten uchi*) — выполняется из первого промежуточного положения, со сменой стойки, наносится удар ёкомен учи в шею предполагаемого противника, с одной и со второй стороны.



12 субури:

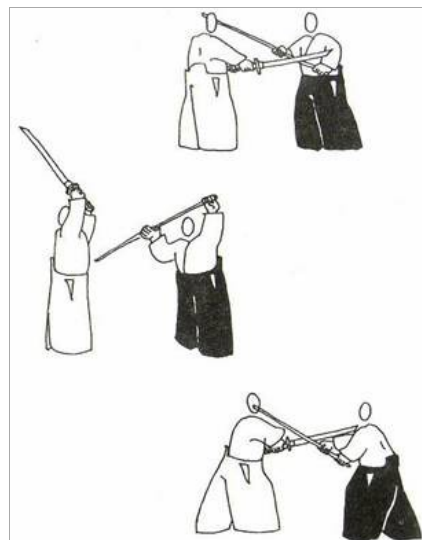
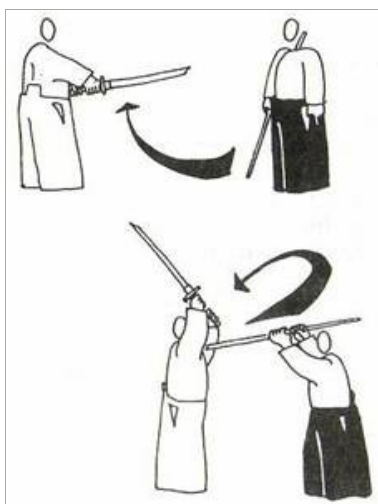
Катате чудан гейши (*katate chudan-gaeshi*) — выполняется из второго промежуточного положения, дзё отведено назад, при смене стойки, оружие резко выбрасывается вперед.



Некоторые варианты парной работы против меча

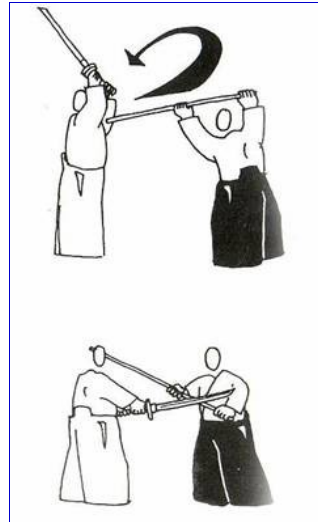
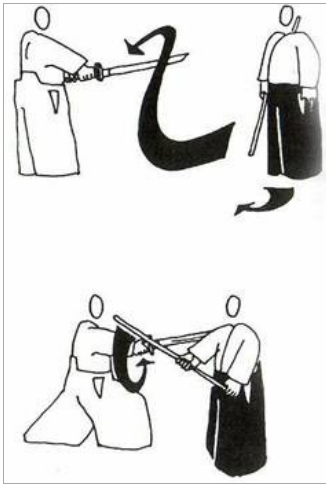
1 вариант:

Исходное положение — *хидари камае*, дзё находится в правой руке, спрятано вдоль тела. Противник наносит удар — *сёмен учи*, как только он начинает поднимать меч, вы делаете шаг правой ногой вперед, уходя с линии атаки и, взмахнув своим оружием так, что левая рука располагается под правой, кончик дзё наносит удар в челюсть противника. Правой рукой, вы выводите оружие в крайнее верхнее положение, левый кулак соскальзывает на нижнем крае дзё. Наносите *сёмен учи* по ключице оппонента, левой кистью выдергиваете дзё в положение позволяющее контролировать его шею. Убрав оружие в сторону, даете ему возможность еще раз атаковать *сёмен учи*. Уходя от его атаки, меняете стойку, поднимая дзё над головой, атакуете его горло и, описав круг, наносите удар по его шее.



2 вариант:

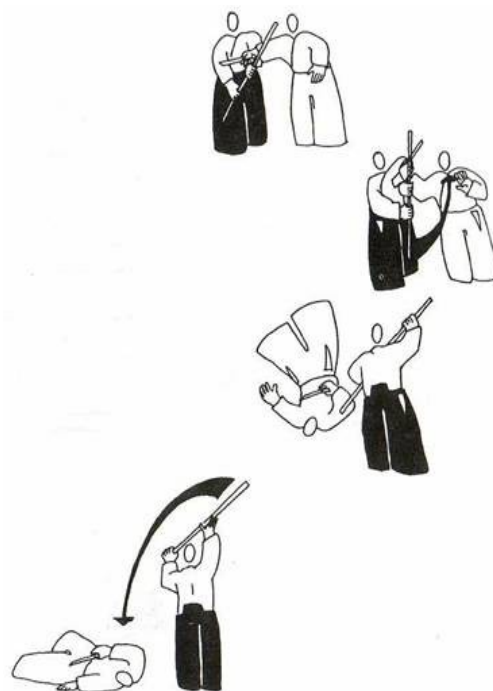
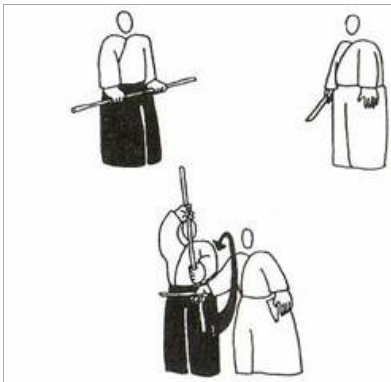
Исходное положение — *хидари камае*, дзё находится в правой руке, спрятано вдоль тела. Противник наносит удар — *тски чудан*, как только он начинает атаку, вы делаете шаг левой ногой вперед, уходя с линии атаки, а правой на него, движением своего оружия вдоль его меча, пропускаете удар мимо себя. Перехватывая оружие, в момент, когда противник пытается нанести второй удар *сёмен учи*, поднимаете дзё над головой, поражая горло противника, правую ногу убрав назад, а левую выведя вперед. Еще раз, меняя стойку, наносите удар *ёкомен учи* в висок противника.



Некоторые варианты парной работы против ножа:

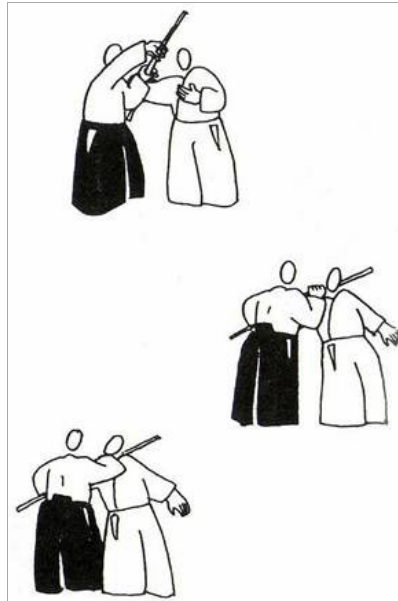
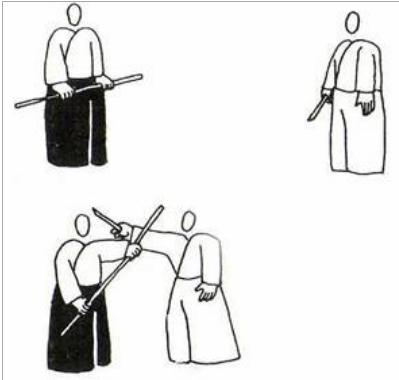
1 вариант

Вы находитесь в первом промежуточном положении, то есть дзё вы держите двумя руками прямо перед собой. Противник атакует вас правой рукой, нанося ножом удар *тски чудан*. Делая шаг левой ногой, уходя с линии атаки, отводим удар и выполняем захват руки, используя дзё. Выполняя *кокью тенкан хо*, проводим *котегаеши* на захваченную руку, свободным концом дзё, нанося удар в челюсть.



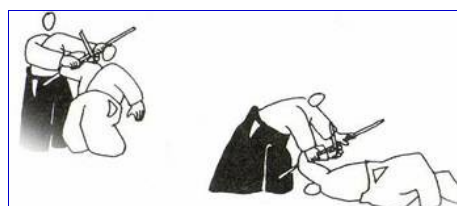
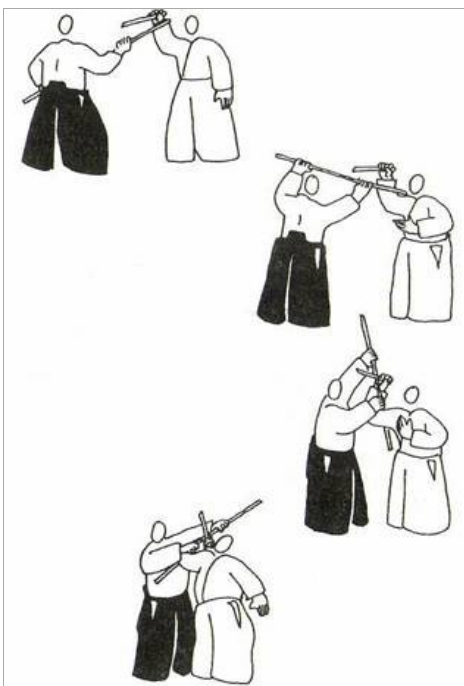
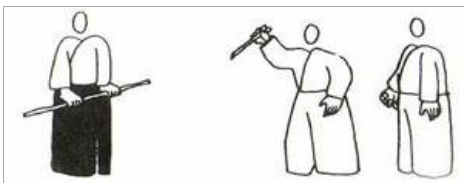
2 вариант:

Вы находитесь в первом промежуточном положении, то есть дзё вы держите двумя руками прямо перед собой. Противник атакует вас правой рукой, нанося ножом удар *тски джодан*. Делая шаг левой ногой, уходя с линии атаки, отводим удар и зажимаем атакующую руку. Переведем дзё за шею противника, поджимаем ее локтем и выполняем удушение.



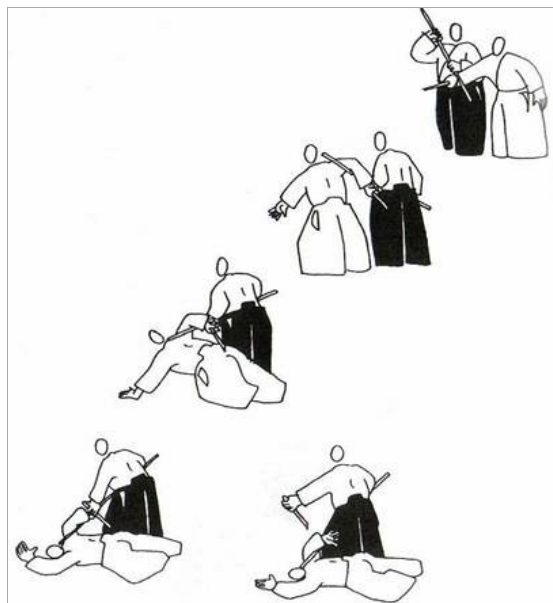
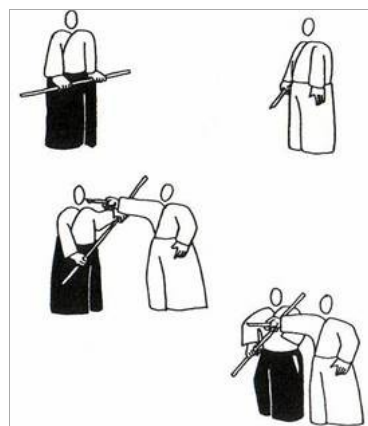
3 вариант:

Вы находитесь в первом промежуточном положении. Противник атакует вас правой рукой, нанося ножом удар *семен учи*. Делая шаг правой ногой, уходя с линии атаки, отводим удар и перехватываем атакующую руку в замок, позволяющий нам выполнить *сихо наге*. Выполняем болевой контроль и обезоруживаем противника.



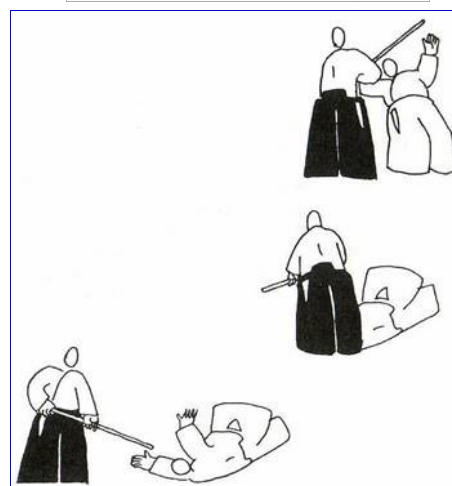
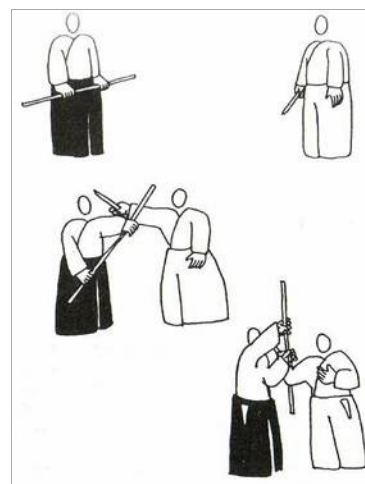
4 вариант:

Вы находитесь в первом промежуточном положении. Противник атакует вас правой рукой, нанося ножом удар тски джодан. Уходя с линии атаки, выполняя кокью тенкан хо, отводим удар и оплетаем атаковую руку своим оружием. Опрокидывая противника, выполняем удержание и обезоруживаем его.



5 вариант:

Вы находитесь в первом промежуточном положении. Противник атакует вас правой рукой, нанося ножом удар тски джодан. Делая шаг левой ногой, и уходя с линии атаки, зажимаем атаковую руку оружием и высоко поднятым локтем, выворачивая кисть, и нанося свободным концом дзё удар в челюсть, повергаем противника и обезоруживаем его.



3. Еще раз о гармонии

Говоря о гармоничном развитии личности, мы подразумеваем, что сила физическая, умственная и духовная должны развиваться вместе. Айкидо — это путь равновесия, путь любви. Человек с сильным телом, но изменчивым сознанием мешает обществу. Человек умный, но слабый здоровьем будет испытывать затруднения, столкнувшись с проблемами реальной жизни. В длительном и сложном тренировочном процессе мы должны стремиться к достижению гармонии между телом и разумом. Цель, к которой должны быть направлены наши занятия — это достижение одновременно эмоциональной устойчивости, физического равновесия и душевной гармонии. Люди, не практикующие боевые искусства, или скажем так те, которые не достигли гармонии, не могут наслаждаться, допустим, хорошим днем. Они не чувствуют вещей, не чувствуют окружающий их мир, а люди, которые достигли гармонии — чувствуют вещи, чувствуют то, что их окружает. Потому что человек учится сначала изучать себя, т.е. видеть себя и через это он начинает видеть мир, видеть природу. Практика айкидо позволяет вам и физически и эмоционально достигать того, что когда ваш партнер касается вас, вы чувствуете его и действуете в соответствии с тем, что вы чувствуете. Это не конфронтация, это некая гармонизация, то есть вы действуете гармонично, и все чувствуют себя очень хорошо и счастливо. Освоение айкидо — это кропотливый, радостный, хотя и долгий процесс. День за днем, шаг за шагом вы продвигаетесь вперед, постоянно анализируя каждое движение, каждое ощущение. И убедившись в глубине своего познания, делаете следующий шаг на пути гармонии и любви. И так всю жизнь, идя путем Айки, человек совершенствует себя, стремясь к полной гармонии с Вселенной. На этом пути всегда будут встречаться и радости и разочарования, и ошибки, но они неизбежны, ведь это путь вашей жизни, путь к гармонии. Вы никогда не дойдете до уровня, который позволит вам сказать: «Все, я изучил айкидо», потому, что уроки жизни будут продолжаться до самой вашей смерти.

В.А. Скрылёв