



Принципы Айкидо

Мицуги Саотомэ

武産台氣



Морихей Уэсиба, Основатель Айкидо

МИЦУГИ САТОМЭ

Принципы Айкидо



Издательство «Папирус»
Санкт—Петербург
1996г.

Мицуги Саотомэ

ПРИНЦИПЫ АЙКИДО

Перевод с английского
Редактор
Набор и макетирование

Е. КИППЕР
А. С. ДЕНЬМУХАМЕДОВ
ЗАО «ПАПИРУС»

ЛР № 090143 от 18 марта 1996г.

© **1989 Shambhala Publication, Inc.**

© *Перевод на русский язык*
Е. Киппер, 1996

© *Оригинал-макет*
Издательство «Папирус», 1996

Права на издание получены по соглашению с издательством Shambhala Publication, Inc.,
Бостон, США.

Все права защищены. Никакая часть данного издания не может быть воспроизведена в
какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-87472-185-1

**Издательство «Папирус»
192028, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 18
Телефон/телефакс: (812) 273-1618**

Эта книга посвящена,
с чувством глубокой
признательности,
всем моим учителям
и тем людям во всем мире,
Кто занимается Айкидо
и разделяет его дух.

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Было несколько причин, по которым я взялся за перевод этой замечательной книги. Во-первых, она интересна мне с профессиональной точки зрения; во-вторых, я хотел, чтобы кроме меня и других людей, читающих по-английски, такая возможность появилась у всех, занимающихся боевыми искусствами и читающих на русском языке. Была и еще одна очень важная для меня причина. К моему глубокому сожалению, до сих пор я не встретил практически ни одного хоть сколько-нибудь грамотного перевода книг об Айкидо. На мой взгляд, это происходит вовсе не из-за отсутствия хороших переводчиков. Скорее всего, дело заключается в том, что эти переводы осуществляют люди, далекие от боевых искусств или поверхностно знакомые с ними. Любой, даже не профессиональный переводчик подтвердит, что перевод специальной литературы имеет свою специфику, без знания которой качественный перевод невозможен. Имея достаточно большой опыт переводчика и занимаясь боевыми искусствами достаточно длительное время, я решил на перевод этой книги.

Как я уже отмечал, перевод специальной литературы связан с массой трудностей. Прямой перевод с любого иностранного языка просто невозможен. Поэтому, помимо знания специфики перевода, необходимо соблюдать стилистику языка, на который осуществляется перевод, сохраняя при этом максимальную приближенность к оригинальному тексту. В книге есть множество терминов на японском языке, перевод которых чрезвычайно труден по причине многообразия и сложности японского языка. Кроме того, стремясь сохранить неискаженной суть высказываний Саотомэ Сенсея, в случаях, когда мне это казалось необходимым, я шел па прямой перевод.

Поэтому не обесцудьте, уважаемый читатель, если при первом прочтении некоторые понятия будут Вам не совсем ясны. Книга заставляет нас думать, осмысливать прочитанное. Иначе быть не может, ведь как сказал один мудрец: "Книги пишут не для того, чтобы им верили. Книги пишут для того, чтобы их обдумывали".

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, Вы узнаете много нового, поймете многое из того, что, возможно, было не ясно до сих пор, и найдете ответы на большинство вопросов... Но я уверен, что после прочтения этой книги у вас появится множество других вопросов. Ни одна, даже самая мудрая книга, не может дать ответ на все вопросы.

Я хочу выразить свою глубокую благодарность, любовь и признательность тем, без кого я не смог бы представить Вам эту книгу.

Я благодарен своей маме Нелле Аврамовне Киппер за то, что я появился на свет, и за то, что именно по ее настоянию я занялся изучением английского языка.

Я глубоко признателен своей учительнице, Людмиле Даниловне Розен, благодаря которой, я почувствовал и полюбил английский язык.

Я благодарен великолепному учителю Эдгару Катайсу за то, что те немногие знания японского языка, которые я успел получить и которые оказали мне огромную помощь при работе над этой книгой, я получил от него.

Я благодарен В. Когану за предоставленный для перевода оригинал книги на английском языке.

Я благодарен Дмитрию Шиллеру, без которого не осуществилось бы издание этой книги на русском языке.

Я благодарен Сергею Киселю за поддержку в Пути. Я благодарен своим друзьям: Неме, Саше, Толику, Иво, Негусу - за дружбу. Я благодарен Алдису за понимание. Я благодарен отцу, брату и своим близким, своим друзьям и всем людям на Земле за то, что они есть.

Е. КИППЕР

ПРИЗНАНИЕ

Все мы, кто принимал участие в создании этой книги, были счастливы внести свой вклад в эту попытку увековечить мировоззрение и искусство Морихея Уесибы О Сенсея, Основателя Айкидо.

Джордж Оллика	Хенора О'Саливан
Фрэнк Бэлл	Илона Поппер
Гэри Берг	Фернандо Салазар
Кевин Чоэйт	Патриция Саотомэ
Уильям Глисон	Питер Триммер
Глоувер Джонс	Чак Уэбер
Пол Кэнг	Айрин Уэллингтон
Дэйвид Мэсси	Уэнди Уайтед
Дон Мук	

Мицуги Саотомэ

ОТ РЕДАКТОРА АМЕРИКАНСКОГО ИЗДАНИЯ

Эта книга была создана частично из переводов японских текстов, написанных Саотомэ Сенсеем, частично из записей и формулировок устных лекций, которые он диктовал мне. Я надеюсь, что смогла верно передать их суть при составлении книги.

Для меня было большой честью и удовольствием оказывать помощь в создании этой книги. Я надеюсь, что читатель получит такое же удовольствие от знакомства и восприятия мудрости Саотомэ Сенсея и его уникальных перспектив в изучении Айкидо.

Читатели, которые незнакомы с Айкидо, возможно, захотят воспользоваться Словарем в конце книги, перед началом чтения, чтобы познакомиться с терминологией Айкидо. Те же, кто более знаком с этим искусством, могут обращаться к Словарю по мере необходимости.

Айрин Уэллингтон

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие переводчика
От редактора американского издания
Признание

1. Введение.	1
2. Практика базовой техники: тренировка ментального восприятия и видения.	3
3. Мусуби.	9
4. Укеми.	23
5. Меч и дух иккио.	26
6. Техники от атак Ш о м е н у ч и ..	50
7. Техники от атак Й о к о м е н у ч и ..	78
8. Техники от атак К а т а д о р и	125
9. Техники от атак М у н е ц у к и ...	137
10. Техники от атак К а т а т е д о р и ..	153
11. Техники от атак Р и о т е м о ч и ...	162
12. Техники от атак К о с а д о р и и У ш и р о в а з а	170
13. Техники более высокого уровня.	181
14. Будо: Изначальный принцип Айкидо.	191
15. Значение обучения.	197
16. Айкидо в объяснениях Основателя и Дошу.	200
17. Зеркало духа: Додзё Айкидо ..	204
18. Лекции О Сенсея.	207
19. Хакама и ее значение	211
20. Начало путешествия к пробужденному сознанию ..	213
21. Айкидо: поиск его будущего в прошлом.	216
<i>Словарь.</i>	<i>221</i>
<i>Об авторе.</i>	<i>225</i>

Мы будем рады общению со всеми, кто изучает искусство Айкидо, независимо от стиля и направления, а также со всеми, кто изучает другие боевые искусства. Мы все, пусть разными путями, идем к одной цели и нам очень важна поддержка друг друга.

"У каждого человека есть сердце, а у каждого сердца свои склонности. Он считает это дурным, а я считаю это хорошим. Он считает это хорошим, а я считаю это дурным. Но это вовсе не означает, что я мудрец, и это вовсе не означает, что он глупец. Мы оба всего лишь обыкновенные люди..."

Принц Сётоку

AIKIDO ASOCIACIJA (LATVIJA)
Apes iela, 5 - 24
Riga,
LATVIJA

Додзе:

DAUGAVAS STADIONS
Augsiela, 1
Riga,
LATVIJA

Phone/fax: (013) 2 29 59 92

Принципы

Айкидо

ВВЕДЕНИЕ

Меня беспокоят конфликты, которые, как я вижу, возникают между различными стилями и школами Айкидо. Люди спорят о том, чья школа правильнее, чья школа действительно представляет учение О Сенсея. Некоторые из этих школ претендуют на название *Айкидо*, как если бы это было название фирмы. Мне кажется, в этом нет необходимости. Никто не сможет стать точной копией О Сенсея. Более того, поздние поколения занимающихся Айкидо не могут быть точной копией своих учителей. Если каждый, кто стремится стать учителем Айкидо, пытается приписывать исключительность его секретов только тому, что они основаны на чисто внешних отличиях стиля, что же у нас будет? Тысячи борющихся школ, каждая из которых настаивает на том, что именно она владеет настоящей истиной Айкидо? Где же здесь единство и гармония?

Айкидо имеет только один принцип - универсальная действительность жизни. По своей природе все человеческие существа стремятся к основному секрету Айкидо. Цель Айкидо - улучшить жизнь людей, помочь расцвести их душам, сделать их сильнее и, улучшив людей, улучшить мир. Айкидо существует в этом принципе и с этой целью, а не в способе движений или деталях технических приемов, с помощью которых обучают Айкидо. Если присутствуют принцип и цель Айкидо, любой прием может быть Айкидо. Если они отсутствуют - это не Айкидо.

О технике Айкидо было опубликовано много книг разных инструкторов. Некоторые из них предлагают примеры *ката* с *кеном* (меч) или *дзэ* (пятифутовая деревянная палка); другие объясняют, как должны выполняться *ката* без оружия. Занимающиеся могут обнаружить, особенно в *катах* с оружием, что абсолютно разные движения присутствуют

под одним и тем же названием в разных книгах. Это может смутить занимающихся. Кто из учителей прав? Каков правильный способ выполнения *ката*? Я думаю, что **все** эти разные пути - правильные, и все же ни один из них не является действительно **правильным**.

Я продемонстрирую много специфических приемов и техник как без оружия, так и с оружием. Но моей целью включения их в эту книгу не является демонстрация единственно правильных примеров *ката*; существует много правильных способов выполнения *ката*. Я выбирал приемы, которые, как мне кажется, демонстрируют наиболее важные аспекты Айкидо.

В свое время, будучи *учи деши* О Сенсея, я совершал вместе с ним поездки на многие семинары и лекции. В этих случаях и на протяжении того времени, когда я был его учеником, я выполнял для О Сенсея много *укэми*. В то время, когда я имел счастье наблюдать его уроки, он почти никогда не учил конкретной форме. Он был озабочен изучением *будо* и духовного значения Айкидо, а не конкретностью форм. Он не делал различия между приемами с оружием и без оружия, но свободно переходил от одного к другому. Он хотел показать принципы, скрывающиеся за приемами, и неразрывную нить, которая связывает их вместе. Форма была лишь средством объяснить великие истины, о которых он действительно заботился. Я попытался сохранить этот подход. Читатель заметит, что многие технические приемы без оружия идентичны приемам с оружием, они сходны и демонстрируют тот же принцип. Я не хочу давать четкое определение техники. Я хочу поделиться с читателями своим пониманием того, что есть Айкидо.

У О Сенсея было много учи деши. Они тренировались у О Сенсея на различных этапах его жизни, на разных этапах его тренировок, в разных местах и разную продолжительность времени. Каждый из учи деши О Сенсея внес свои личные качества и свои взгляды в его методику тренировок, каждый имеет свои собственные уникальные воспоминания об учении О Сенсея. По мере того, как учи деши сами становились учителями, они усваивали, сохраняли и передавали те элементы учения О Сенсея, которые произвели на них самих наибольшее впечатление. Многие ученики О Сенсея совмещали свои тренировки в Айкидо с тренировками в других искусствах и использовали эти дополнительные знания для обогащения своих возможностей в Айкидо. Их личные качества, их толкования и их воспоминания об учении О Сенсея объединились для создания их собственных стилей Айкидо и их собственных методов обучения.

Но Айкидо - это не стиль и не конкретные формы. Вы можете думать об Айкидо как о языке, который имеет свою грамматику и правила, но эта грамматика просторна и вместительна. Как и в языке, в Айкидо достаточно места для бесконечного творчества благодаря использованию его элементов и невероятной гибкости структуры. Мечтой О Сенсея при создании Айкидо, как я это понимал, была мечта о создании мира во всем мире, контроле человеческой агрессии, обучении людей для улучшения их человеческой сущности. Я не вижу ничего, что могло бы препятствовать различным стилям Айкидо в сосуществовании и, в действительности, поддержке друг друга в осуществлении мечты О Сенсея. Я молюсь о том, чтобы эта книга помогла людям лучше понять цель О Сенсея в создании Айкидо и внесла больше единства, нежели разделения, в сообщество Айкидо. Я бы хотел увидеть, что все, кто занимается Айкидо, вновь убедились в том, что все мы следуем **ОДНИМ**

путем в достижении **общей** цели.

В своем сердце я чувствую, что О Сенсей неумер. Память о нем неизгладимо отпечталась на всех моих чувствах. Его голос и слова, которые он произносил, до сих пор звучат в моем сознании. Его мечта о мире и его любовь ко всему человечеству оставили глубокий след в моей душе. Я предлагаю книгу в духе этой любви членам большой семьи Айкидо во всем мире в надежде, что мечта О Сенсея о мире будет жить и процветать в них.

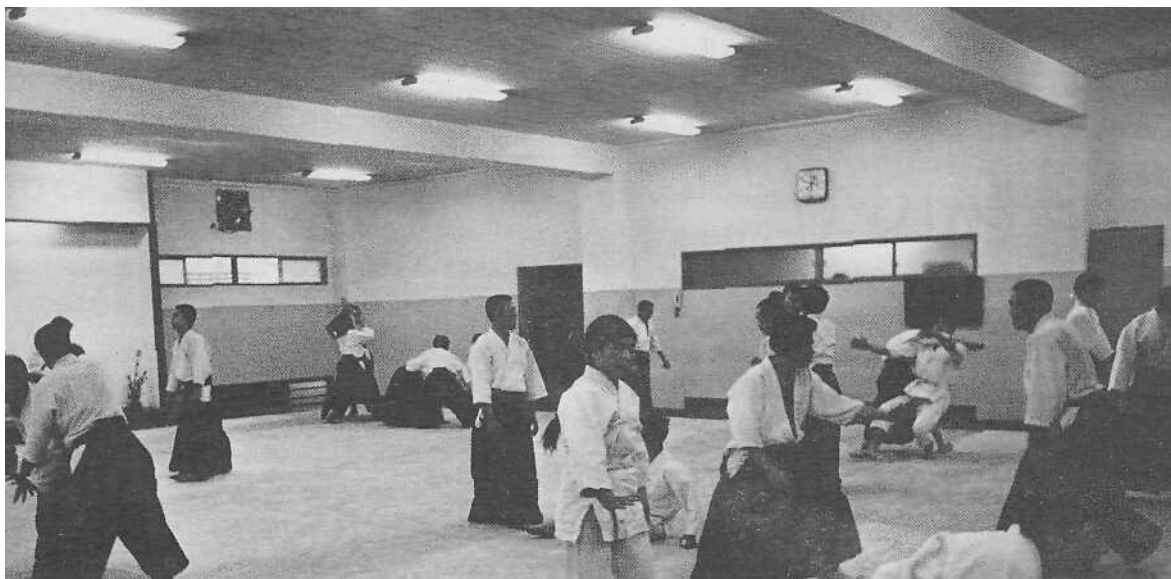
ПРАКТИКА БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ: ТРЕНИРОВКА МЕНТАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ И ВИДЕНИЯ

Часто после того, как *я во* время урока показываю какой-либо прием, я наблюдаю за тем, как работают мои ученики, и я вижу, что их движения абсолютно отличаются от тех, которые я им показывал. Они не видят тонкой, но существенной разницы между тем, что они видели раньше, и тем, что я только что показал. Научиться видеть ясно и правильно не так просто, как это может показаться. Даже при хорошем физическом развитии предвзятое мнение ученика накладывает шоры на его видение. Если у людей возникают такие трудности при обозрении вещей, которые происходят прямо перед их глазами, можете себе представить, насколько труднее воспринимать более тонкие и неуловимые вещи, сопровождающие физические движения. Первое задание для начинающего изучать Айкидо - научиться **видеть**; не только видеть открытым сознанием то, о чем говорят его глаз, но и сохранять свой дух восприимчивым к глубокому значению того, что скрывается за техникой.

Я уверен, что тренировка собственного восприятия предшествует успешному освоению базовой техники. Вы должны быть

раскрепощены для того, чтобы оттачивать не только свое зрительное восприятие физических движений, но и остроту ума и духа. Вы должны быть в состоянии развить ваше интуитивное чувство цели и значения того, что лежит за движениями, которые показывает ваш учитель, и развивать внутренний взгляд на те умственные и духовные качества, которыми он или она обладают. Я не преувеличиваю важности следования указаниям вашего учителя,

То, что вы увидели, вы должны отшлифовать постоянными повторениями. Повторение - это великий учитель, и он покажет вам ваши ошибки. Например, если вы отрабатываете *субури* или повторяете рубящие удары мечом, вам не обязательно хорошо размахивать мечом, если вы делаете всего пять ударов. Но если вы поставите себе цель выполнить тысячу ударов без остановки, то в конце концов вы научитесь правильному и эффективному способу использования меча, потому что только правильное выполнение движения позволяет выполнить такое большое количество повторений. Только через практику будет возрастать уровень вашего



Здесь и на следующей странице: Мицуги Саотомэ дает уроки в мировой штаб-квартире Айкидо, Токио, 1970

понимания техники. Ваш учитель не сможет ответить на вопросы вашего тела через разум. Чтобы научиться Айкидо, вы должны повторять показанные вам движения снова и снова до тех пор, пока ваше тело не научит вас естественной мудрости движения, что позволит вам впитывать те знания, которые дает вам инструктор.

Накопление только книжных знаний и технического мастерства не является целью практики Айкидо. Вы должны работать, чтобы укрепить свой характер и поднять ваше сознание на более высокий уровень. Изучение Айкидо не может быть эгоистичным. Вы должны развивать вашу чувствительность к другим людям и вашу заботу о них в постоянном общении как во время практики Айкидо, так и в повседневной жизни. Именно такое понимание должно сопровождать ваше техническое развитие. Если вы игнорируете влияние ваших действий на ум и тело вашего партнера, вы никогда не достигнете истинной цели практики и ваша техника никогда не станет эффективной. Вот почему так важно, чтобы вы никогда не тренировались таким образом, чтобы причинить боль или травму своему партнеру. Это моральная

ответственность. Повреждение, которое вы кому-либо причинили, может повлиять на то, как человек будет зарабатывать себе на жизнь. Представьте себе, к примеру, последствия перелома пальцев хирурга.

Чувствительность к нуждам других предполагает развитие не только пяти чувств, которые вам известны, но также шестого и седьмого. Шестое чувство мы можем назвать интуицией. Это способность увидеть под маской ваше собственное лицо и поймать неуловимые сигналы, которые находятся вне действия физических чувств. Шестое чувство позволяет вам видеть **цель**, видеть действие, начинающееся в теле еще до того, как оно будет сделано. Оно позволяет вам читать чувства других.

Седьмое чувство описать и развить гораздо сложнее. "Божественное вдохновение" - таков может быть перевод с японского языка, но этот термин может и ввести в заблуждение. То, что я подразумеваю, говоря о седьмом чувстве, это возможность увидеть, как любое действие отражается на неразрывных путях, которые пронизывают всю природу. Например, расширение и сжатие - это естественные



функции, контролирующие наше дыхание, и они также являются принципами, которые управляют созданием и разрушением галактик. В Айкидо расширение и сжатие тела составляют большую часть движения, которое создает успешную технику. Седьмое чувство - это мудрость, позволяющая нам сохранять понимание законов природы, управляющих всем сущим.

Седьмое чувство - это чувство, которое позволяет вам стереть границы между вами и вашим партнером, чтобы понять, что причинение боли другому есть причинение боли себе, чтобы чувствовать чужую боль как свою и чувствовать мир как единое целое, а не скопление различных противоборствующих частей. Задумайтесь над тем, как вы слушаете музыку. Ведь вы не слушаете ее ноту за нотой. Вы слушаете целое произведение и понимаете его красоту. Седьмое чувство - это возможность слушать всю музыку Вселенной, в которой вы живете,

слышать, как ваши ноты складываются в песню, которая является частью Вселенной. Занятия Айкидо должны стремиться к вашему объединению, и тела и духа, с путем природы.

Развитие седьмого чувства помогает вам убедиться в том, что отношения с вашими партнерами по тренировкам будут плодотворными. Ваши партнеры приходят к вам с самым различным опытом, У них разный возраст, профессии и темперамент. Не встретишь двух людей с одинаковым телосложением, характером или образом мышления. Это кажется простым и понятным, но об этом часто забывают. Очень важно постоянно помнить о том, что каждый из ваших партнеров обладает разными возможностями и ограничениями.

Наша практика - это не реальная схватка, а вымышленная ситуация, которая дает нам возможность отшлифовать наши физические и психические качества. Ваш

партнер не является вашим врагом. Партнеры дают друг другу возможность столкнуться с гипотетической атакой и справиться с ней. Атака *уже* должна быть настоящей, реальной, но без злобных намерений - просто чистая атака. *Наге*, в свою очередь, никогда не должен причинять вред или проявлять неуважение к *уже*, который отдает себя во власть *наге*. Озлобленность, эмоциональность или попытка намеренно причинить вред вашему партнеру - это не просто нарушение этикета. Это разрушительно как для вас, так и для вашего партнера, и очень глупо. За годы моей инструкторской деятельности я часто был свидетелем того, как многие, обладающие большим потенциалом и способностями, пропали из-за самомнения и отказа видеть в своем партнере человека. Они отказывались видеть физические ограничения своих партнеров и огромные возможности, которые существуют помимо этих ограничений. Физическое развитие может остановиться с годами, но духовное развитие никогда не прекращается. Те, кто отказываются это понять, — это люди, потерявшие ориентацию в своей жизни и потерявшие путь Айкидо. К моему сожалению, я видел много падений даже среди мастеров очень высокого уровня.

Вы не должны поддаваться злости, ненависти, страху, чувству неполноценности, высокомерию или другим негативным чувствам во время занятий или в повседневной жизни. Станьте кристально чистым зеркалом, отражающим вашу жизнь. Эгоизм и самомнение замутняют поверхность этого зеркала. Вы должны оставаться скромными и восприимчивыми, помня, что целью ваших занятий является улучшение себя и повышение своего сознания, а не соревнование или сравнение себя с другими. Занятия с неприятными внутренними ощущениями и негативными эмоциями замутняют ваше внутреннее видение и мешают вам ясно видеть, что происходит вокруг вас. Вы потеряете шестое чувство, а чувство интуиции

абсолютно необходимо для того, чтобы видеть надвигающиеся действия ваших партнеров. Вы потеряете седьмое чувство, которое является звеном между путем и целью ваших занятий и путями природы. Все вещи следуют путем природы, и Айкидо - не исключение. Если ваши занятия Айкидо начинают отходить от этого пути, вы будете не в состоянии сохранять созидательную энергию, которая позволяет вам прогрессировать в тренировках.

Конечно, необходимо быть сильным, но физические, умственные и духовные силы должны расти вместе. Айкидо — это путь равновесия. Человек с сильным телом и большим или уголовным сознанием - угроза обществу. У человека со светлым разумом, но слабым телом возникнут трудности при столкновении с требованиями реальной жизни. В длительном и трудном процессе тренировок мы должны стремиться к достижению баланса между телом и разумом, а также балансу **внутри** нашего тела и разума. Эмоциональная стабильность, физическое равновесие и душевное самообладание - вот цели, на которые направлены наши тренировки.

Занятия с этой целью помогают нам спокойно взирать на перемены и повороты материального мира. Настоящее счастье лежит за суетой мира. Мы связаны законами природы и Бога, но, наряду с законом естественного отбора, существует принцип эволюции и адаптации к условиям, в которых мы находимся. Достойное качество человека - это его невероятная способность к адаптации. При помощи полной и постепенной адаптации и соблюдении законов Вселенной мы освобождаем себя и поднимаемся выше животных раздоров. Ключ, освобождающий нас от этих цепей, заложен в принципе эволюции.

Как и эволюция, изучение Айкидо - это длительный, медленный, постепенный процесс. Так же, как альпинист достигает вершины горы шаг за шагом, вы должны

шаг за шагом развивать свою технику. Вы должны тщательно рассматривать каждый шаг, продвигающий вас вперед. Альпинист, находясь на уступе, прежде всего проверяет его надежность, потому что от этого будет зависеть безопасность его следующего шага. Не позволяйте временным неудачам и провалам испугать вас. Айкидо - это прогресс, рост и перемены, и ошибки неизбежны. Вы никогда не достигните уровня, на котором вы смогли бы сказать, что вы закончили свое обучение, что вы "выучили" Айкидо. Как уроки жизни продолжаются до самой смерти, так же и ваше обучение будет продолжать развиваться до тех пор, пока вы занимаетесь. Терпение и упорный труд необходимы для ваших занятий.

В конце я бы хотел привести следующую выдержку из книги О Сенсея Морихея Уесибы «Будо», написанной в 1938 году. Эти правила написаны специально для тех, кто в первый раз вошел в *додзё*.

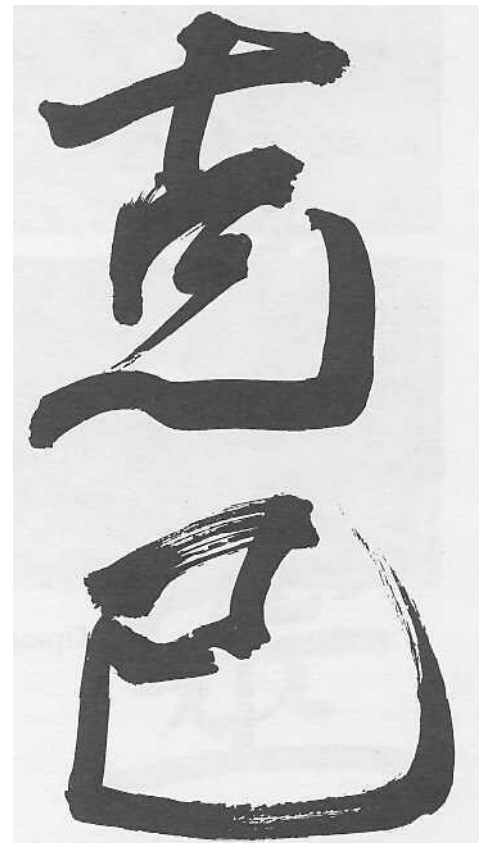
НАСТАВЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПОНЯТЬ И СТРОГО СОБЛЮДАТЬ

1. Изначальная цель будо - убить человека, одним ударом. Поэтому вы должны беспрекословно слушаться своего учителя во время занятий и никогда не вступать в соревнования.
2. Изначальное будо - это обучение, посредством которого единица соединяется с целым. Поэтому вы должны заниматься в полном понимании того, что окружает вас. Вы должны сохранять это понимание и постоянно находиться в состоянии готовности.
3. Вы всегда должны заниматься в духе радости.
4. Ваш учитель может вам дать только набросок, намек здесь и там, чтобы направлять вас. Но только через постоянную практику вы сможете овладеть возможностью использования этой тайны. Учитесь понимать ваше тело. Не пытайтесь выучить как можно большее число приемов, но тщательно изучайте их один за другим и сделайте каждый из них своей собственной техникой.
5. Вы должны начинать ежедневные занятия с правильной разминки. Это укрепит тело и предотвратит ненужные травмы. Первые

десять минут занятия должны быть менее суровыми, чем последующие. • Нет никакой необходимости в травмах, даже для взрослых людей. Помните, что занятия должны доставлять вам удовольствие. Вы должны добиться понимания истинной цели ваших занятий.

- б. Изначальное будо - это занятия в духе гармонии. Его цель - создание истинно человеческих существ, которые улучшат мир. Техника - это секретное обучение, показывающее секретный принцип будо- Ее нельзя показывать всем людям без разбора, тем более тем, кто может злоупотребить ею.

Помните эти правила, читая книгу дальше. Смысл некоторых из них может быть не ясен на данном этапе, но если вы будете продолжать чтение и занятия дальше, их значение и важность станут для вас более понятными. Они образуют контекст, в котором должны рассматриваться принципы Айкидо.



Коки: Вызов самому себе



Применение Иrimi-Тенкан

МУСУБИ

Айкидо - обучение мудрости. Если вы не обладаете чувствами самоконтроля и доверия самим себе, если вы не можете ясно видеть самих себя, то вы никогда не приобретете знаний, никогда не сможете доверять другим людям, и, естественно, вы никогда не сможете контролировать их. Целью занятий Айкидо является не создание агрессивных бойцов, а шлифовка мудрости и самоконтроля. Как занимающиеся Айкидо, вы должны научиться улучшать и шлифовать себя, а не бороться с другими людьми.

Ключ к этому процессу - и сердце Айкидо - *мусуби*. Это слово можно приблизительно перевести как "единение" или "гармоничное взаимодействие". На практике мусуби означает возможность слияния - как физического, так и умственного - с движением и энергией вашего партнера. Мусуби - это обучение хорошей взаимосвязи. В любом взаимодействии между людьми существует связь, заметная или нет. Для вступивших в контакт очень важно определить, будет связь продуктивной или бесполезной, дружеской или враждебной, открытой или нет. Мусуби, в более глубоком понимании, может означать способность контролирования и воздействия на контакт, изменяя враждебные нападки на мирную встречу, а атаку - на дружеское рукопожатие.

Мусуби - это и способ обучения, и цель самого обучения. Мусуби в его высшем понимании связано с достижением чувства гармонии Вселенной, а в технике - со способностью обращать столкновение в положительную сторону. Но может ли быть достигнута такая способность с помощью насилия, давления или запугивания человека в процессе обучения? Нет. Мусуби необходимо преподавать и изучать в соответствии с принципами, которые

демонстрировали бы его так, чтобы сознание изучающих Айкидо очищалось вместе с их физическим движением. Мусуби должно преподаваться через хорошее взаимоотношение и под строгим, но доброжелательным руководством.

Научиться отвечать на атаки, применяя мусуби - длительный и трудный процесс. Нельзя давить на начинающего и говорить ему: "Не борись! Соединяйся с партнером, соединяйся!" Начинаящий не будет соединяться, его реакцией будут страх и агрессия - инстинктивные реакции на нападение. Начинаящий будет пытаться защитить себя с помощью борьбы или причинения вреда атакующему.



Мусуби: Гармония

Целью Айкидо является укрощение и контроль этих животных инстинктов, а не их стимулирование. Поэтому, особенно для начинающих, в качестве атаки мы часто используем различного вида захваты. Начинаящий не готов к столкновению с реальной атакой - удары руками и ногами - с полным душевным спокойствием или правильным физическим движением. Захваты позволяют начинающему изучать приемы без опасения за свою безопасность, которое мешает тренировке правильной реакции. Вместо вовлечения в борьбу и соревнование, ученик шлифует движения и сознание. Ученик учится контролировать себя, партнера и отношения между собой и партнером. Захваты приносят большую пользу тем, что с их помощью осуществляется физический контакт между занимающимися настолько, насколько оба могут почувствовать, что заставляет работать движение. Если физический контакт отсутствует, начинающим будет трудно изучить механизм самого приема.

Занятия для новичков могут часто начинаться с захватов из статики, без движения. Это позволяет выучить правильную осанку, работу ног и положение тела. Затем ученики могут переходить к захватам в движении, что позволит им развить чувство времени и дистанции и изучить пространственную связь между ними и их партнерами. Ученики могут начинать тренировки с установления различной степени силы, скорости и направления атаки. Они начнут чувствовать уверенность в своих возможностях работы с партнером и развивать чувство интуиции к движениям и намерениям партнера.

Сотрудничество является очень важным элементом в занятиях Айкидо. Почти все упражнения выполняются с партнером, и отношения между партнерами должны быть проявлением мусуби. И наге, и уке разделяют эту ответственность. В то время как наге должен скорее тренироваться в соединении, а не бороться против атак, уке должен учиться проводить атаку таким образом,

чтобы техника могла быть изучена, и обеспечить условия, необходимые для тренировки. Простой пример: если учитель показал прием, использующий бросок вперед, то уке, соответственно, нужно толкать вперед. Если же вместо этого уке тянет назад, пытаясь помешать выполнению техники, то это лишь превратит занятие в борьбу, и никто из занимающихся не узнает, как действует эта техника. Ученики более высокого уровня, несомненно, извлекут пользу из работы против неожиданных атак, в свободной работе и при резких переходах в атаке, но лишь после долгих лет изучения базовых приемов и условий, необходимых для подобных действий.

Изучение Айкидо - это обучение мудрости, а мудрость, по большей части, - это обладание **общим** чувством. Общее чувство, к сожалению, настолько редко, что само название является лишь намеком на его истинную сущность. В этом мире оно либо утрачено, либо никогда не изучалось. Тренировки в мусуби и базовых принципах Айкидо влекут за собой обучение общему чувству. Мы найдем свидетельство его существования в базовых защитных движениях - *ирими* и *тенкан*. Об этих двух движениях можно также говорить и как об одном - *ирими-тенкан*] так же как *инь* и *янь** являются частями одного целого.

Иrimi и тенкан - это движения, которые люди используют в повседневной жизни не задумываясь. Представьте себе, что вы двигаетесь по переполненной городской улице в потоке других пешеходов и вы видите, что кто-то идет прямо на вас, двигаясь в противоположном направлении. Неужели вы отпрыгнете назад на людей, идущих позади вас, чтобы уступить дорогу?

инь и *янь* (кит., букв. - темное и светлое) - категории даосской философии, выражающие идею универсального дуализма (или полярности) мира; пассивное и активное, мягкое и твердое, внутреннее и внешнее, женское и мужское, и т.д. (прим. переводчика).

Нет, вы будете продолжать двигаться вперед и, когда приблизитесь к этому человеку, слегка уйдете в сторону, чтобы разминуться с ним. Это пример ирими. А теперь представьте, что кто-то толкнул вас в тот момент, когда вы его пропускали. Вы схватите его и будете цепляться, чтобы сохранить равновесие? Нет, вы можете просто развернуться, сохранив при этом равновесие и продолжить свой путь. Это тенкан. Оба движения очень просты и являются естественными примерами общего чувства. Любой может их сделать, а их простота и универсальность только подтверждают истинность.

Однако человек, не занимавшийся Айкидо, видя, что кто-то нападает на него или ее, автоматически совершает то, что ему же или ей показалось бы глупым на переполненной улице - пытается отскочить назад. Когда толчок является враждебным жестом, человек либо замирает на месте, либо хватается за нападающего, чтобы сохранить равновесие. Этот человек теряет общее чувство и способность реагировать естественно. На переполненной улице человек демонстрирует понимание мусуби; столкнувшись с нападением, сознание обращается к страху и агрессии, а тело не может реагировать проворно и эффективно.

Занятия Айкидо через постепенный и взаимосвязанный процесс учат, как применять принципы мусуби при возникновении сложных ситуаций. Они учат ваше сознание сохранять спокойствие, а ваш взор - сохранять ясность, чтобы страх, злость или отсутствие уверенности не мешали вашему телу двигаться. Они учат ваше тело быть гибким и восприимчивым; постоянная практика дает телу опыт. И, таким образом, тело становится рефлекторным и физическим проявлением вашего сознания. Тело и сознание работают вместе - снова во взаимодействии мусуби, позволяя вам просто, эффективно и чутко реагировать на давление извне, а не быть подавленным и

контролируемым обстоятельствами.

Со стороны можно увидеть, как занимающиеся Айкидо уже на более высоком уровне нападают и бросают друг друга очень жестко. Но они пришли к этому через начальные, безопасные этапы, которые обучили разум и тело. Таким образом, мощная атака становится скорее вызовом, а не нападением. Целью ударов руками и ногами на практике становятся не попытка уничтожить противника, а проверка силы, баланса, интуиции и умственной стабильности - вашей и вашего партнера. Вместо встречи друг друга с недоверием, страхом и вызовом, вы встречаете своего партнера с чувствами сосредоточенности, искренности и предвкушения удовольствия.

Пожалуйста, помните о примерах автоматического использования ирими и тенкана, которые я дал, как о части вашей реакции на ситуации, возникающие в повседневной жизни. Другой важной особенностью мусуби является работа **внутри** человека, с которым вы встречаетесь на улице. Когда вы встречаете пешехода, идущего на вас, ваши чувства реагируют и связываются с чувствами этого человека, но не конфликтуют с ними. Ваше единение с другим пешеходом представляет собой временной и плавный поток энергии, прием и отдачу силы и направления. Это другой - и, возможно, наиболее важный - элемент мусуби, именно тот, который учит чувствовать и использовать концентрацию энергии.

Вот почему *кокью танден хо*, как говорил О Сенсей, является самым фундаментальным упражнением в мусуби. Кокью танден хо - это не совсем боевая техника, а обучение физической связи и движению. В этом упражнении оба партнера находятся в положении *сейдза*, друг напротив друга, и уке проводит захват наге. Наге, используя все тело как единое целое, пытается вывести уке из равновесия. Цель *кокью танден хо* - раскрыть принцип круговой энергии. Когда уке крепко держит наге за запястья и оказывает давление,

нагеполучает энергию, которую уже дает ему, и возвращает ее через центр тяжести уке. Все части тела наге должны работать как единое целое. Наге должен встречать захват уке открытым, его руки работают как пружина, поддаваясь, а затем снова раскрываясь. Он должен делать вдох, когда уке проводит захват, и выдох, когда он возвращает силу уке. Его ум должен оставаться гибким и восприимчивым.

Кокью танден хо - это не соревновательное упражнение, не проверка силы. Уке обеспечивает достаточное сопротивление наге, но не такое, чтобы сделать выполнение техники невозможным. Наге не борется, чтобы бросить уке, а использует это упражнение, чтобы научиться равновесию, дыханию и объединению физической и умственной энергий. Однако, поскольку ваши занятия прогрессируют, вы со временем обнаружите, что физическая сила вашего партнера может работать в вашу пользу. Поскольку кокью танден хо действует по принципу мусуби, впитывая и возвращая энергию, происходит эффект объединения энергий уке и наге. Наге может использовать свою собственную силу и силу уке. Чем больше уке сопротивляется и использует свою силу, тем сильнее оружие, которое наге получает в свое распоряжение. Эта циркуляция энергии является сущностью мусуби.

Вы должны применять принципы мусуби, которые изучаете с помощью кокью танден хо, ко всем техникам Айкидо. Именно мусуби позволит вам достичь уровня, когда телосложение и сила партнера не будут иметь никакого значения для выполнения вами техники. Если вам не удастся понять принципы мусуби и перенести их на практику, вы всегда будете зависеть от силы других людей и всегда будете находиться в опасности оказаться вовлеченным в борьбу.

О Сенсей постоянно говорил своим ученикам, что те же принципы, которые управляют природой, управляют и Айкидо. Маленькая птичка может летать и во время шторма, но не против ветра. Она должна

использовать силу ветра себе на пользу. Вы можете успешно плыть в маленькой лодочке по бурному морю, но только если вы знаете, как плыть по волнам. Так же и в Айкидо: ученик стремится научиться принимать силу и превращать ее в союзника, а не бороться с ней. Это мудрость и это реальность мусуби.

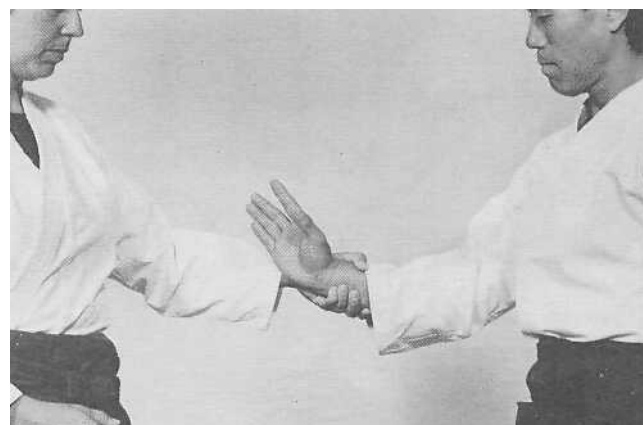
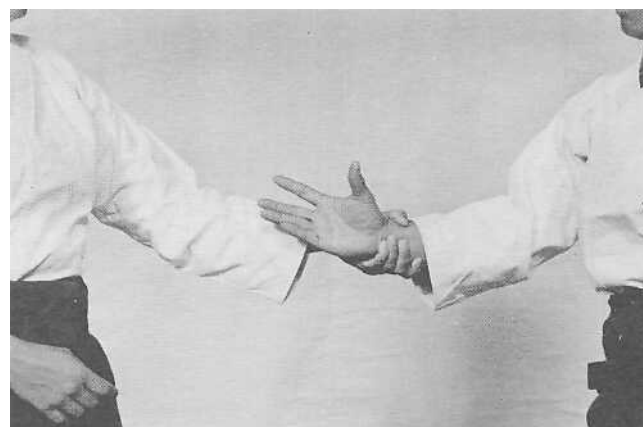
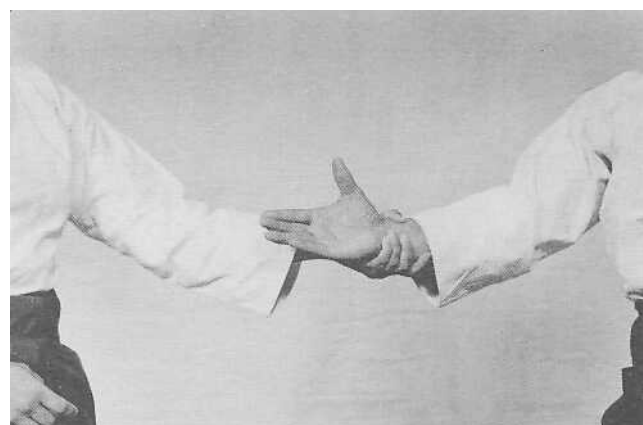
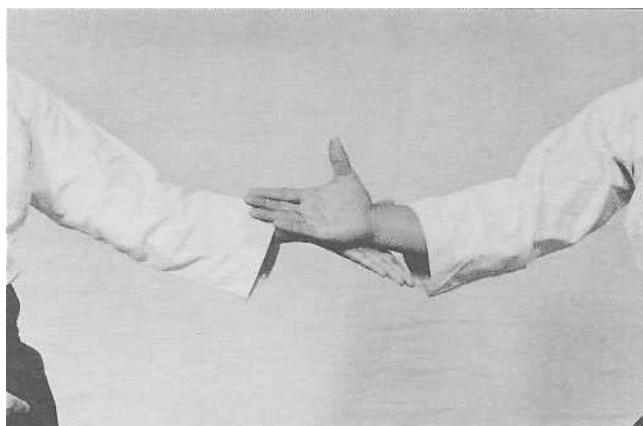
Если вы продолжаете занятия, ваши возможности в использовании принципов мусуби возрастут. Начинающему необходим физический контакт, чтобы почувствовать связь между собой и своим партнером. Ученик более высокого уровня учится сохранять эту связь, постепенно уменьшая физический контакт. Некоторые техники, в конце концов, могут быть выполнены абсолютно без контакта. Ежедневные тренировки усилят вашу взаимосвязь не только с теми, с кем вы занимаетесь, но и с остальными людьми, потому что это расширяет ваш кругозор, вашу интуицию и вашу чувствительность. В вашей жизни вне тренировок может быть не так много возможностей физического контакта с другими людьми, но уроки ваших тренировок могут и должны быть применены на пользу вашим отношениям с отдельными людьми и со всем человеческим обществом в целом. Процесс снятия шор с ваших глаз и позволения вашему сознанию расти и становиться еще более восприимчивым никогда не прекратится.

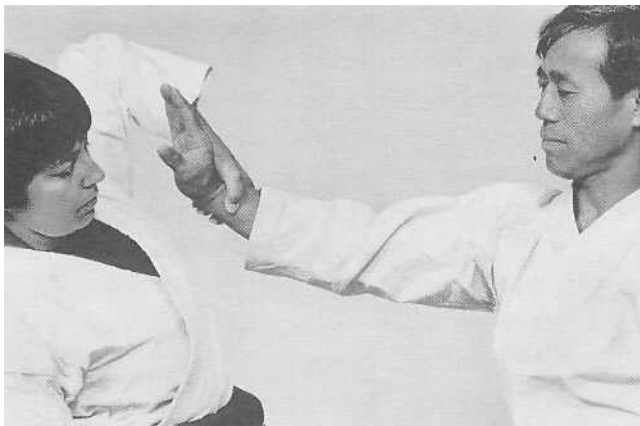
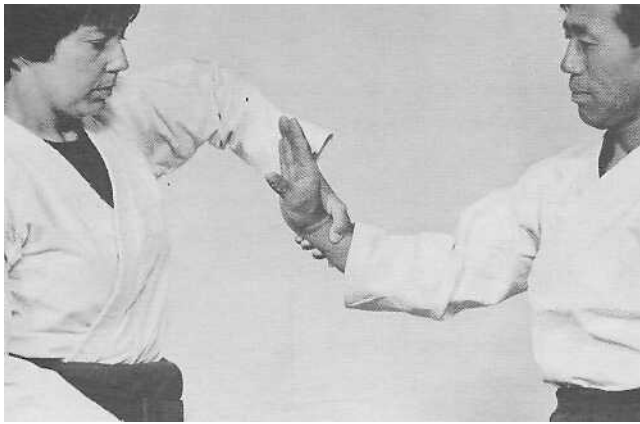
И, наконец, помните: для того чтобы достичь мусуби в ваших занятиях, вы должны установить доверительные отношения со своими партнерами. Без доверия вы не можете заниматься Айкидо. Старые школы *будзюцу* воспитывали очень умелых бойцов, но не всегда просвещенные умы. Гораздо чаще, когда грубое, жестокое отношение к противнику в сущности являлось неотъемлемой частью обучения, развивалось недоверчивое и параноидальное сознание, менталитет уличного бойца. Цель Айкидо в противоположном: поднять дух и очистить его, получить силу через мудрость, а не через превращение в дикого зверя. Поэтому так важен **процесс** занятия Айкидо. Значение этих занятий меняется с помощью постепенного

обучения ученика Айкидо и повышения его способностей, отвечающих требованиям суровых тренировок. Сильные удары и жесткие падения больше не инструменты агрессии, но средства развития возможностей занимающегося Айкидо. Различия в эффекте суровых тренировок между старыми будзюцу и Айкидо похожи на разницу между огнем, вышедшем из-под контроля, и огнем, сохраняемым в кузнечном горне. Один уничтожает, разрушает и убивает; другой, будучи жарким и интенсивным, закаляет сырой металл, формирует его и превращает в произведение искусства. Занимающиеся Айкидо всегда должны помнить, что цель их тренировок — вызов самим себе и улучшение самих себя, а не запугивание своих партнеров или потакание своему эго в ущерб партнерам.

Такие качества в занятиях Айкидо, как доверие, сотрудничество, открытое мышление и великодушные, позволяют ученикам отбросить все страхи, которые ограничивают их и стесняют их возможности взаимодействия с другими людьми и достижения уверенности и доверия в самих себе. Эти качества позволяют им достичь гармоничной связи с остальными людьми, что и является мусуби. Без мусуби Айкидо - это не Айкидо, а всего лишь еще один вид борьбы.

мусуби (более подробно). Рассмотрение более крупным планом позволяет вам увидеть саму суть движения, которое делает мусуби успешным. Когда уке захватывает руку наге, наге поглощает силу ее атаки, но обратите внимание на то, как мало это движение его руки и тела до того, как он начинает возвращать силу атаки к уке. Наге втягивает ровно настолько, чтобы побудить уке к продолжению давления, но не настолько, чтобы позволить уке столкнуть его. Рука, плечо и бедро вращаются вместе. Наге начинает это движение с поднятой рукой и открытой ладонью, чтобы получить энергию уке. Когда уке оказывает давление, наге поворачивает свою руку вместе со всем телом так, что его ладонь разворачивается к уке и давит на ее центр. Человеческое тело функционирует на стимулах и реакциях. Когда уке чувствует, что наге поддается ее давлению, она продолжает давление и продолжает отдавать свою энергию, необходимую наге для выполнения упражнения. Если наге пытается остановить движение уке, она тоже останавливает свою атаку или, в свою очередь, втягивает его. Упражнение, показанное здесь, учит тому, как ответ наге на атаку уке может легко обернуться ответом уке на атаку наге. (Уке: Уэнди Уайтед)



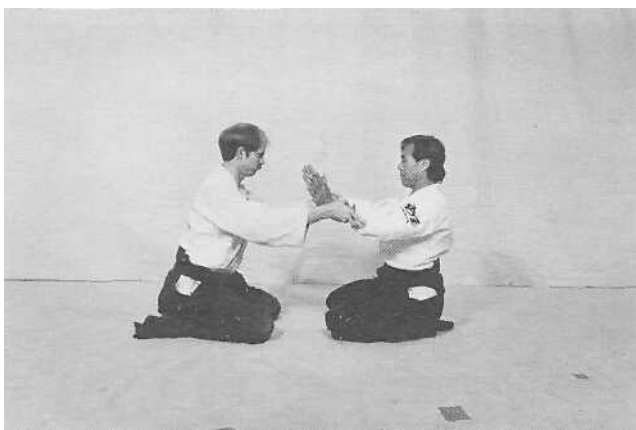
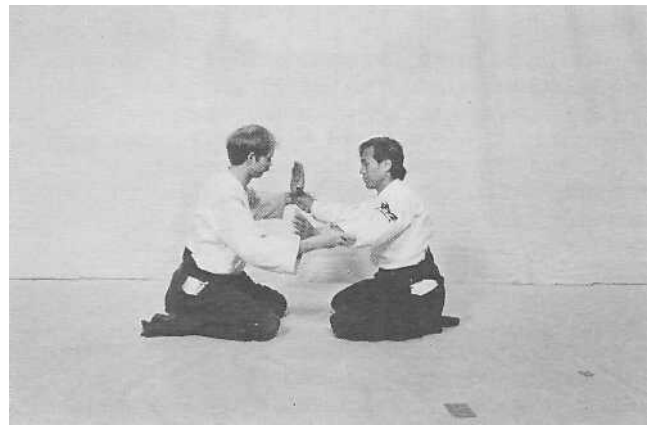


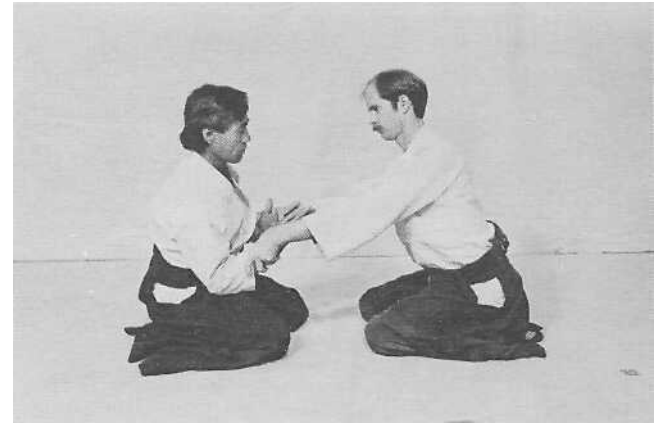
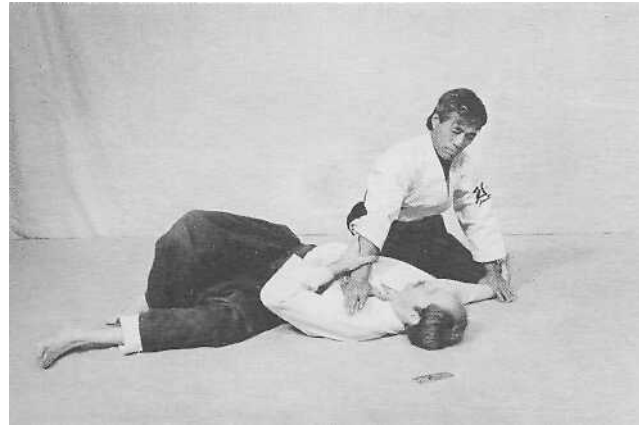
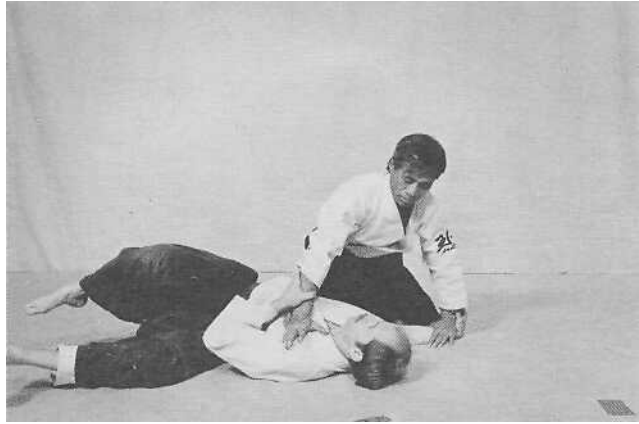
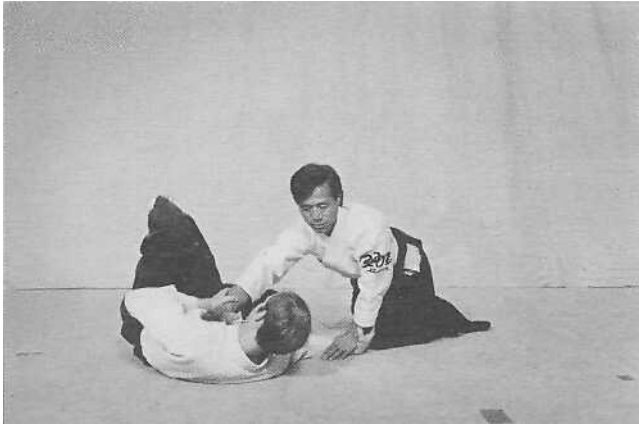
Мусуби. Для того, чтобы успешно выполнить это упражнение, не только ваше тело, но и ваш ум должны быть правильно настроены на уке. Душевное состояние наге тяжело увидеть на фотографии, но достаточно увидеть спокойствие на его лице. Он не проявляет агрессии или желания победить, но бесстрастно принимает энергию уке. Для правильной тренировки в мусуби вы должны быть абсолютно восприимчивы к движению вашего уке. Механизм выполнения этой техники очень прост, но необходимая гармония всех физических и умственных систем требует долгой тренировки и развития остроты чувств. Одним из наиболее важных результатов этого упражнения является то, что достижение физического понимания упражнения изменит ваше умственное видение. И, наоборот, изменение и улучшение нашего умственного видения заставит измениться ваше физическое восприятие и представление в соответствии с сознанием. Это взаимоизменение должно стать неотъемлемой частью ваших занятий Айкидо. Тренировки в мусуби, в принципе ирими-тенкан и Б кокью танден хо должны продолжаться всю жизнь, для учеников высокого уровня они так же важны, как и для начинающих. Это — ключи к развитию миролюбивого и восприимчивого сознания, которое, в свою очередь, обеспечит правильное понимание искусства Айкидо. (Уке: Уэнди Уайтед)

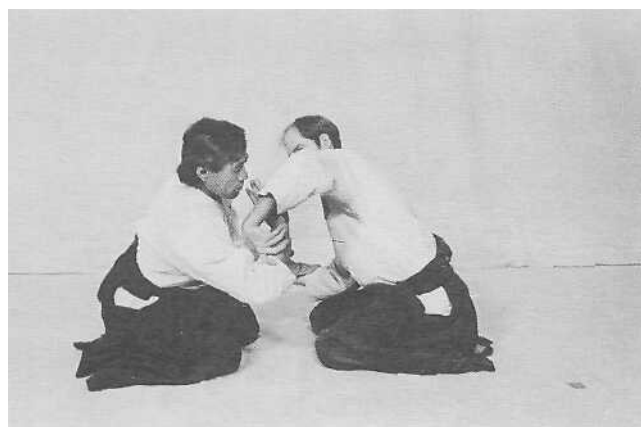
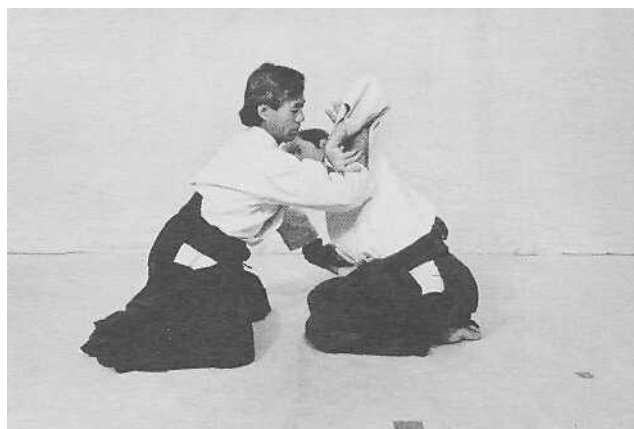




Кокью танден хо. Это упражнение дает важную тренировку в мусуби, или гармоничной связи, которая необходима для выполнения хорошего Айкидо. Наге не ждет пассивно, когда уке схватит его, но открыто предлагает свои руки. Когда уке делает захват, наге принимает его давлением обеими руками и всем телом. Вы заметите, что изменение в позиции наге на второй фотографии очень мало; он не смещает свой центр тяжести. После втягивания силы уке, наге возвращает ее, направляя наружу и в сторону от центра уке. Посмотрите, как одновременно двигаются руки и тело наге во время всего движения и как наге следует за уке, когда тот падает. Ни разу во время этого движения наге не раскрывается и не толкает уке исключительно руками. Наге принимает и возвращает энергию уке круговым движением своих рук. (Уке: Чак Уэбер)



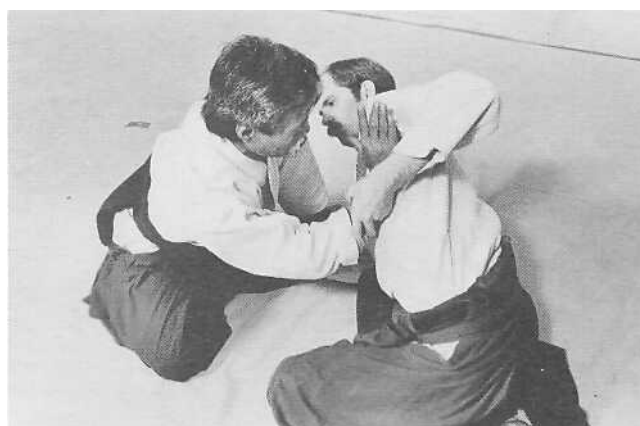
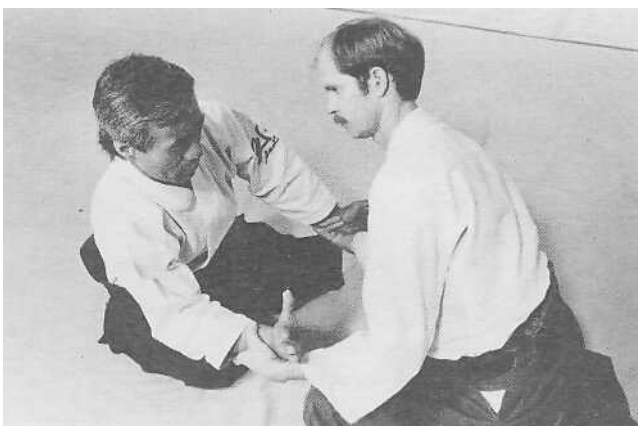
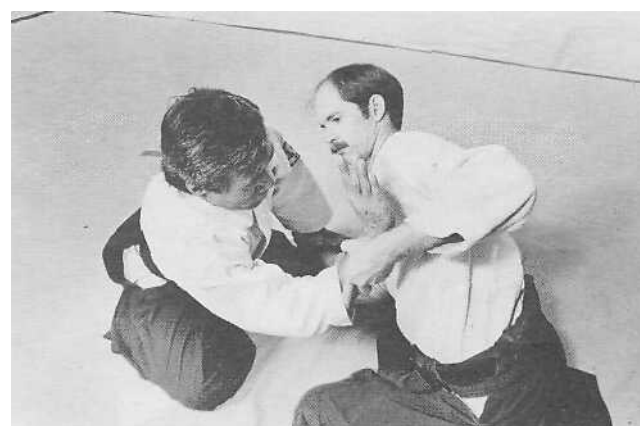
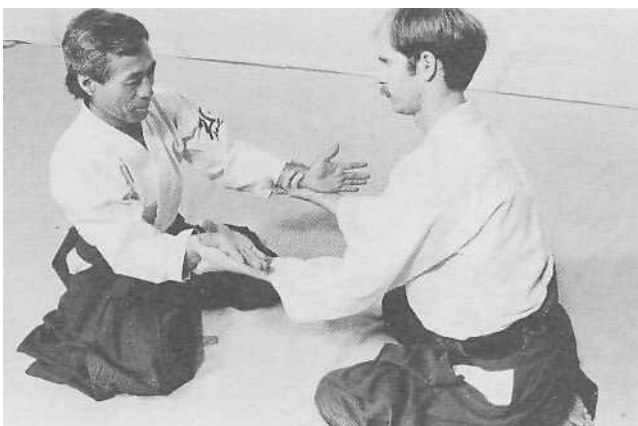
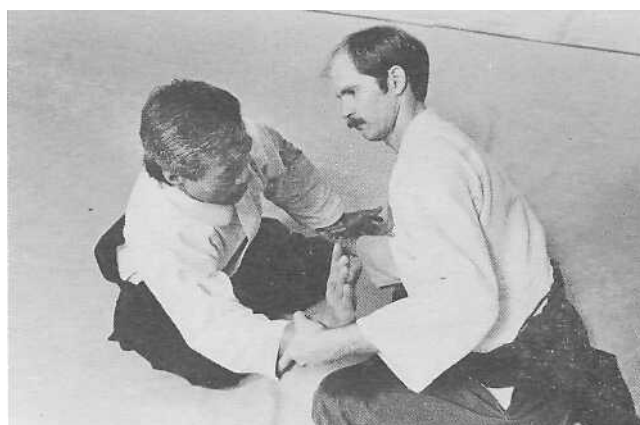




Кокью танден хо. Здесь уке захватывает запястья наге снизу. Чтобы установить связь с партнером, которая позволит ему выполнить это упражнение, наге прежде всего раскрывает свои ладони наружу. Если он попытается сразу толкнуть руки вперед, уке сможет перенаправить это движение вверх. Раскрывая руки наружу, наге расплескивает силу и концентрацию уке. Наге опустошает центр уке, что дает ему пространство для вхождения. (Уке: Чах Уэбер)

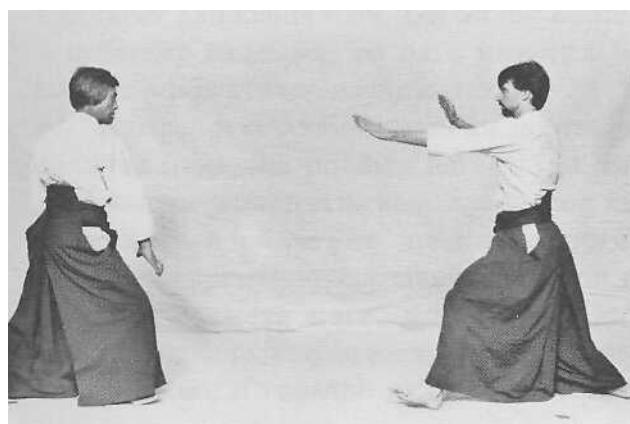


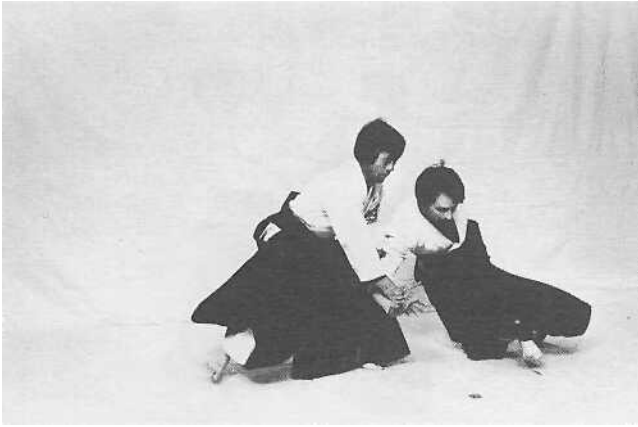
Кокью танден хо. Расслабленность и стабильность являются неотъемлемыми условиями для успешного выполнения кокью танден хо. Натэ должен быть твердым и устойчивым, но не жестким. Дыхание должно быть расслабленным и соответствовать движениям тела. Кокью танден хо также дает хорошую возможность уке научиться чувствовать падение и кувырок в спокойной, непровоцирующей ситуации. Уке также может научиться правильному следованию движениям наге. (Уке: Чак Уэбер)





Шоменуци ирминаге. Этот вариант шоменуци ирминаге служит наглядной иллюстрацией принципов мусуби и кокью танден хо на более высоком уровне. Теперь атака уке - удар, а не захват, и нате также не хватает уке. Физический контакт между наге и уке теперь гораздо меньше и в большей степени зависит от чувства времени, дистанции и ментальной связи. В этой технике укеми отражает движение наге и бросок отражает движение уке. Наге старается прижать уке. Уке сопротивляется давлению и пытается восстановить свою позицию и равновесие. Когда уке поднимается, наге продолжает его подъем уводящим вверх круговым движением, которое выносит ноги уке вперед и вверх из-под него. Обратите внимание на сходство движения рук наге в этой технике с движением, используемым в кокью танден хо. (Уке: Дон Мук)





УКЕМИ

Занятия Айкидо требуют присутствия партнера. Некоторые упражнения можно выполнять в одиночку для отработки вашей силы или технических навыков, но ключ к хорошей тренировке лежит во взаимодействии между уке и наге. Некоторые люди неверно упрощают значение названий *уке* и *наге* как "нападающий" и "защищающийся". Такое упрощение ведет к утрате истинной природы и значения ролей наге и уке. Более правильно наге означает "тот, кто бросает", а уке - "тот, кто принимает силу". Если вы мыслите определениями "нападающий" и "защищающийся", то это будет выглядеть так, будто роль наге - будучи атакованным, выполнять технику - является наиболее важной, а роль уке - просто предоставить наге свое тело для выполнения техники. Это абсолютно не соответствует истине.

Укеми - это искусство быть уке, и качество работы наге зависит от того, насколько хорошо уке изучил это искусство. Укеми включает в себя создание условий для выполнения данной техники в правильном соответствии с движениями наге и выполнение любых падений, которых эта техника требует. Короче говоря, уке отвечает за создание условий, позволяющих наге учиться. Если уке не чувствует воздействия техники, не обладает упругостью, не чувствует движения наге или же он боится и избегает падения, то наге никогда не сможет эффективно изучить технику.

В отработке любой техники партнеры должны меняться ролями наге и уке. Вы должны рассматривать время, которое вы проводите в роли уке, не как простое отбывание времени в ожидании того, когда вы сами станете наге, а как обучение навыкам, которые по важности своей равны, а, возможно, и гораздо важнее, чем роль

наге. На самом деле те, кто превосходят в умении делать укеми, чаще всего будут превосходить и в технике, потому что они смогут впитать в свои тела знание того, как чувствовать правильное выполнение приема так же, как впитывают это знание в свой ум. Развитие хорошего укеми - это кратчайший путь к овладению мастерством в Айкидо.

Многие составляющие элементы создают хороших укеми. Первый - это мусуби. Вы должны иметь хорошую физическую и интуитивную связь с вашим наге. Если вы не чувствуете движения или намерения своего партнера, вы будете затруднять его работу и подвергать себя риску получить травму. Хороший уке не опережает движения партнера, но шлифует свое восприятие до такого уровня, когда реакции становятся скорее инстинктивными и интуитивными, а не зависящими исключительно от физических манипуляций.

Обучение укеми - это обучение защите вашего тела от травм; вы должны постоянно быть гибкими и готовыми к укеми. Вы должны быть готовы к падению из любого положения, причем в любой, самый неожиданный, момент. Это умение ведет к мастерству в процессе освоения приемов более высокого уровня. Вы также должны научиться делать укеми, держа боккен и дзё. Тренировки с оружием в Айкидо включают в себя приемы, в которых один партнер обезоруживает другого. Многие из них включают в себя броски, и уке должен быть к этому готов. Обучение укеми - это также ваша обязанность перед своими партнерами. Хотя наге должен обращать внимание на ограниченные возможности уке и воздерживаться от ненужной жесткости, ваши партнеры вправе ожидать от вас соответствующего умения в выполнении укеми согласно вашему уровню обучения.

Если ваши укеми хуже, чем ваша техника, которую вы выполняете на более высоком уровне, вы будете мешать занятиям своих партнеров. Вы также возложите на своих партнеров слишком тяжелое бремя заботы о вашей безопасности, особенно если вы начнете изучать более сложные приемы. И, конечно, будут страдать ваши собственные занятия, потому что вы никогда не сможете заниматься более сложными приемами с полной отдачей.

Выполнение укеми не означает, что вы играете роль проигравшего. Это - обучение взаимодействию, восприятию и самозащите. Более того, это означает сохранение контроля над собой и обстоятельствами. Этот аспект укеми становится понятным на более высоких уровнях занятий, когда практика переходит от работы против одной атаки с последующим броском к работе против многократных атак и переходов в техниках. (Смотрите серию из трех фотографий *каешиваза* в главе 13). Чувствительность и внимание к наге, которые позволяют вам быть хорошим уке, также дают вам возможность увидеть слабые стороны в технике наге и обнаружить точки, в которых наге раскрыт. Если вы хороший уке, вы сможете, пользуясь своим умением, освободиться или провести контратаку. Если вы не научились хорошим укеми, вы не сможете сохранить достаточное равновесие или контроль, чтобы сделать это.

Конечно, обучение укеми требует времени и большой практики. Будучи начинающим, вы должны ознакомиться с понятием укеми постепенно. После того, как вы познакомились с движениями *ирими* и *тенкан*, вы начнете отработку *кувырков* и падений. Этим необходимо заняться до начала обучения базовой технике. Когда вы начнете обрабатывать базовую технику, ваше обучение будет основываться на ката. Ката дает ученикам своего рода каркас, рамки, в которых изучается и исследуется работа различных движений и повышается уровень их выполнения. Вы должны хорошо отработать ката перед тем, как сможете

выполнять что-либо творчески, используя движения Айкидо, и станете более пластичными в своих укеми. *Дзюваза*, в которой вы должны спонтанно отвечать на различные атаки и броски, должна выполняться учениками более высокого уровня. Покуда ваши занятия прогрессируют, всегда помните, что ключ к возможности выполнения свободной и творческой техники лежит в хорошем укеми.

В те времена, когда я был учи деши, мне часто делали выговор за недоброкачественные укеми. Замечания О Сенсея, как я их помню, можно обобщить следующим образом:

1. Не пытайтесь предвидеть, что произойдет. Перегруженный расчетами ум будет мешать реакции тела и приведет к запаздыванию. Это заставит вас выполнять неестественные укеми, которые, в свою очередь, отразятся на тренировочной технике и будут мешать вашему прогрессу.
2. Следите за движениями партнера и уловите его намерения. Это часть тренировки укеми.
3. Не забывайте о связи тренировки укеми с повседневной жизнью. Все выдающиеся люди, достигнувшие чего-либо значимого, применяли в повседневной жизни принципы укеми. Шествие через жизнь сопряжено со многими лишениями. Успех приходит к тому, кто решает свои трудности с гибкостью и открытым сознанием укеми. Те, кто выполняют укеми неестественным образом на занятиях, не достигнут положительных результатов от своих тренировок в жизни.
4. Это простая мудрость, позволяющая избежать травм и стремиться к успеху вашего выбора - как в додзё, так и в повседневной жизни.
5. Открытый и гибкий ум, гибкое тело, скромность и искренность - вот необходимые элементы искусства укеми. Без них тренировка укеми обречена на провал. Без укеми тренировка ваза никогда не будет успешной.

Задумайтесь об этих словах О Сенсея о связи укеми с повседневной жизнью. Укеми повышает вашу способность чувствовать приближающееся событие, анализировать обстоятельства и быстро реагировать. Так же, как те, кто слишком часто предвосхищают

свои укеми, на практике часто ошибаются в определении направления техники, так же и те, кто слишком много подсчитывают в жизни, часто не видят, что происходит вокруг них. Они не обладают гибкостью при реакции на жизненные трудности, потому что они не могут их увидеть, пока не окажутся в их тисках. Тренировка хорошего укеми позволит вам ясно увидеть будущее, потому что ваш взгляд будет основываться на кругозоре и интуиции, а не на спорном решении, сделанном заранее, до совершения действия. Хорошее укеми - это мудрость, родственная той, по которой рыбак, основываясь на своем длительном опыте, может точно предугадывать приближающуюся

погоду.

Тренировка укеми имеет большую физическую пользу; она укрепляет тело и повышает его гибкость. Кроме того, чем более удобно для себя вы будете выполнять укеми, тем больше удовольствия вам будут доставлять занятия. Я помню, какое удовольствие получал О Сенсей от занятий, его теплоту и юмор. Чтобы получать удовольствие от своих занятий, не нужно терять концентрацию; вы можете расслабиться и, тем не менее, оставаться серьезными. Трудно переоценить важность тренировок укеми и их вклад в ваши занятия и вашу жизнь.



Мицуги Саотоме выполняет укеми для О Сенсея

МЕЧ И ДУХ ИККИО

Жизнь Крови и Кровь Жизни

История меча и обладателей мечей в Японии является моделью дилеммы будо, к которой обращается Айкидо: как может боевое искусство стать средством достижения мира? С одной стороны, история самураев в Японии - это история крови, смерти и жестокости. С другой стороны, из этой кровавой свалки вышли одни из самых миролюбивых и просвещенных людей в Японии. Разрушения и хаос дали жизнь философии причастия к божественным принципам Вселенной и любви к друзьям.

Здесь нет такого большого противоречия, как может показаться на первый взгляд. Кто лучше всех знает истинную ценность жизни, как не тот, кто знает реальность смерти? Кто лучше всех понимает моральную нищету конфликта, кровопролития, злобных круговоротов места и ответных ударов, как не человек, погруженный во все это? Конечно, было много таких, кто на безопасном расстоянии философствовал о зле войны и признавал всю ее тщетность, но чаще всего их идеи не были наполнены истинным знанием этих зол. Они не знали своих врагов; более того, когда их теории применяли на практике, их враги оказывались сильнее.

Среди духовной нищеты войны мы обнаруживаем самые глубокие постижения пути к миру. Это духовное понимание было куплено ценой огромных потерь и человеческих жизней. Многие из тех, кто шел дорогой меча, были втянуты в конфликты и кровавые поединки. Они не могли освободиться от страха смерти и последствий, которые их собственное

насилие обрушивало на них. Тренировкам, которые создавали великого мастера меча и воина, были, однако, присущи концепции, которые содержали в себе способы избежать втягивания в конфликт и кровопролитие.

Чтобы понять, как это могло происходить, мы должны иметь в виду концепцию *инь* и *янь*: каждая мысль или действие имеет противоположную себе мысль или действие, и объединение этих противоположностей создает единое целое. Самой лучшей иллюстрацией этого служат жизнь и смерть. Жизнь и смерть - абсолютные противоположности, но одна из них несовершенна без другой. Все живое, в конце концов, должно умереть; смерть - это часть жизни. Мир, в котором нет смерти, это мир, в котором нет жизни; не умирает только то, что не живет.

Обладатель меча, натренированный нести смерть, не убивал просто ради убийства. Он убивал, чтобы защитить что-то дорогое для него - свою собственную жизнь, свою честь, своего господина, свой народ. Таким образом, искусство меча было посвящено выполнению двух абсолютно противоположных идей - сохранению и разрушению жизни.

Чтобы достичь успеха в этой двойной цели, обладателю меча нужно было развивать сознание, которое бы поддерживало другую противоположность. Его цель должна была стать долгом, который был настолько велик, что его собственная жизнь не имела никакой ценности по сравнению с ним. Он мог добровольно пожертвовать своей жизнью ради смерти врага. Это принцип *ай учи* или "взаимного уничтожения". Но если человек



Иккио омоте в Сарасота додзё (Уке: Сигеру Судзуки; фото П. Саотомэ)

действительно достигал такого состояния ума, такой высокой степени решимости, когда собственная жизнь ему была безразлична, он, как ни странно, получал больше шансов выжить. Сознание ай учи выводило конфронтацию на уровень, где сила и слабость не имели никакого значения. Жизнь и смерть любого человека равны, и жизнь и смерть это лишь ставки, поставленные на карту. И, естественно, обладатель меча, добровольно признающий неизбежность собственной смерти, освобождается от страха смерти. Он свободен от любых сомнений и полон решимости.

Осознание ай учи не может быть достигнуто путем пренебрежения ценностью жизни. Его можно достичь, только начав осознавать истинную ценность жизни. Человек не может добровольно отдать свою жизнь, не зная ее истинной ценности; если он накликал смерть, не ценя свою жизнь,



Мицуги Саотоме выполняет укеми для О Сенся (фото Дошу Киссёмару Уэсиба)

неосознанные сожаления и желания начнут мучить его и ввергнут в панику. Человек не может действительно желать смерти противника, не зная цены того, что он желает. Готовность обладателя меча умереть может быть достигнута только в том случае, когда он становится над привязанностью к жизни, а не за счет пренебрежения к этому прекрасному дару.

Однако обладатель меча в своем стремлении к смерти вынужден примириться со своей жизнью. Защищая жизнь, он вынужден достичь состояния хладнокровного ожидания смерти. В своем принятии смерти он достигает состояния внутреннего спокойствия и решимости, которые помогают ему сохранить жизнь, в то время как освобождение от привязанности к жизни дает ему великое понимание ее значения. Такова концепция ай учи.

Тем не менее, ай учи остается философией, направленной на разрушение

и смерть. Некоторые самураи были способны выйти за пределы ограничений аи учи и достичь еще большей мудрости и внутреннего спокойствия. Одним из таких людей был Харигая Секиун - великий мастер меча, который жил в семнадцатом веке. Он пришел к выводу, что сила и мастерство, какими бы большими они ни были, не дают гарантию мира в собственном сознании или физической безопасности. Он писал:

«У тех, кто слабее меня, я выиграю. Те, чьи способности больше, чем мои, победят меня. Если способности моего противника и мои собственные равны, произойдет аи учи. Это - вершина невежества, и глупости. Здесь применяются та же тактика, и мышление, которые применяют тигры, волки и другие дикие животные в борьбе за выживание. Я отрекаюсь от этого пути. Это и не путь меча, и не путь следования человеческих существ».

В то время как многие другие рассматривали аи учи как состояние просветленности, Харигая Секиун явно так не считал. Он знал, что ни один человек добровольно не расстанется со своей ценной жизнью, инстинкт к выживанию является слишком глубокой частью его натуры. В качестве доказательства Секиун приводил историю человеческой цивилизации. Сталкиваясь с ситуацией, где решался вопрос жизни и смерти, человек всегда стремился выйти победителем.

Секиун выдвинул концепцию *аи нуке*, или взаимного сохранения жизни. Чтобы достичь аи нуке, говорил он, человек должен войти в состояние *му*, вечной пустоты. Он должен достичь понимания универсального принципа всей жизни и стремиться к любви, которая охватывает всю жизнь. Жажду к жизни и стремление к победе он видел как очень узкое понимание ценности жизни.



Сацу дзин кен: Уничтожение врага

Приведем слова самого Секиуна;

«Путь меча укоренен в сознании мудреца. Он находится в подобном (мудром) состоянии ума. Есть только один путь, хотя он может иметь различные формы. В этом мудрецы древности и современности соглашались. Из-за этого согласия умов мудрый человек не задумывается над тем, кто сильнее и кто слабее. Если сталкиваются два мудреца, результатом неизбежно будет аи нуке.»



Кацу дзин кен: Сохранение жизни врагу

Кадзуми Исе но Ками Нобуэна, основатель школы меча Син Каге Рю, высказывал то же мнение:

«Победа над злом или защита от нападения - это естественный вывод из цели боевых искусств. Абсолютная свобода от привязанностей и желаний - это то состояние ума, к которому нужно стремиться. Чтобы приблизиться к этой цели хотя бы на один шаг, нужно стремиться познать божественную цель жизни. Необходимо обладать мечом



Курай дори: Контролировать дух вашего врага

мудрости и научиться быть в единстве со Вселенной. В этом можно найти истинное значение бу в божественном царстве.»

Самураи, которые достигали такой степени просветления, прежде чем достигали его, участвовали во многих битвах и перенесли множество лишений. Сегун С мечом в руках участвовал более чем в пятидесяти сражениях и выжил. Тяжелый опыт войны показал этим людям духовную пустоту поединка. Посреди смерти они нашли красоту жизни. Они поняли, что *сацу дзин кен*, "уничтожение

врага", равнозначно духовному самоубийству. *Кацу дзин кен*, "сохранение жизни врагу", - только это является истинной победой, единственным способом сохранить в неприкосновенности свою собственную жизнь.

Эта концепция будо, любовь ко всему живому, настолько велика, что позволяет вам любить своего врага и дает духовную силу для применения этой любви на практике. Эта концепция лежит в самом сердце философии Айкидо. Принцип *иккио* является физической и практической демонстрацией этой концепции.

Иккио: Оружие духа

Стать воином, который следует дорогой будо, нелегко. *Аи нуке*, "взаимное сохранение", и *кацу дзин кен*, "сохранение жизни вашего врага", дают вам свободу выбора. Если вы полностью зависите от других людей, вы никогда не сможете определить, действия того, с кем вы столкнулись. Будучи слабыми, вы никогда не сможете защитить ни свою собственную жизнь, ни жизни тех, кого вы хотите защитить, ни спасти душу вашего врага, освободив ее от тягостной необходимости уничтожать вас. Чтобы применять *аи нуке*, вы должны обладать большой силой.

Я не говорю о концепции "мира с помощью силы", под прикрытием которой многие современные лидеры оправдывают сумасшедшее распространение ядерного оружия. Я говорю о внутренней силе, которая позволяет человеку сохранить смелость и спокойствие перед лицом опасности и беспорядка. Возможно, вы поймете, что я имею в виду, если я скажу, что такой человек, как Махатма Ганди, воплощал истинный дух будо и служит примером настоящего воина гораздо больше, чем многие из современных военных. Он пользовался не оружием, а непобедимым духом миролюбия и отвагой. Раз за разом он предлагал принести свою жизнь в жертву ради спасения жизней других людей. И все больше

и больше его врагов, столкнувшись с его храбростью и своей совестью, не могли позволить ему умереть и поддавались его влиянию. Отсутствие привязанности к своей собственной жизни было у него основано не на пренебрежении к жизни, но на глубоком понимании ее ценности. Он посвятил свою жизнь улучшению жизни других людей. То, чем он пользовался, не было оружием, которое создает воина. Он действовал духом.

Это основной принцип *иккио*, *курай дори* - установить контроль над духом противника. *Иккио* означает "первая техника", а также "первое мгновение". Суть *иккио* заключается в установлении контроля над противником с первого момента, а не в специфическом движении, которое используется для его выполнения. В многочисленных сериях фотографий, демонстрирующих *иккио* в этой книге, вы увидите множество вариантов движений, показанных как с оружием, так и без него. Однако все они сходны в том, что защищающийся контролирует центр нападающего с самого начала движения.* Имея контроль, вы имеете свободу выбора: покалечить или защитить нападающего на вас. Выбор Айкидо - защитить. Атакующему также предоставляется выбор. Это ясно видно в демонстрации *иккио*, известной как *ичи но тачи*. В *ичи но тачи* оба партнера вооружены мечами. Эта демонстрация показывает разнообразие приемов, в которых обороняющийся занимает позицию, где он контролирует жизнь нападающего одним движением. В одном из показанных вариантов, когда нападающий поднимает меч для удара, обороняющийся делает движение вперед, направляя меч в горло атакующего. В этой точке у атакующего есть два выбора: отказаться от конфликта или умереть.

* Термины *уке* и *наге* не применяются в технике с мечом. Кроме того, когда вы и ваш партнер вооружены, черта между победителем и проигравшим становится гораздо менее двусмысленной. Тем не менее, созидательная связь между *уке* и *наге*, описанная в главе 4, присутствует и здесь.

Обороняющийся предлагает атакующему жизнь, а не импозантную смерть. Если атакующий продолжает бороться в этом положении, он просто совершает самоубийство.

Самый важный элемент иккио - это дух. Ни оружие, ни техническое мастерство не смогут заставить иккио действовать, если они не подкреплены вашей уверенностью и смелостью. Вы должны войти и взять дух вашего противника с бесстрашием, которое воплощает принцип ирими. Ваше бесстрашие должно быть закалено принципом аи нуке. Вы не должны поддаваться желанию одержать верх над вашим противником, вы должны достичь своей цели - окончания конфликта еще до того, как он начнется.

Самая важная цель в изучении иккио - это его применение в повседневной жизни. Мы занимаемся Айкидо не для того, чтобы стать мастером меча или экспертом рукопашного боя. Но развитие сознания мастера меча сослужит вам хорошую службу. Научиться встречать каждого человека в своей жизни смело и искренне, вкладывать себя всего в каждый вызов, как если бы он был последним в вашей жизни, относиться к своим врагам с милосердием и с любовью к их человеческой сущности - сама возможность совершать все это является неоценимым достижением. Если вы постоянно стараетесь применять принцип иккио в вашей жизни, она будет наполнена достижениями и удовлетворением. Тренировка иккио направлена на то, чтобы научить вас смелости и уверенности в себе в стрессовых ситуациях, научить вас быть миролюбивыми перед лицом агрессии. Иккио - это скорее состояние ума, чем техника. Иккио дает вам возможность влиять на других людей с пользой для них, а не во вред им.

Однажды я спросил О Сенсея, в чем истинный секрет Айкидо. Он ответил: "Это иккио. Я учил тебя этому с самого начала". Долгие годы я тренировался, прежде чем

понял правдивость его слов. Сейчас, глядя на своих учеников, я понимаю, почему О Сенсей был расстроен моим нежеланием понять этот важный момент. И еще я понимаю, как трудно людям поверить в то, что что-то, столь явно простое, может быть тем самым шарниром, поворачиваясь на котором, открывается дверь к истине.

Иккио - это одно движение. Это также путь каждого движения в Айкидо. Это первое и последнее движение, начало и конец техники. Если вы контролируете начало техники, почему не контролировать ее конец? Это самое простое движение - просто войти без страха. За этим движением стоят многие столетия битв, труда, практики; умственного и духовного совершенствования. Это принцип, который позволяет вам убить человека одним ударом, и средство, с помощью которого вы можете остановить конфликт и сохранить мир. Это начало ваших занятий Айкидо, хотя для того, чтобы понять его истинное значение, вам, возможно, понадобится вся жизнь.

Использование оружия в Айкидо

Вы можете удивиться: "Зачем тренироваться с мечами или другим древним оружием, если мы изучаем не технику владения мечом, а принцип? Зачем использовать архаичное, старомодное оружие, утратившее свое значение сегодня?" Действительно: сегодня мы уже не сражаемся на мечах, дзё или копьях. И также правда, что подобное оружие бесполезно против самого примитивного, но хорошо нацеленного пистолета, не говоря уже о ядерных ракетах, находящихся сегодня в арсенале мировых держав. И, конечно, мы изучаем принципы и сознание будо, а не просто и не только ката с мечом.

Но я полагаю, что работа с оружием улучшает те качества, которые трудно раскрыть в технике без оружия. Кроме того,

оружие увеличивает интенсивность ваших тренировок. Гораздо большее и опаснее получить удар боккеном или дзё, чем пустой рукой. Практика занятий без оружия может привести к эгоистичному закоснению: вы можете стать более грубыми по отношению к своим партнерам, чем должны быть, и перестанете замечать ту боль, которую вы им причиняете. Если вы тренируетесь с оружием, то очень быстро начинаете понимать, что неосторожное, агрессивное или вызывающее поведение может оказаться губительным. Вы начинаете больше беспокоиться о возможных травмах - своих и своего партнера. Видеть и почувствовать чужую боль и сострадать вашему партнеру - самый важный шаг на пути достижения аи нуке.

Чтобы избежать травм при работе с оружием, вы должны научиться концентрации, готовности, точности и решительности. Все эти качества необходимы как для роста мастерства в ваших занятиях Айкидо, так и для развития ваших человеческих качеств. Ваше чувство времени, равновесия, интуиции и справедливости станут более уверенными при работе с оружием. Бы не сможете тренироваться с той же неряшливостью и невнимательностью, которые вы иногда допускаете в технике без оружия. Вы также начнете больше уважать своих партнеров, Если вы относитесь к ним неуважительно или без должного внимания, то они могут нанести вам травму, даже если это будет сделано непреднамеренно.

Оружие - прекрасное средство, которое помогает уравнивать возможности. Скажем, вы большой, рослый, сильный мужчина. Крохотная женщина, которую вы вчера с удовольствием бросали на татами, может поставить вас в невыгодное положение, держа в руках боккен. Ваш превосходящий вес, которым вы любите подавлять других в технике без оружия, может замедлить ваши движения, в то время как она быстра и точна в своих движениях. Конечно, ваше

самолюбование своей мускульной силой и ее использование, возможно, смогут пойти по пути развития чувства Бремни, точности и интуиции, однако женщина, не имея возможности зависеть от силы и мощного телосложения, упорно работала и совершенствовала свои возможности во всем. Оружие учит вас смирению и заставляет вас всегда помнить о смертельной цене любой ошибки.

И последнее. Древняя природа оружия, которое мы используем в Айкидо, имеет огромную ценность и дает очень важный урок, который необходимо выучить. Такие типы оружия, как меч или нож, имеют качество, которое утеряно в современном оружии: это оружие - **личное**. Сегодня вы можете послать крылатую ракету на другой конец планеты и никогда не увидите тела своих жертв, боль и страдания, которые вы им причинили. Вам никогда не понадобится смотреть в глаза своей жертве. Но с мечом вы должны встретиться со своим врагом лицом к лицу. Невозможно игнорировать реальность боли и существования вашего противника как человеческого существа,

Конечно, в современном додзё мы не убиваем и даже не стремимся к этому. Но использование оружия, если вы имеете хоть немного воображения, заставляет вас серьезно относиться к занятиям и понимать ужасные последствия неконтролируемой агрессии. Тренировки с оружием должны научить вас состраданию и сдержанности. Кроме того, это древнее оружие оставляет вам свободу выбора от начала и до конца столкновения. Если вы выстрелили из пистолета - вы приняли решение, которое невозможно отменить. Вы не сможете остановить пулю в ее смертельном полете.

Меч дает вам возможность проявить милосердие. Установив контроль, вы можете пощадить врага и подарить ему жизнь. Если вы будете помнить об этом аспекте меча и дзё во время тренировок с оружием, то это поможет вам научиться контролировать

свою агрессию. Вы разовьете более миролюбивое сознание, когда вашим желанием будет не победа, а прекращение борьбы. В целом, оружие - это средство для тренировки вашего духа и очищения вашего сознания. Оружие расширяет ваши физические возможности, его использование расширит ваше физическое понимание и придаст реальность понятиям, которые вы стремитесь постичь, изучая Айкидо.

В заключение, разрешите мне привести слова О Сенсея о символической важности меча, которые он произнес перед выполнением ритуального танца с боккеном. Помните его слова во время своих тренировок с оружием, и, возможно, ваш меч поможет вам соединить ваше сознание со вселенскими истинами.

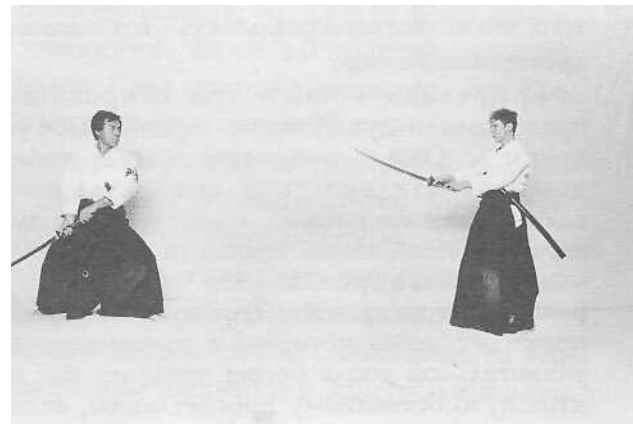
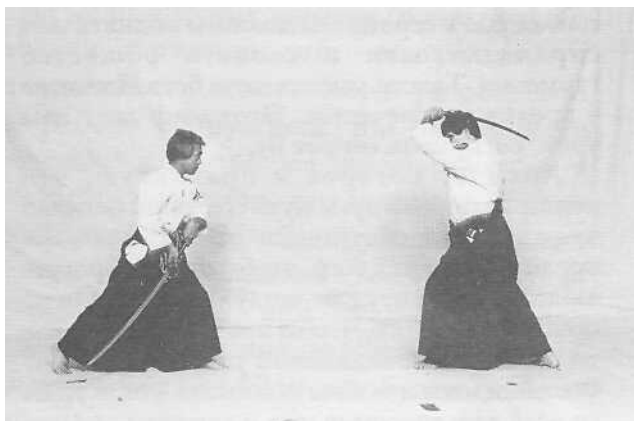
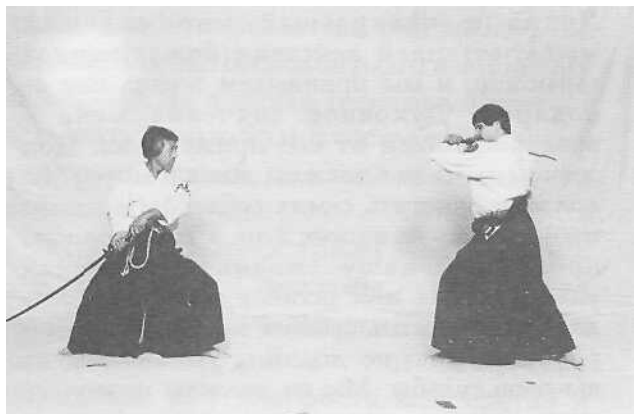
«Айкидо тренирует человеческий дух и приводит в действие великий дух мира. Держа этот боккен в своих руках, я впитываю энергию Вселенной. Я вбираю это ки в себя и своим боккеном поражаю все зло. Это божественная техника *мисоги харай*. Вы должны быть в состоянии показать свет любви и мудрости, иначе вы не понимаете истинного духа бу. Мы должны отражать душу меча и подняться до божественного состояния, когда мы станем единым целым с вечной пустотой. Такое сознание необходимо для выполнения миссии бу - установления мира во всем мире. Мы должны находиться в центре Вселенной, будучи свободными от желаний соревноваться или необходимости победы. Жить открытым для тайны тройственной природы Вселенной, жить одновременно в физической, астральной и в божественной сферах и сохранять ощущение того, что это все одна реальность - вот высшая тренировка Айкидо.

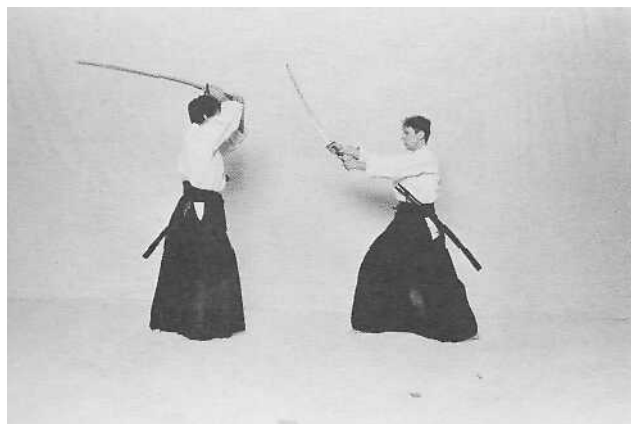
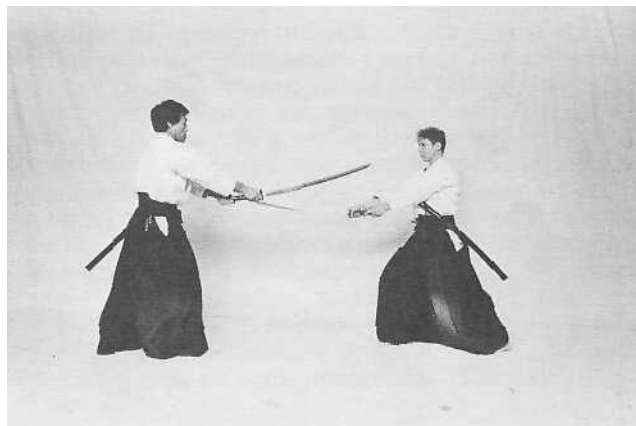
С древних времен три сокровища представляли дух Японии: зеркало, меч и четки. Они означают мудрость, доброжелательность и смелость; три величайших сокровища - вместе с нашим *хара*, глубиной нашей сущности и сознания - становятся реальными с помощью реальных тренировок. Этот путь, который проходит через историю и начинается в удивительной эпохе богов, приведет нас к нашему собственному просветлению, если

мы уделим должное внимание этому обучению. Пробуждение идет из глубины нас самих. Айкидо дает нам возможность заглянуть в эти глубины и спросить себя, кто мы и каким будет наше предназначение. Если мы правильно зададим эти вопросы, мы обязательно найдем на них ответ. Мы должны знать самих себя. Знание самих себя необходимо, если мы хотим выполнить свою божественную миссию. Человечество участвует в духе Вселенной, и у каждого человека есть своя непреходящая роль в сохранении божественного плана Вселенной. Яркий и прекрасный мир является манифестацией действия божественной гармонии, и мы принимаем жизнь как ее подарок. Духовное значение меча - воздерживаться от его применения. Под знаком меча мы должны жить в мире. Мы должны очистить самих себя. Мы должны изгнать тьму из наших душ. Мы не должны проводить нашу жизнь в поисках удовольствия или особых милостей. Мы должны очистить себя от злости, зависти и ревности. Мы не должны уклоняться от вызовов судьбы. Мы не должны позволять этим демонам подсознания отражаться в зеркале наших действий в жизни. Со смелостью в сердце мы должны поднять меч справедливости и создать общество гармонии. Такова миссия меча бога Идзанаги - предка человечества. Этот миф дает нам урок, раскрывая секрет бу.

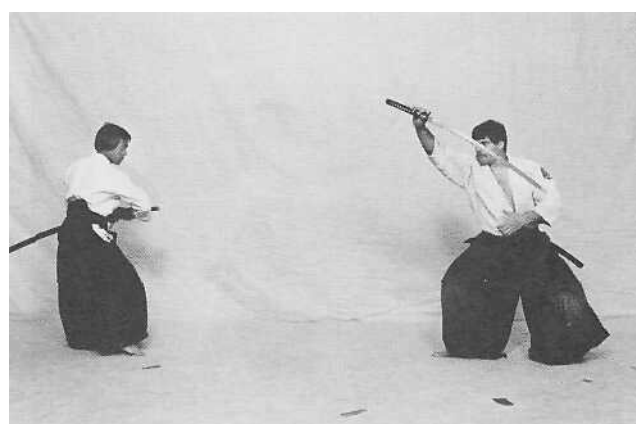
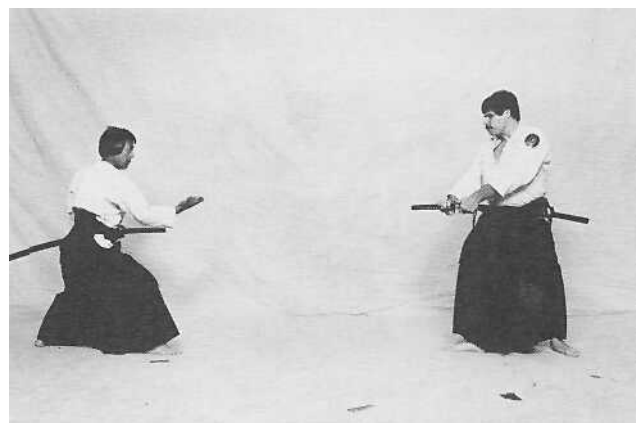
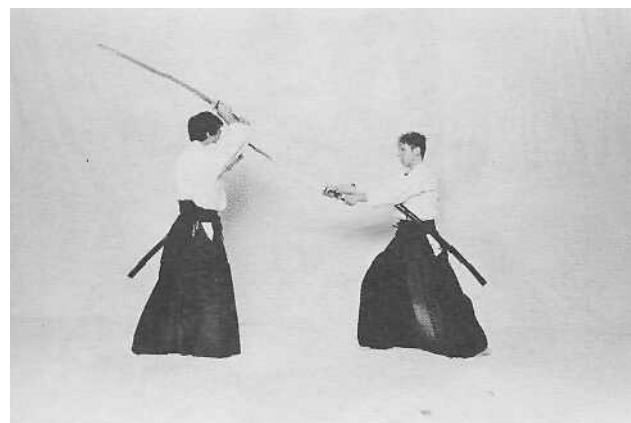
Айкидо, которое я практикую, это конструктивный путь, путь создания истинно человеческих существ. Этот путь не предназначен для того, чтобы просто бросать людей. У него нет самоиндульгенции. Он не пригоден для того, чтобы брать от жизни что-то - Это путь объединения ума, тела и духа. Все айкидоки должны понимать эти истины со всей серьезностью ума и сердца.»

Ичи-но-таци шоменуци иккио ирими. Движение шоменуци иккио ирими одинаково как для техники с мечами, так и без оружия. В обоих случаях самым важным является первый момент, первый контакт. (*Ичи* означает "один", слово *иккио* происходит от слова *ичи*). Обратите внимание на то, что обороняющийся начинает свое движение одновременно с атакующим; они двигаются как один человек. Удар нападающего раскрывает его. Задача обороняющегося - первая и последняя - своим первым движением установить контроль над телом и сознанием атакующего. Начало одновременно является и концом. (Уке: Фернандо Салазар и Патриция Саотомэ)



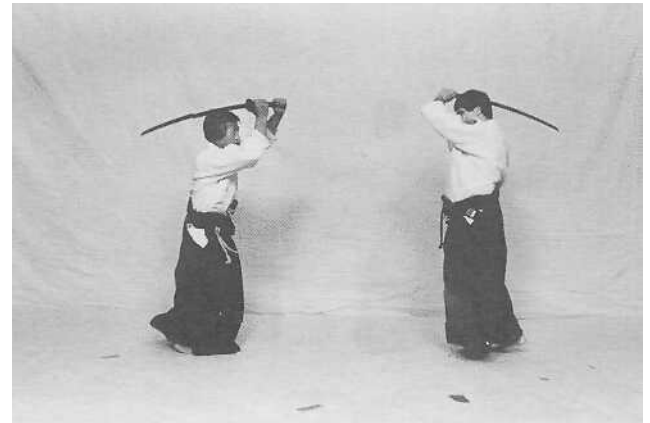
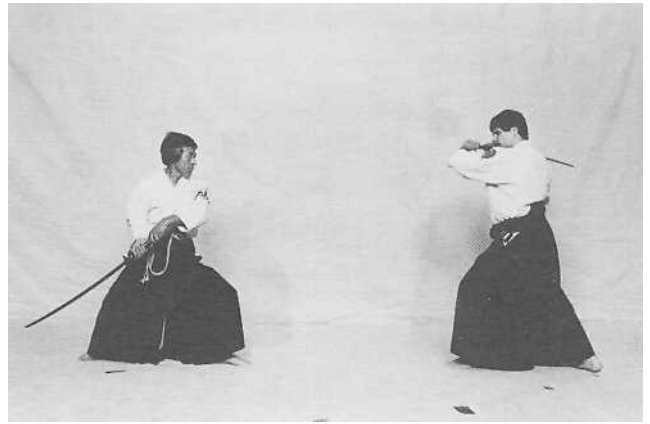
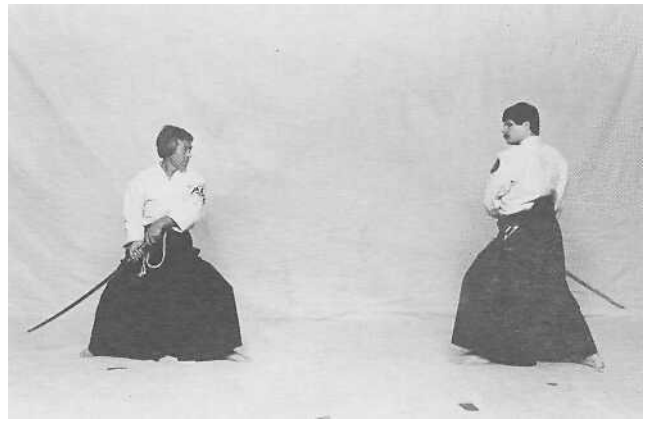
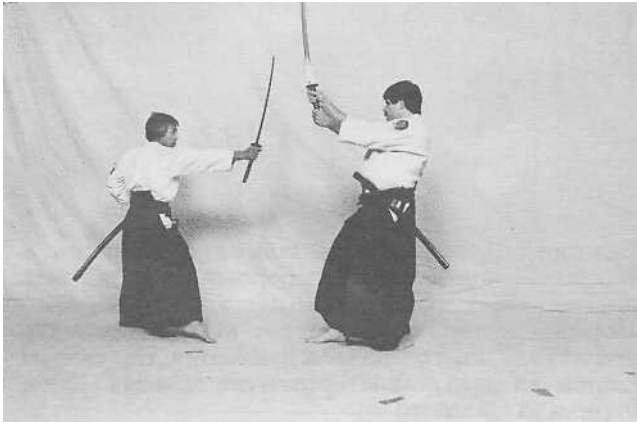


Кумиiai шомен иккио тенкан. Разница в синхронизации заставляет обороняющегося брать контроль над нападающим сзади. Однако обороняющийся продолжает контролировать центр атакующего с начала движения, тем самым направляя дальнейшее развитие приема. (Уке: Фернандо Салазар)



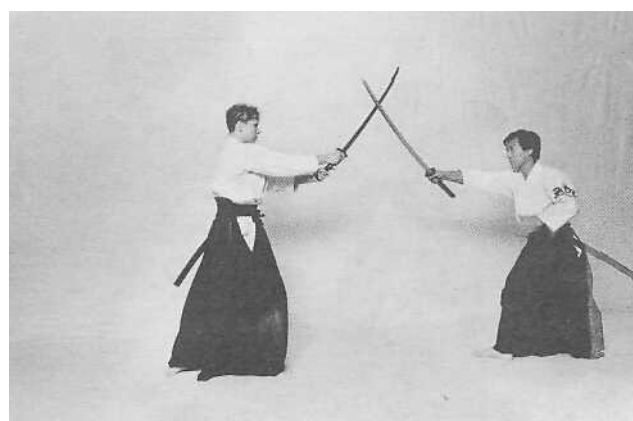
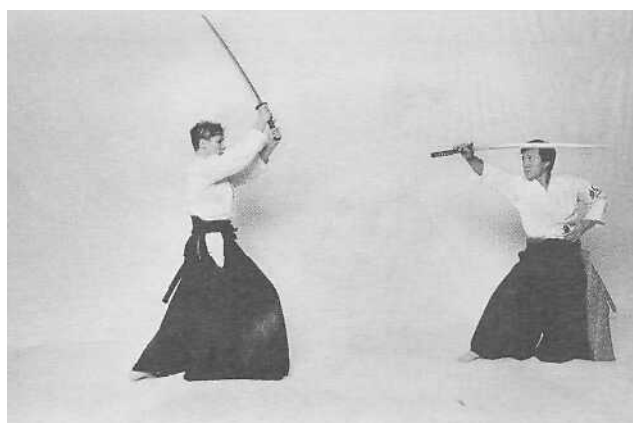
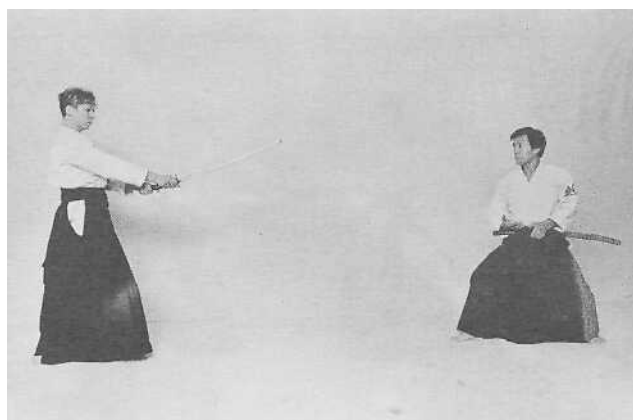


Кумитачи шомен иккио ирими. Этот вариант шоменучи иккио демонстрирует принцип удэ *осаи*, или контроль центра уке через его руку. (Уке: Фернандо Салазар)

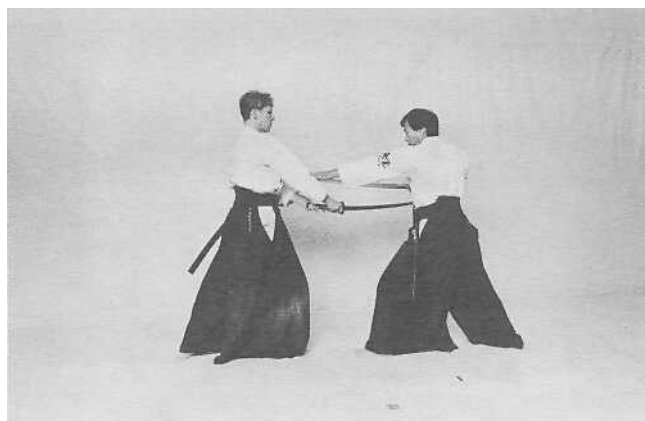
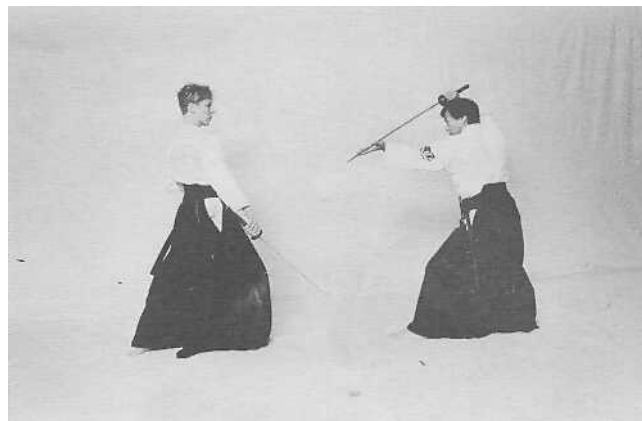
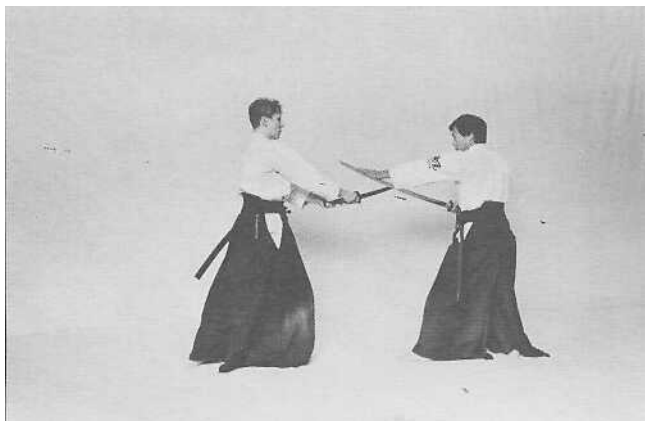
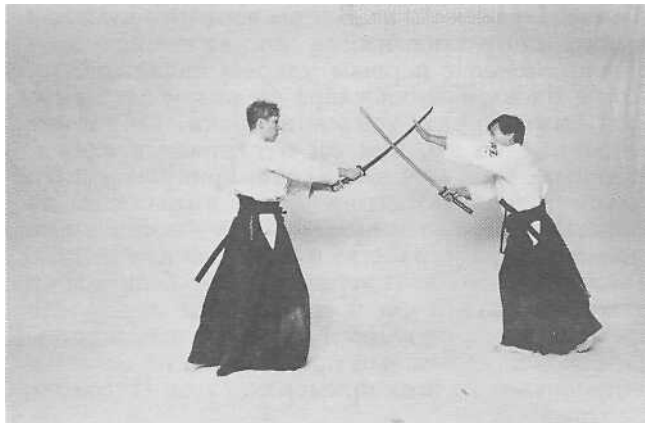




Кумиай шомен иккио. В этом варианте кумиай иккио обороняющийся выхватывает меч одновременно с первым ударом нападающего. После блокирования удара он разрубает центр уке, заканчивая движение *цуки*. Обратите внимание на то, как он отступает в конце, поднимая свой меч для блока, прикрывающего голову, и фокусируя свое внимание на нападающем. Это пример *дзансин* - постоянного внимания к пространству и окружающим вещам. Также сравните этот вариант иккио с другими и отметьте различия в дистанции и расчете времени, которые влияют на ответ на атаку. Тем не менее, базовый принцип иккио остается неизменным во всех примерах. (Уке: Патриция Саотомэ)



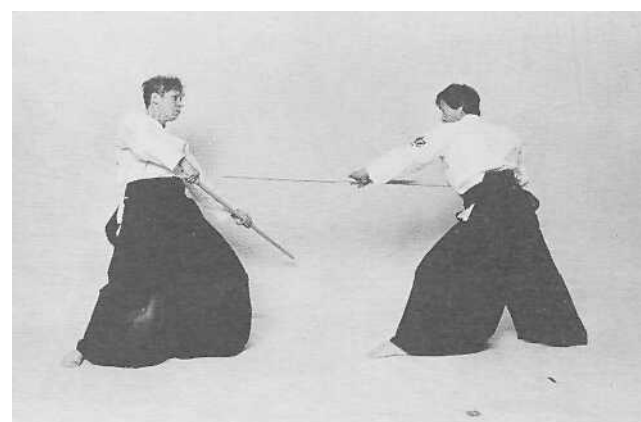
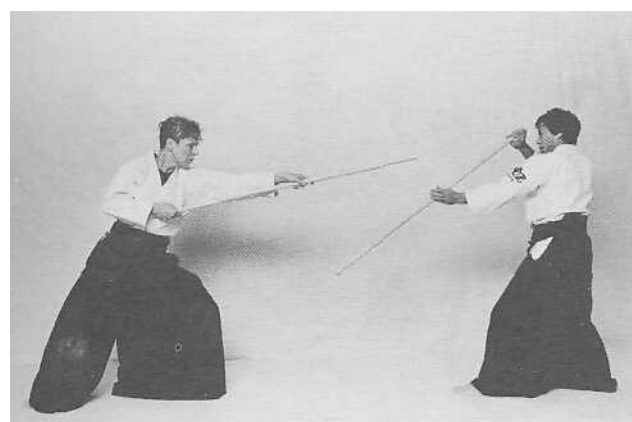
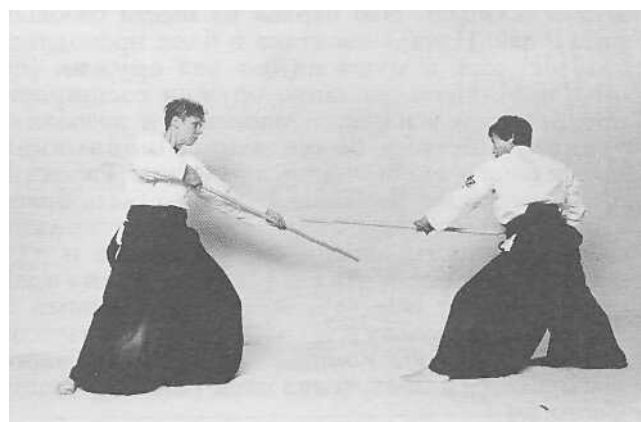
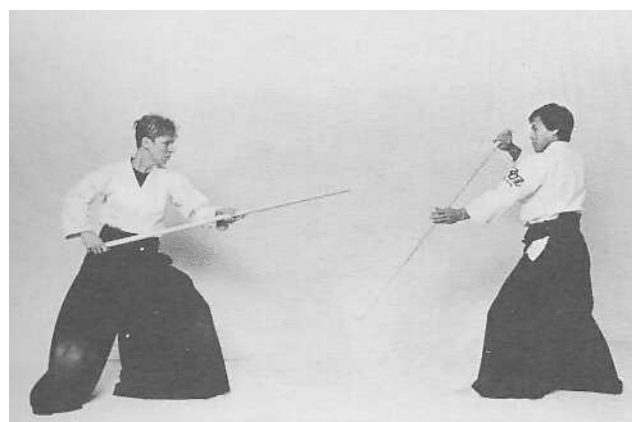
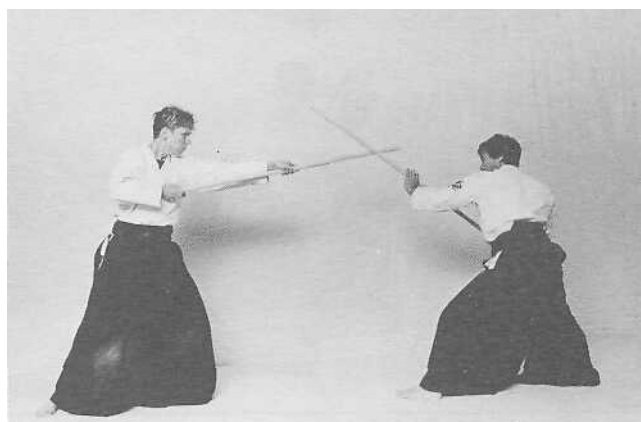
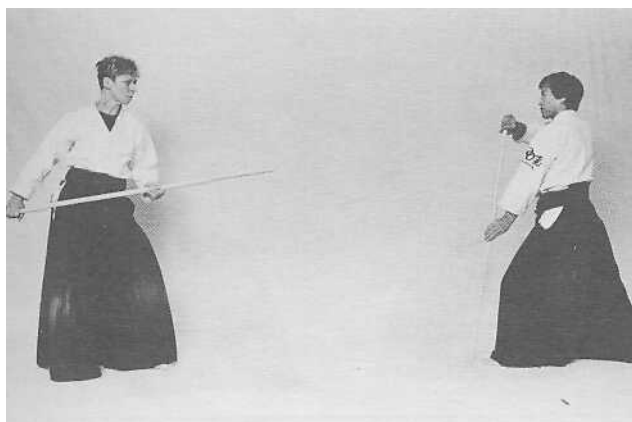
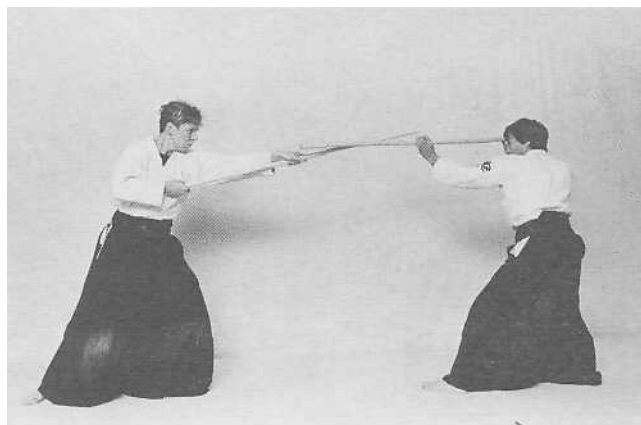
Кумитачи

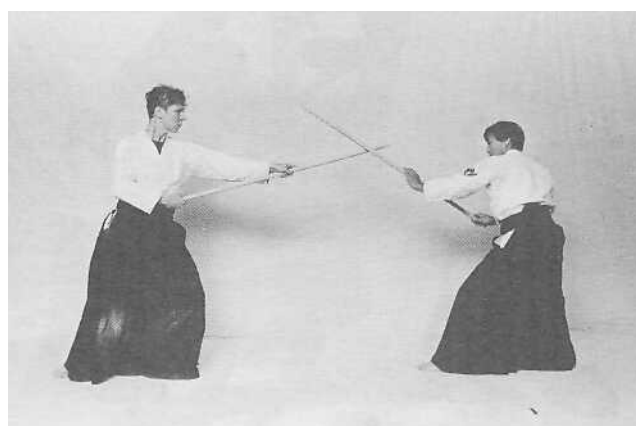
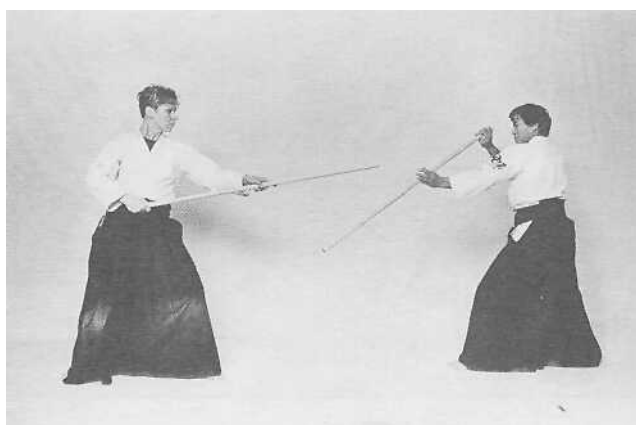
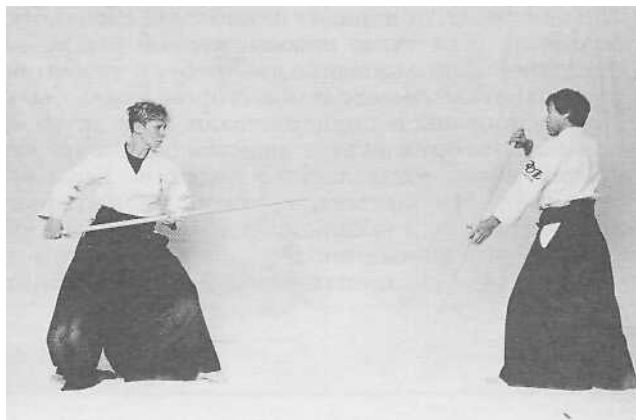
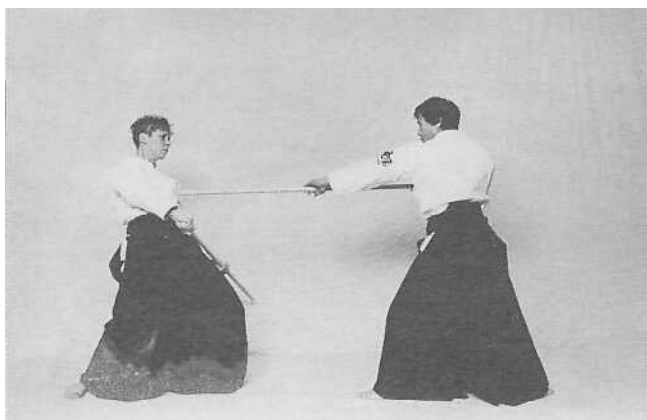


Кумиай



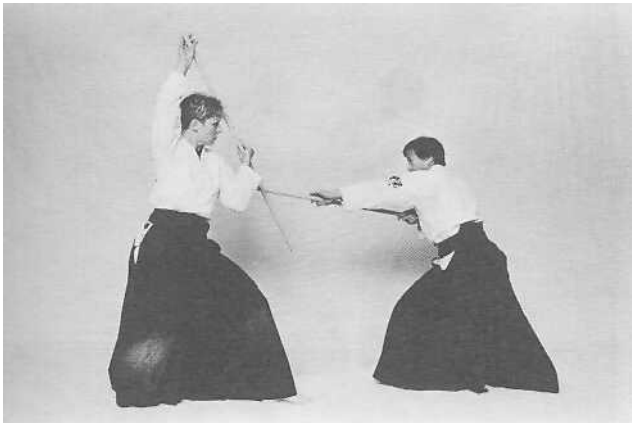
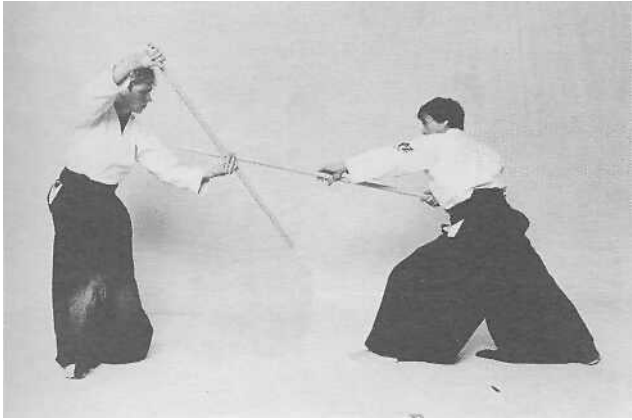
Иккио с дзё. Этот вариант иккио с дзё абсолютно похож на цуки *иккио* невооруженной рукой (не показано). Использование дзё требует, чтобы обе руки работали вместе и обе стороны тела были сбалансированы и поддерживали друг друга. В приемах Без оружия этот двойной баланс так же важен, но об этом легко забывают. Если вы сравните эти снимки с теми, на которых демонстрируется техника иккио без оружия, вы увидите, что движения рук обороняющегося в обоих случаях идентичны. (Уке: Патриция Саотомэ)



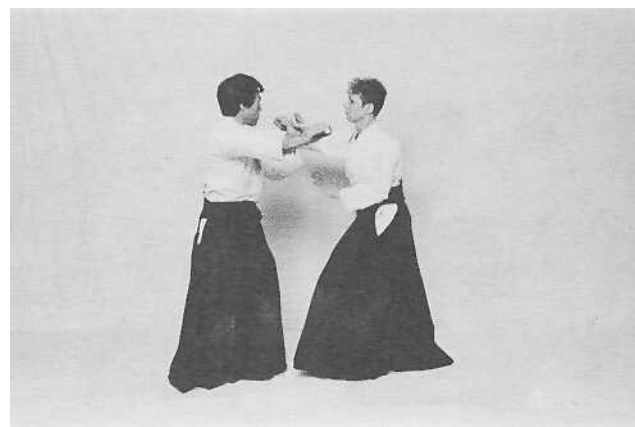
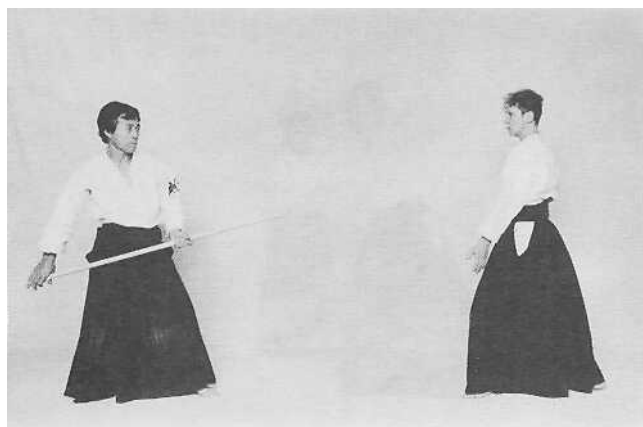


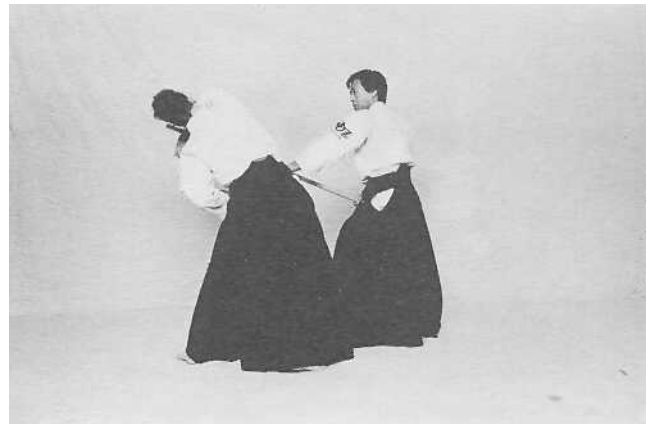
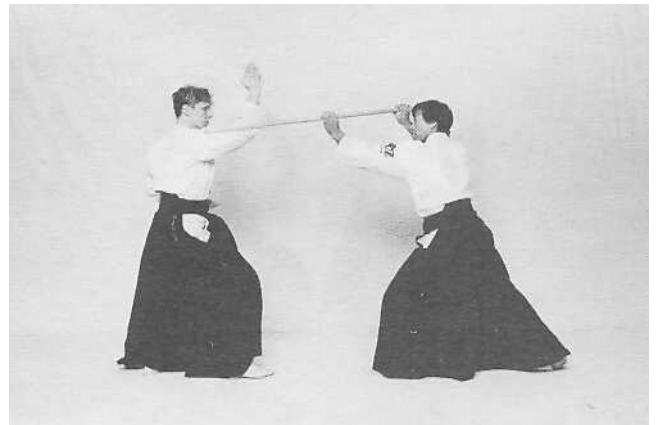
Иккио Кумидзё. Это первая из шести базовых ката с дзё. Начальная атака и блок проводятся так же, как в цуки иккио без оружия (не показана)- Использование оружия расширяет, продлевает и усиливает движение и позволяет ученику достичь более ясного понимания правильного выполнения движения. Работа с оружием также заставляет ученика быть более внимательным и осторожным, поскольку расхлябанность потенциально опасна и для обороняющегося, и для атакующего. Работа с дзё также делает движения более плавными и текучими, поскольку для блоков, ударов и тычков используются оба конца дзё. Дзё очень часто применяется для изучения ката. (Уке: Патриция Саотомэ)



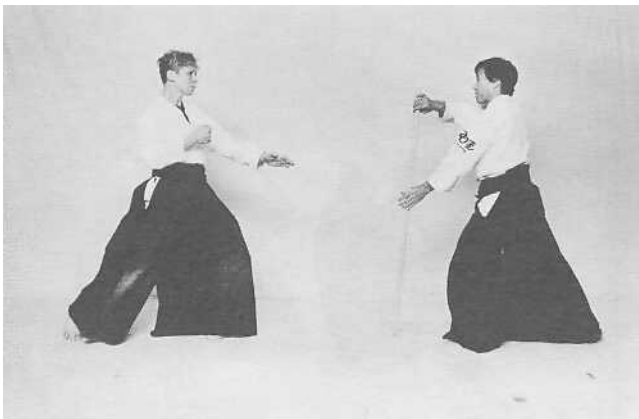
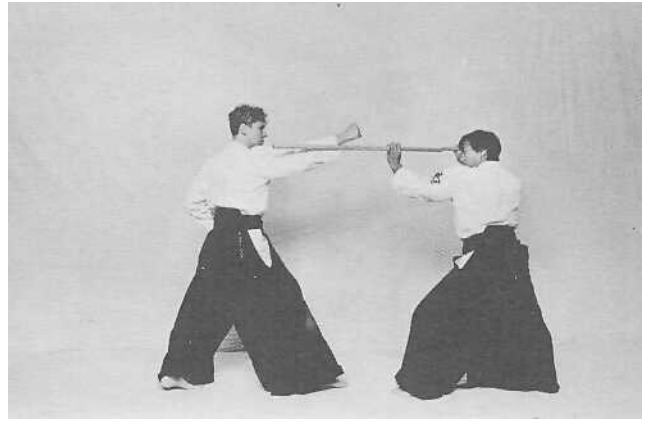


Дзё иккио от захвата рукой. Эту технику начинает наге, нанося тычок уке своим дзё. Уке хватается дзё, чтобы защитить себя от цуки. **Наре** использует этот захват для проведения иккио. Использование дзё усиливает движения, применяемые в этой технике. Очень хорошо видны движение по спирали, контроль центра и удэ осаи, которые характеризуют иккио. (Уке: Патриция Саотомэ)



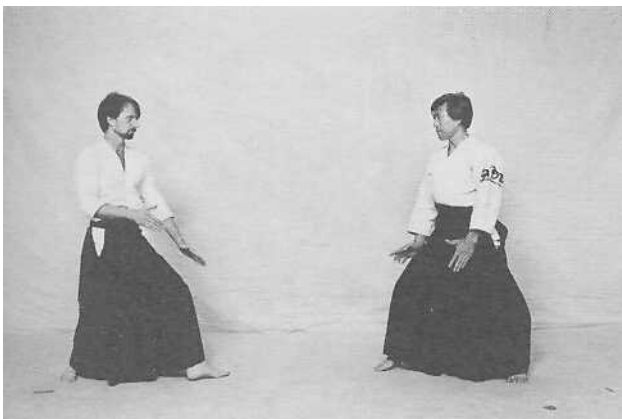


Дзё иккио от шомен и цуки пустой рукой. Эти две серии продолжают демонстрацию параллели между приемами с оружием и без него. Если вы изучите эти серии и сравните их с другими сериями иккио с оружием и без оружия, вы сможете увидеть сходство движений. Тренировка, в которой один партнер вооружен, а другой нет, создает хорошее осознание связей между приемами с оружием и без. (Уке: Патриция Саотомэ)



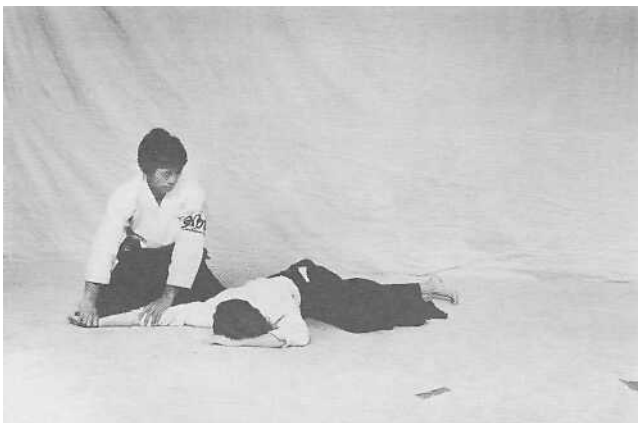
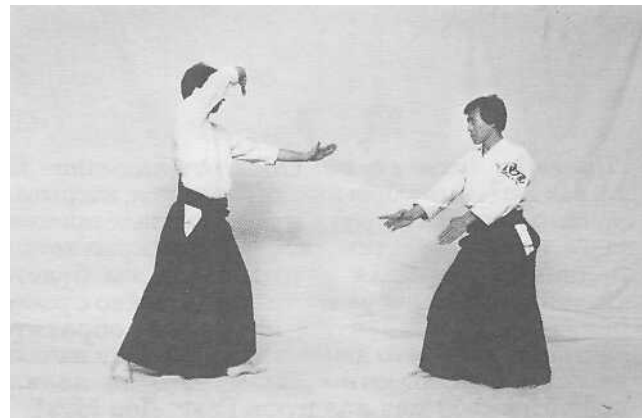
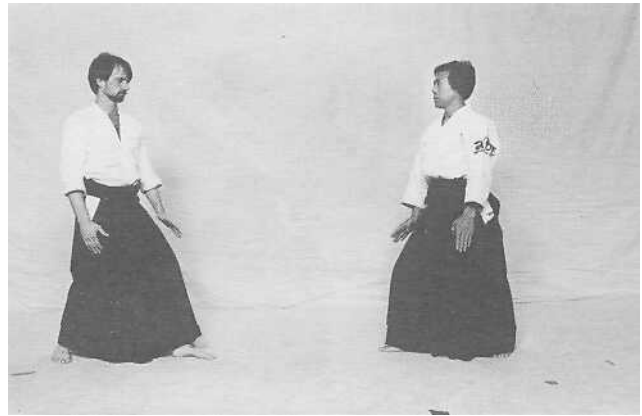
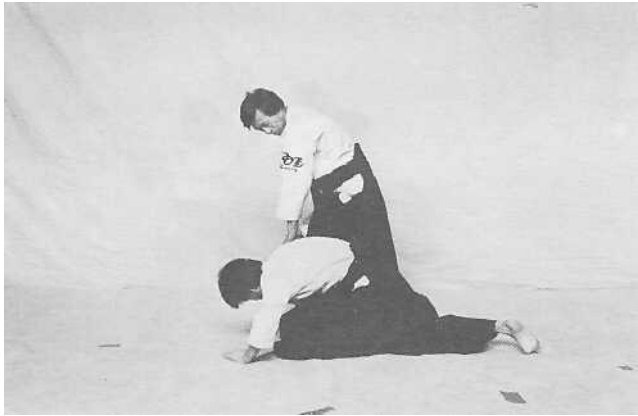


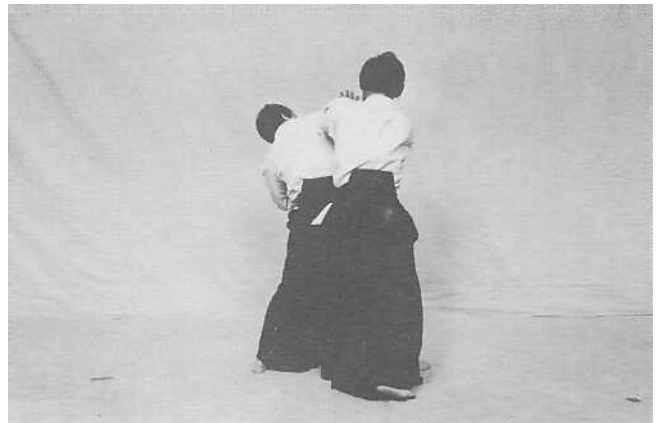
Шоменучи иккио ирими. Обратите внимание на то, как наге, выполняя иккио, двигается, закрывая и контролируя центр уке в самом начале приема. Наге пользуется тем, что уке раскрывается, поднимая руку для удара. Когда вы будете сравнивать этот вариант шоменучи иккио с ранее показанным вариантом с мечами, обратите внимание на то, что движение руки наге в начале движения абсолютно то же, что он делал, поднимая свой меч для цуки. (Уке: Дон Мук)





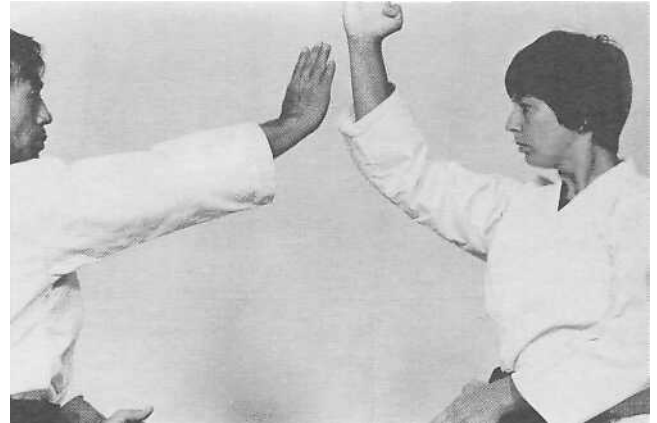
Шоменучи иккио тенкан. Тонкое чувство времени и дистанции составляет различие между иккио ирими и иккио тенкан. Здесь наге пользуется тем, что уке раскрывается. Я плавно уходит с линии атаки за спину уке. Наге контролирует равновесие уке, уходя за него. Эта техника является отличным примером удэ осаи, или контроля центра уке с помощью его руки. (Уке: Дон Мук)

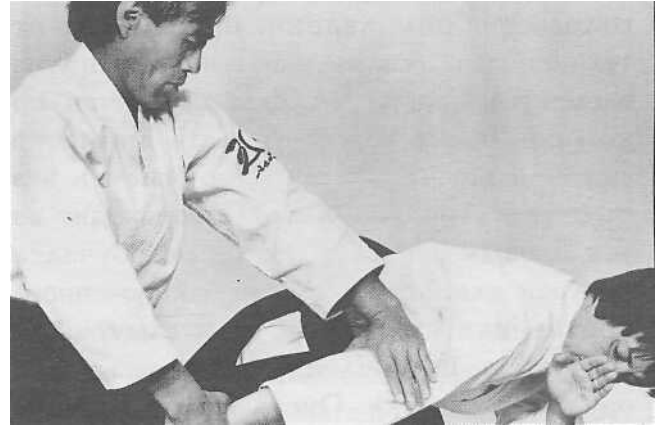






Шоменучи иккио (более подробно). Выполнение иккио зависит от прямого проникновения наге в центр уке. Посмотрите, как наге блокирует руку уке и использует атеми для парирования удара. Только в конце приема наге захватывает руку уке. Эта серия фотографий служит иллюстрацией того, что защита и нападение неразделимы. (Уке: Уэнди Уайтед)





ТЕХНИКИ ОТАТАК ШОМЕНУЧИ

Шоменуци, или удар в верхнюю часть головы ребром ладони, происходит от техники меча, так же, как и многие другие элементы Айкидо. Это одна из причин, по которой очень важно уделять внимание связи между техниками с оружием и без оружия в Айкидо. Айкидо происходит из тех боевых искусств, которым обучался самурай для борьбы против вооруженного противника на случай, если самурай, к несчастью, потерял или же сломал свое оружие в схватке. Очень важно об этом помнить во время ваших занятий. Иногда, из-за акцента на духовность Айкидо, люди забывают, что эти техники созданы для защиты в ситуациях, когда решается вопрос жизни и смерти. Это не искусство тренировки уличных бойцов. Это искусство, которое учит полному осознанию вашей открытости и уязвимости. Это еще одна причина, по которой физическая сила и соревнование в Айкидо не имеют значения. Безболезненный или, в худшем случае, неприятный удар, если ваш противник не вооружен, может стать смертельным, если будет применено оружие. Вы должны помнить об этом, работая над каждой техникой. Шоменуци - это не просто эффективный способ ударить кого-то рукой; если вы осознаете эффект такого же удара мечом, вы сможете себе представить жуткую картину того, как вас разрубают на две половинки. Вы должны стараться относиться к каждой атаке так, как если бы ваш противник был вооружен. Если вы забудете

об этом, ваше восприятие будет замутнено. Вы упустите возможность узнать, когда вы действительно уязвимы, и будете бесполезно пытаться выполнить технику тогда, когда в действительности вы уже были бы убиты.

Да, занятия Айкидо очень мягкие, но за этой мягкостью стоит жестокая и суровая реальность: вопрос жизни и смерти. Жесткость и жестокость не имеют значения перед лицом подобного вопроса. Вот причина, по которой спокойствие ваших тренировок - не просто соблюдение каких-то приличий во время занятий, а неотъемлемая их часть. Вы и ваши партнерыверяете свои жизни в руки друг Другу.

Точки Атеми для Шоменуци

Атеми и прямые удары нечасто используются для ответа на атаку в занятиях Айкидо, но они играют важную роль в развитии восприятия наге. Если наге находится на дистанции, не позволяющей провести эффективный удар, это означает, что он не находится на дистанции, необходимой для эффективного выполнения приема. Кроме того, применение атеми учит наге и уке быть внимательными к тому, какие возможности создают атеми. Если наге знает, в каком месте уке уязвим, у него будет возможность выбора способа защиты. Если наге знает, какие возможности у него есть при атаке уке, он не будет надеяться на удачное или

неудачное выполнение одной конкретной техники и будет иметь свободу выбора наиболее удачного способа контроля уке. Если не обращать внимание на уязвимые места, которые возникают, когда уке открывается, и возможности, которые при этом появляются, наге скорее всего будет агрессивным и неуверенным в себе. Атемиваза необходима для усиления внимания к потенциальной опасности для жизни при исполнении любого приема.

Чтобы избавиться от деструктивного поведения, вы должны знать, какие возможности разрушения и защиты открыты для вас. Вы не сможете сделать грамотный выбор, если вы не знаете, какой выбор у вас есть. Серия фотографий, приведенная далее, показывает некоторые из открытых для атеми точек, которые возникают при атаке шоменуучи. Рассматривая эти приемы, помните, что любая атака имеет свои слабые точки. Помните об этом, рассматривая также атаки, для которых атемиваза не показана.

Сейдза и Сувариваза

Все боевые искусства имеют свою специализацию и ценные особенности. Одна из специализаций Айкидо-сувариваза, или техника из положения сидя. Исходное положение, когда вы сидите на полу на коленях, называется *сейдза*. Некоторые из этих приемов выполняются при неподвижном положении наге и уке, например, кокью танден хо. Другие используют *шикко* - традиционный японский способ перемещения на коленях.

Присутствие техники сувариваза в Айкидо уходит своими корнями в традиции и историю, что является еще одним подтверждением происхождения Айкидо от самурайских боевых искусств. Сейдза и шикко были очень большой частью повседневной жизни самураев. В домах высшего класса Японии старались покрывать



Шоменуучи ириминаге в Сарасота додзё
(Уке: Хироши Икеда; фото: П. Саотоме)

полами татами и почти не пользовались мебелью. Дома люди сидели на полу в сейдза или скрестив ноги. Чаще всего для передвижения они использовали шикко, не поднимаясь на ноги. Поскольку большую часть времени в помещении самураи проводили сидя в сейдза, они должны были научиться защищаться в этом положении. Техника сувариваза в Айкидо возникла в связи с ее необходимостью для самураев.

Сегодня у нас нет необходимости защищаться от враждебных обладателей меча, проникших в наш дом под видом гостей. "Тогда почему не покончить с техниками сувариваза? - спросит кто-то. - Эти техники устарели, они очень неудобны и трудны для выполнения." Все это так, но они имеют огромную физическую пользу для занимающегося Айкидо, если их прилежно выполнять. Сувариваза сделает ваши ноги и стопы сильными и гибкими. Из-за того, что вы двигаетесь так близко к земле, у вас будет

сильная связь с гравитацией и хорошее чувство равновесия. Сувариваза улучшит ваше чувство центра и, следовательно, ваш баланс. Поскольку в сувариваза подвижность ваших ног гораздо меньше, чем в стойке, это заставит ваше тело быть более расслабленным и гибким. Очень трудно ходить на коленях, если ваше тело закрепощено. Если вы станете свободно и эффективно выполнять приемы в сувариваза, это улучшит вашу технику в стойке. Вы поймете, что сила, гибкость и усиление стабильности, которые вы получите, стоят усилий, потраченных на тренировки в сувариваза.

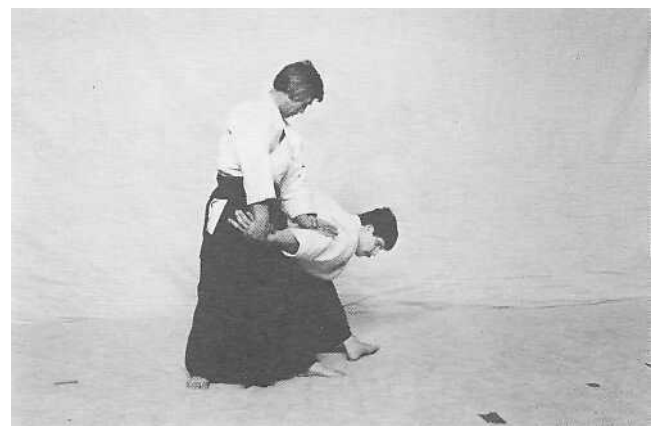
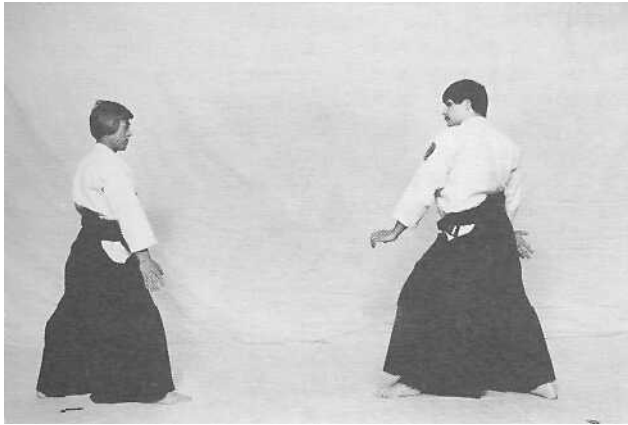
И еще о Шоменучи

После того, как начинающий в Айкидо готов работать против ударных атак, шоменучи становится, пожалуй, самым распространенным видом атаки. Одной из причин для этого является то, что эта атака, с одной стороны, очень угрожающая, а с другой - совершенно безопасная. Обычно люди гораздо больше боятся ударов в голову и лицо, чем других видов ударов. Шоменучи вызывает подобный страх, но при этом, на практике, удар наносится в верхнюю часть лба - одну из самых прочных частей человеческого тела. Опасность получить травму в случае, если прием не будет выполнен и занимающийся пропустит удар, практически равна нулю.

Кроме того, шоменучи преследует двойную цель. Он усиливает сознание того, что техника должна выполняться так, как если бы решался вопрос жизни и смерти, потому что заставляет ученика взглянуть в лицо своему страху. Занимающийся понимает, что ему или ей, в худшем случае, будет причинена очень незначительная боль от удара шоменучи, и, таким образом,

ученик научится встречать свой страх и преодолевать его. Тогда он начнет усваивать принцип ирими - вхождение без страха. Здесь мы снова видим принцип инь-янь в Айкидо. Вы должны тренироваться так, как если бы в каждом случае ставкой была ваша жизнь. Вы должны научиться встречать без страха любого противника. Тренировки шоменучи помогают развитию такого сознания. Вы знаете, что удар шоменучи не может повредить вам, и вы теряете чувство страха. И, кроме того, в своем воображении вы представляете, что в поднятой руке находится меч, и вы оттачиваете свою реакцию на атаку, чтобы защититься от смертельной опасности. Обе эти реакции постепенно должны возрасти.

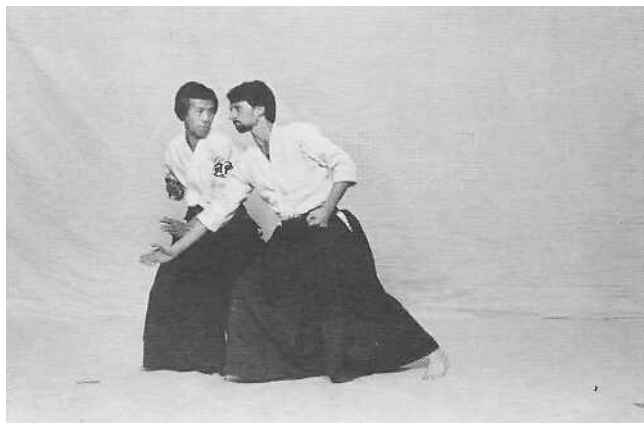
Помните об этом, отрабатывая приемы от атак шоменучи.

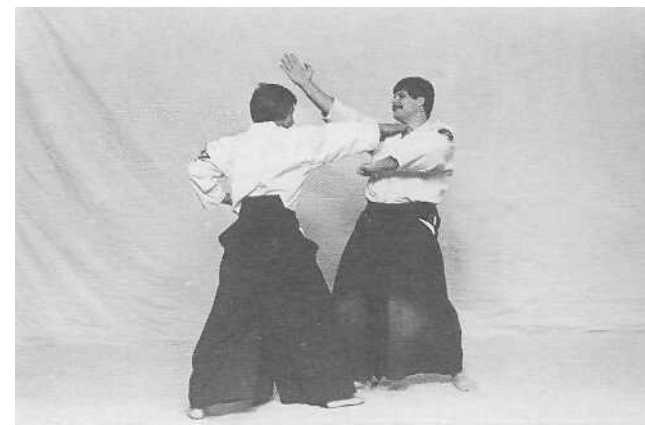
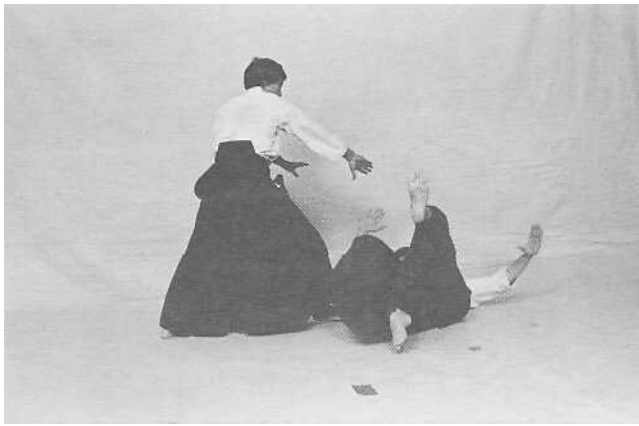
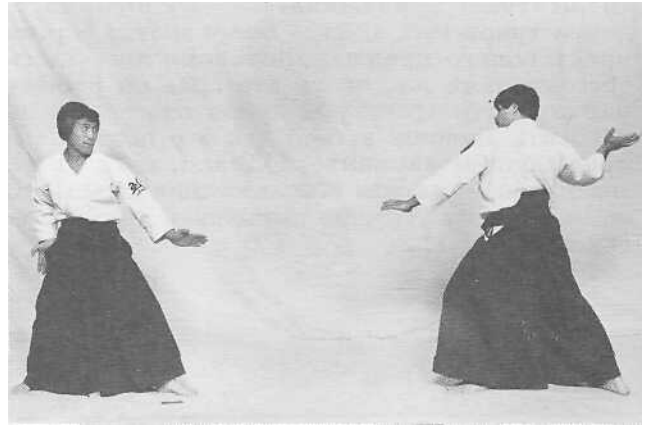
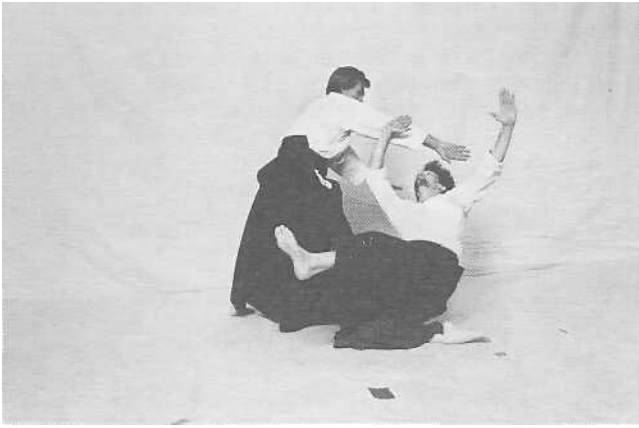


Шоменучи ирими с атеми в челюсть. Когда уке атакует, наге делает ответное движение ирими и наносит атеми в уязвимую и открытую точку под рукой уке. Его вторая рука, которую он втягивал, выполняя ирими, распрямляется и бьет в челюсть уке. Такие приемы должны выполняться медленно, поскольку являются опасными для жизни. Обратите внимание на то, что для удара наге использует открытую ладонь, а не кулак. Никогда нельзя пренебрегать безопасностью и здоровьем партнера во время тренировки атемиваза. (Уке: Дон Мук)

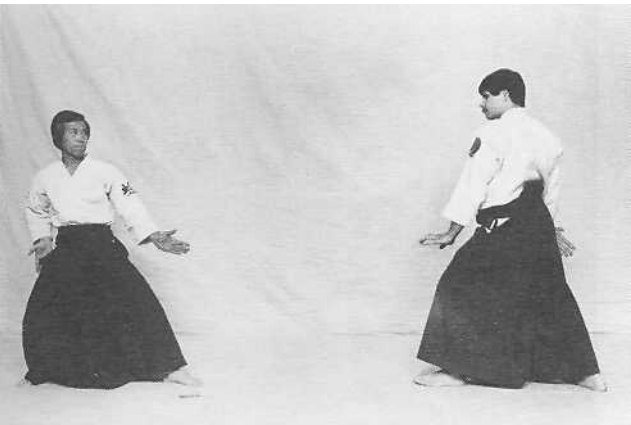


Шоменучи ириминаге. Ириминаге, демонстрируемый здесь, - более мягкая версия предыдущего приема. Движения наге здесь абсолютно те же, но на этот раз он решает блокировать атаку уке и бросить его, а не наносить двойной атеми, как это показано в предыдущем варианте. Однако, когда наге знает о возможности использования атеми, это позволяет ему успешно выполнить ириминаге. (Уке: Дон Мук)

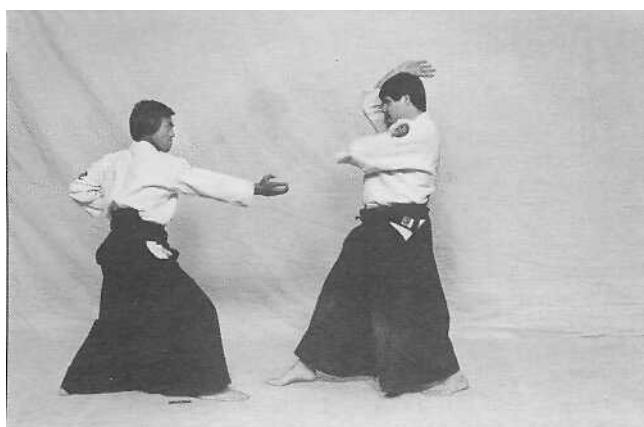




Шоменучи ирими с атеми в горло и атеми в солнечное сплетение. Атака шоменучи делает уке уязвимым во многих точках вдоль линии его центра. В движениях, показанных на этих двух сериях фотографий, наге входит прямо в центр уке и наносит удары в горло (в первой серии) и солнечное сплетение (во второй). Движения наге в обоих приемах абсолютно одинаковы, и разница заключается лишь в выборе уязвимых точек, куда он наносит удар. Для успешного выполнения подобных ирими необходимо тонкое чувство времени и дистанции, независимо от того, используются атеми или нет. Каких-то полдюйма решают вопрос безопасности наге. Обратите внимание на работу ног наге, которая, в принципе, заключается в смене ханми. Наге не пытается отклониться, а входит прямо в центр уке. Это столкновение между уке и наге первоначально проявляется как ай учи, но затем переходит в ай нуке, поскольку наге контролирует ситуацию и демонстрирует - но не пользуется этим - что жизнь уке находится в его руках. (Уке: Фернандо Салазар)



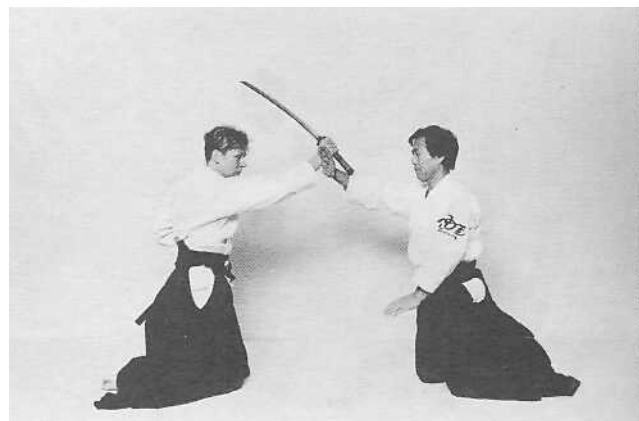
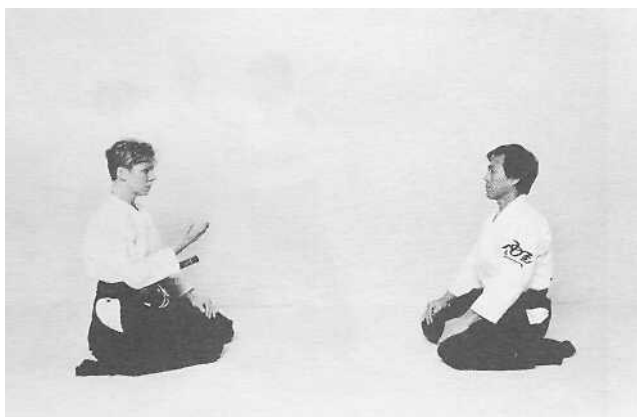
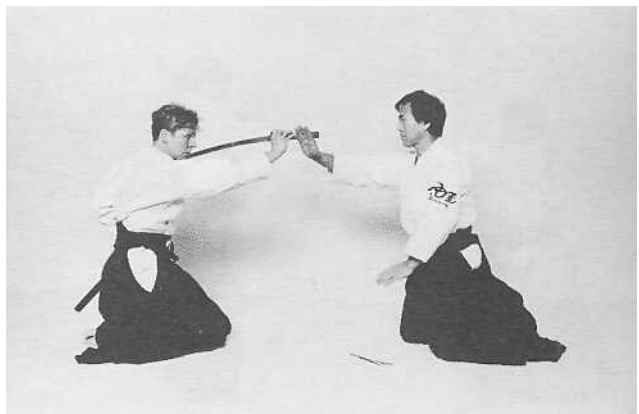
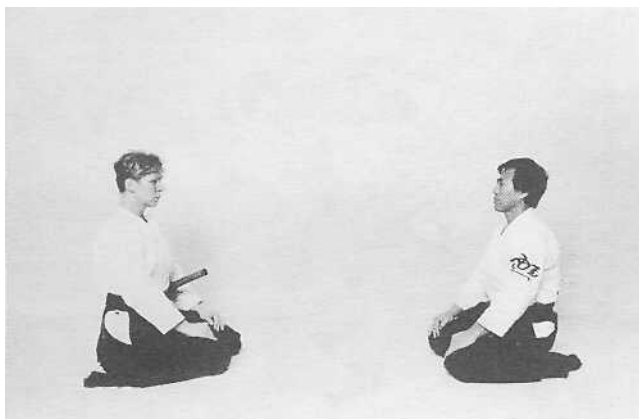
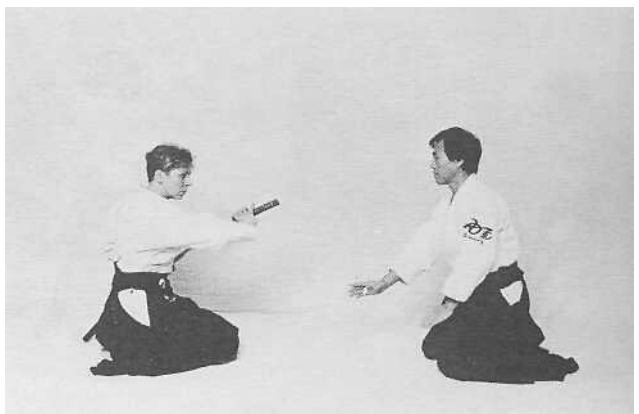
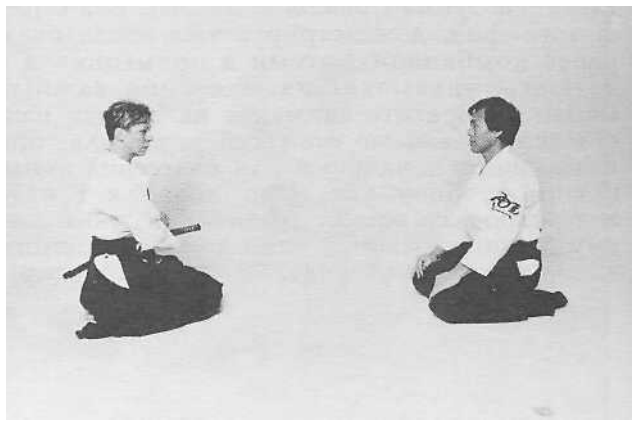
Шоменучи ирими иккио с атеми в бок. Здесь вы видите один из вариантов, которые предоставляются наге благодаря безграничным возможностям иккио. После блока удара уке наге использует вторую руку для атеми в бок, а не для контроля локтя. Выполняя обычный иккио, вы должны всегда обращать внимание на то, где раскрывается ваш партнер и где предоставляется возможность для атеми. Если вы находитесь в позиции, откуда не можете нанести атеми, значит, вы не той позиции, которая необходима для выполнения иккио. (Уке: Фернандо Салазар)

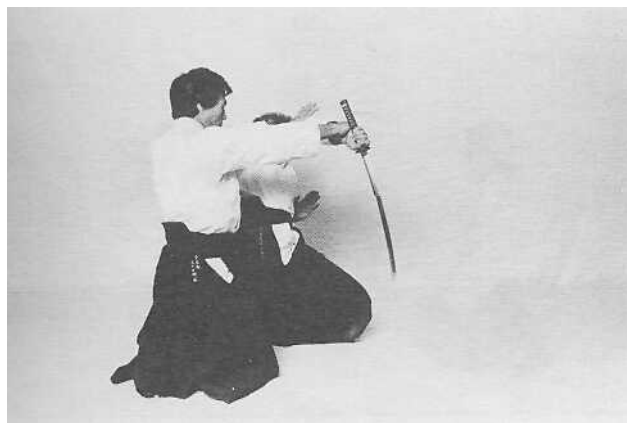
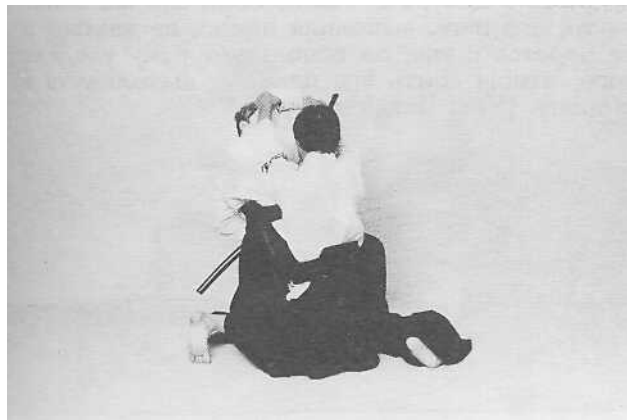
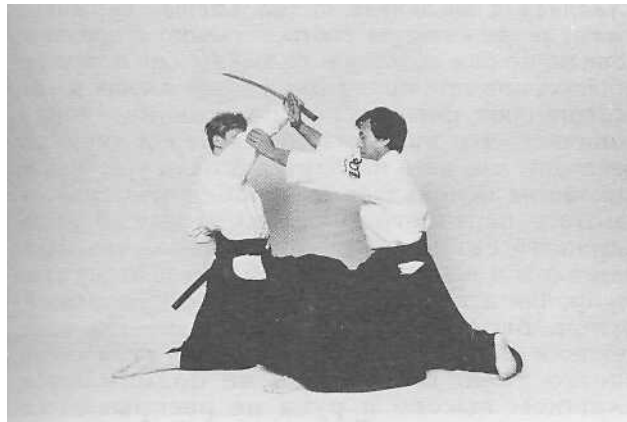


Шоменучи ирими с атеми в челюсть. Эта серия фотографий, демонстрируя уже показанную ранее комбинацию атеми в подмышку и в челюсть, указывает на еще один важный момент. Обратите внимание на то, как наге отвлекает внимание уке своей рукой для того, чтобы войти в удобную для нанесения атеми позицию сбоку уке. Это позволяет наге контролировать время столкновения с уке и дает ему свободу действия для успешного выполнения ирими. (Уке: Фернандо Салазар)



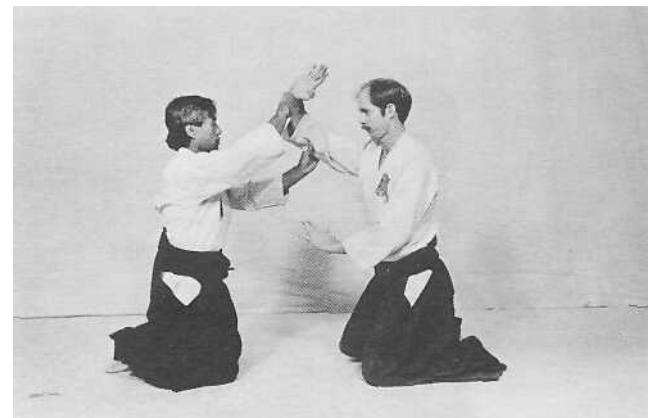
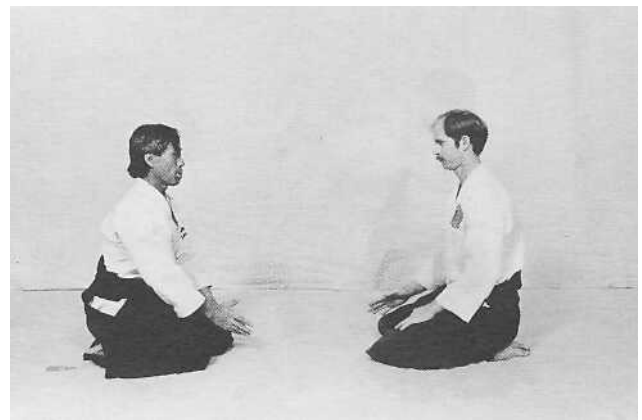
Тачидори иккио сувариваза. Среди многих боевых искусств, которые изучал Морихей Уэсиба О Сенсей на пути создания Айкидо, было Син Кагерю тачидори — искусство обезоруживания вооруженного мечом противника в случае, если сам обороняющийся безоружен. Здесь обезоруживание уке с помощью иккио начинается в сейдза и завершается шикко. Тачидори (отбирание меча) наглядно демонстрирует, что нет никакой разницы между техниками с оружием и без оружия. Невооруженный обороняющийся человек и вооруженный нападающий равны, **если** соблюдаются главные принципы Айкидо. В этой серии фотографий можно увидеть, что нет никакой разницы между атакой и защитой, наге контролирует центр уке с самого первого момента и использует то, что уке, атакая, раскрывается. Поскольку наге контролирует центр уке, меч становится для нее бесполезным. Очень важно помнить, что врагом является не меч сам по себе, а человек, который им владеет. В технике тачидори вы не должны отвлекаться на само оружие. (Уке: Патриция Саотомэ)

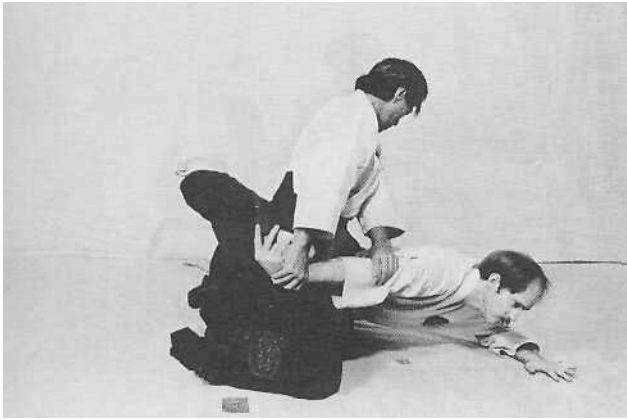
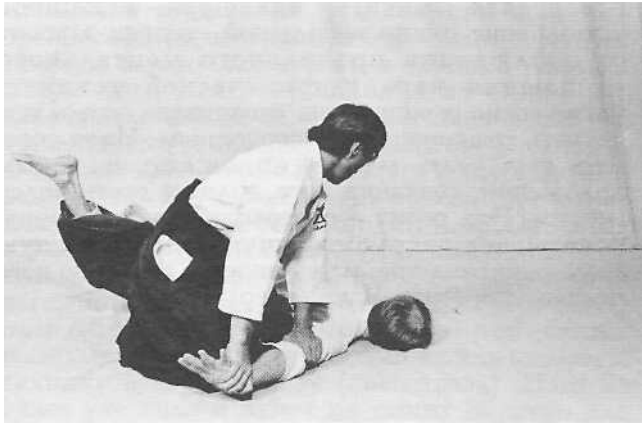
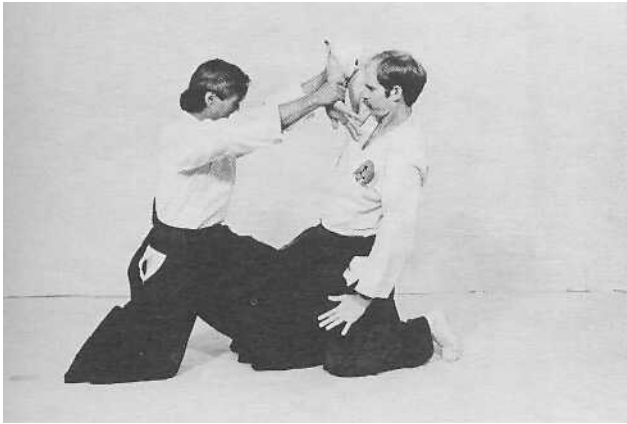




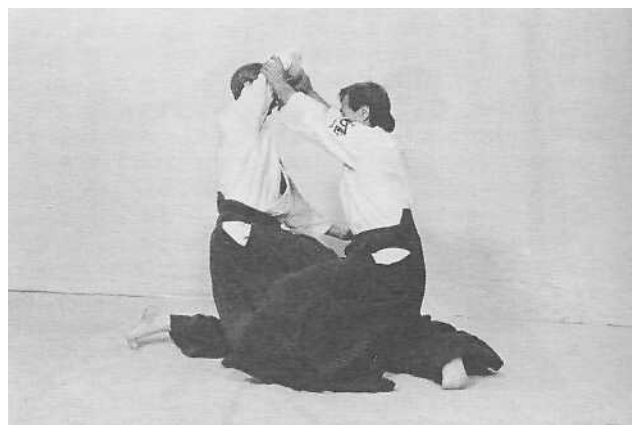


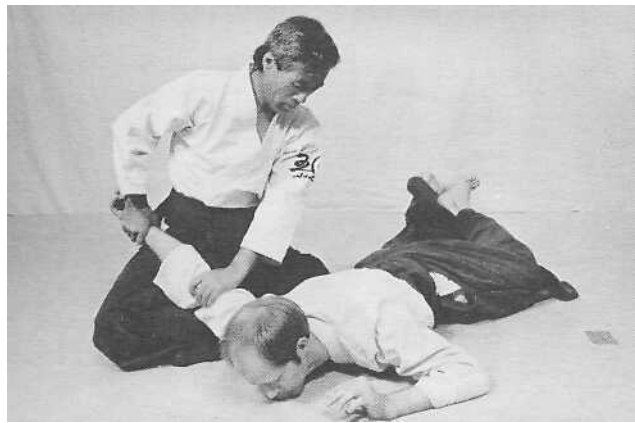
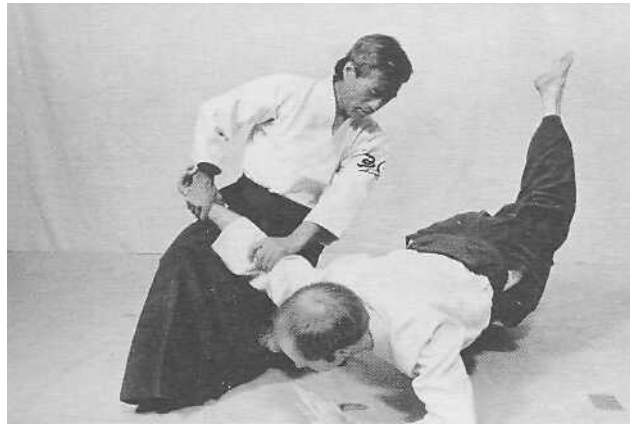
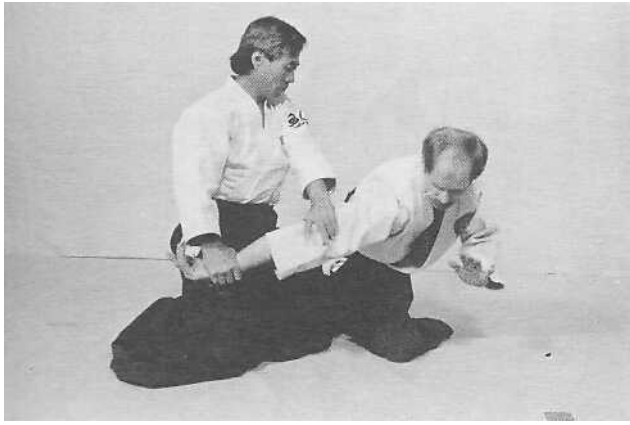
Сувариваза шоменуучи иккио омотэ. Термины *омотэ* и *ура* связаны соответственно с *ирими* и *тенкан*, но они не одно и то же. *Иrimi* и *тенкан* обозначают принципы движения, *омотэ* и *ура* обозначают физическое положение. *Омотэ* означает, что ноге находится перед уке; *ура* означает, что ноге находится позади уке. *Ура* в основном использует центробежную силу, а *омотэ* - центростремительную силу. В этом варианте иккио омотэ вы видите, что ноге движется в центр тела уке. Встретив атаку уке, он продвигает свой центр вперед вместе со своей рукой. Вы видите, что на протяжении всей техники ноге сохраняют стройность и равновесие своего тела. Его колени не поднимаются слишком высоко и руки не раскрываются слишком широко. Они всегда связаны с его бедрами и центром. Также обратите внимание на то, что ноге, выполняя иккио, не хватается и не борется с уке; он использует руку уке для того, чтобы сбить его центр и вытолкнуть в сторону. (Уке: Чак Уэбер)



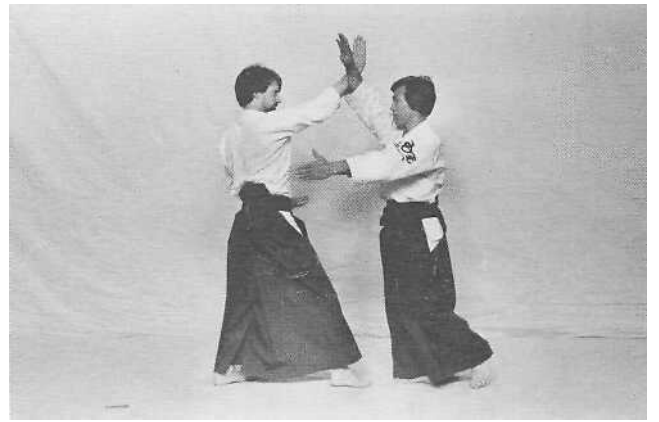


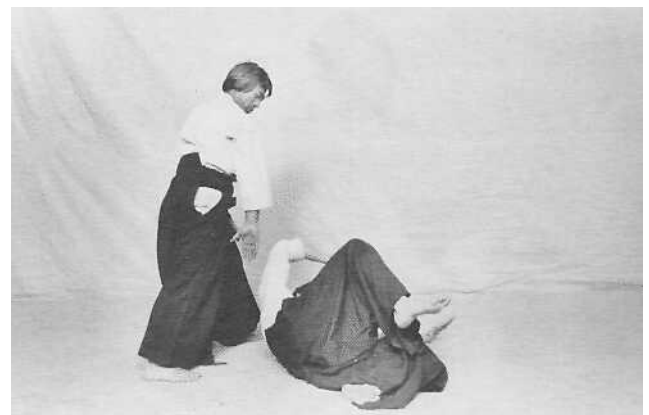
Сувариваза шоменучи иккио ура. Успешное выполнение иккио в большой степени зависит от соблюдения правильного ментального отношения наге к физической технике. Физические ограничения сувариваза позволяют сделать сознание более свободным. Из-за того, что его тело менее подвижно в таком положении, сознание наге должно стать более гибким. Эта серия фотографий очень хорошо показывает закручивающую центробежную силу движения ура, или тенкан, и позицию наге позади уке. (Уке: Чак Уэбер)





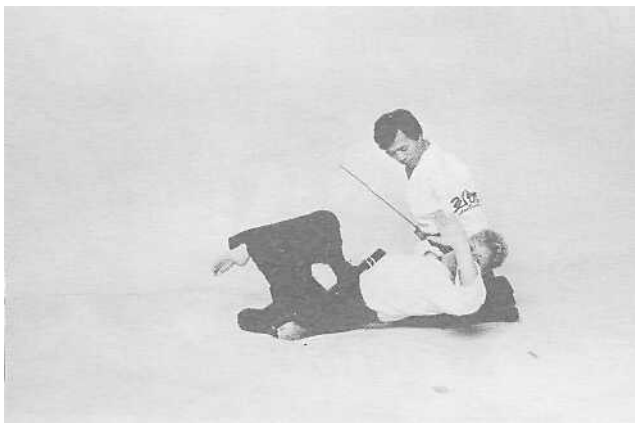
Шоменучи ириминаге. Эта техника является прекрасной иллюстрацией того, как действует симбиоз между уке и наге в технике Айкидо. После того как наге заходит за спину уке движением ирими, он нарушает равновесие уке движением тенкан. Уке пытается догнать движением наге, чтобы подняться и восстановить равновесие. Когда уке поднимается, он создает для наге возможность выполнить бросок. Наге и уке реагируют и используют движения друг друга. Уке не сопротивляется движению тенкан наге, но защищает себя от следующего затем *наге* (броска) действием, которое также позволяет ему сохранить возможность изменить технику в свою пользу (каешиваза). Наге не тянет уке вниз и затем не тащит обратно для броска, а использует нарушение его равновесия и последующую попытку уке восстановить его, которая выводит уке на удобную для броска позицию. Даже на статичных фотографиях прекрасно видно, что чувство времени и правильная позиция, а не грубая сила, создают благоприятный момент броска. Сравните эту технику с последующим сувариваза ириминаге тачидори. (Уке: Дон Мук)



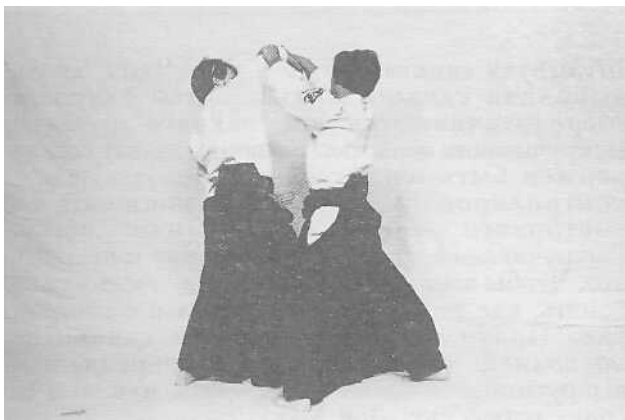


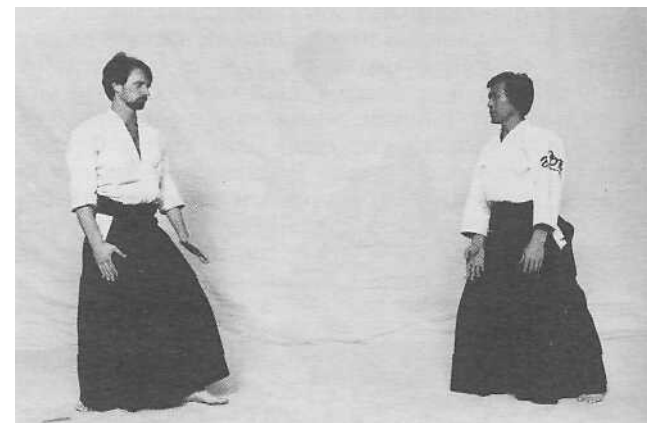
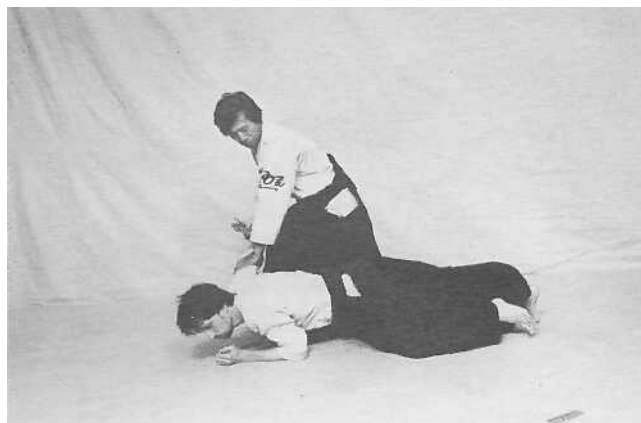
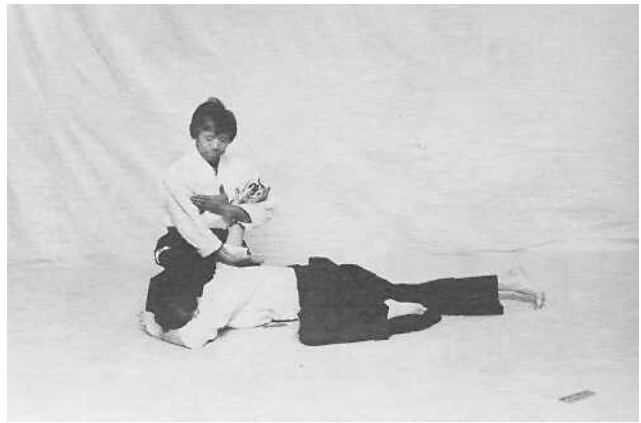
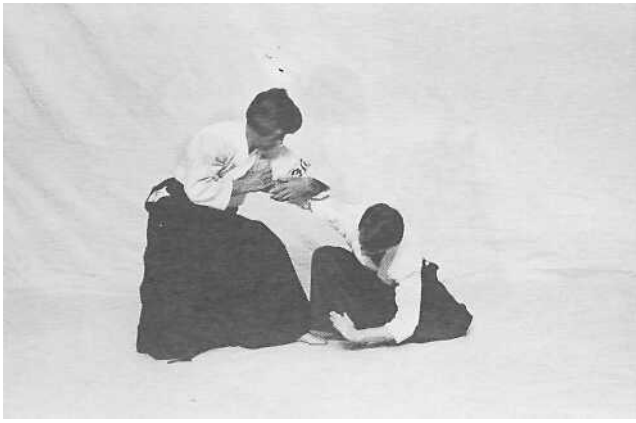
Сувариваза ириминаге тачидори. Эта техника абсолютно идентична технике без оружия - сувариваза шоменучи ириминаге (не показана). Обратите внимание на сходство начального движения наге с тем, которое использовалось в шоменучи иккио- (Уке: Патриция Саотомэ)



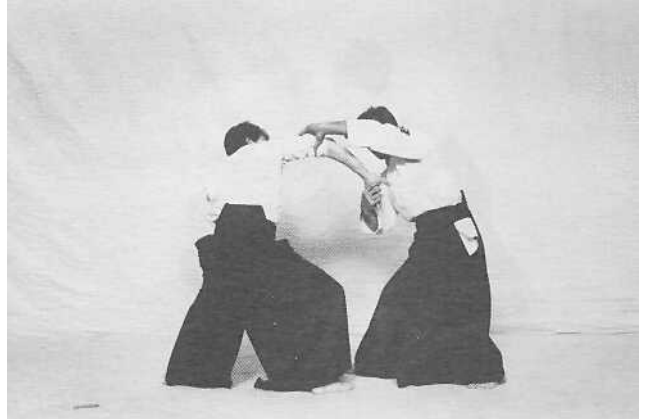
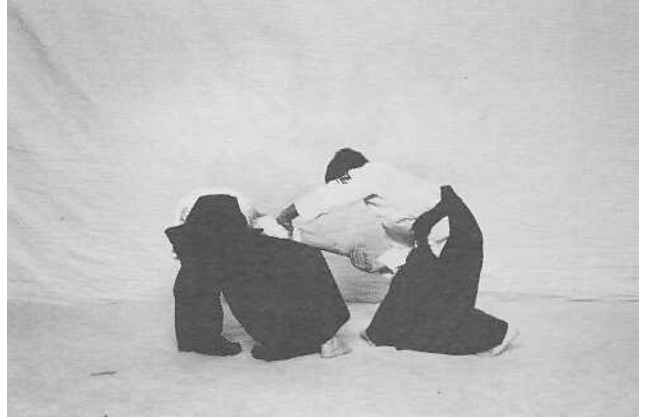


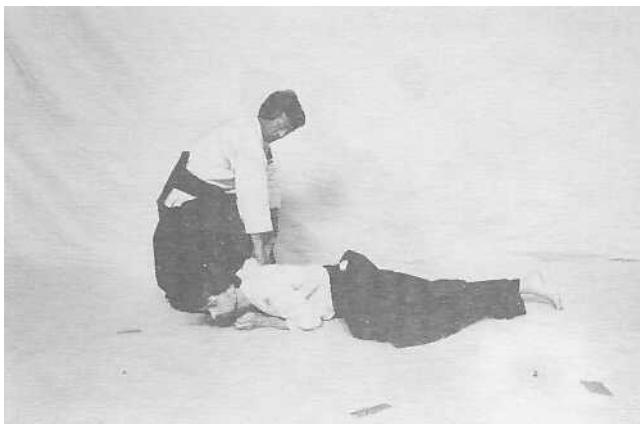
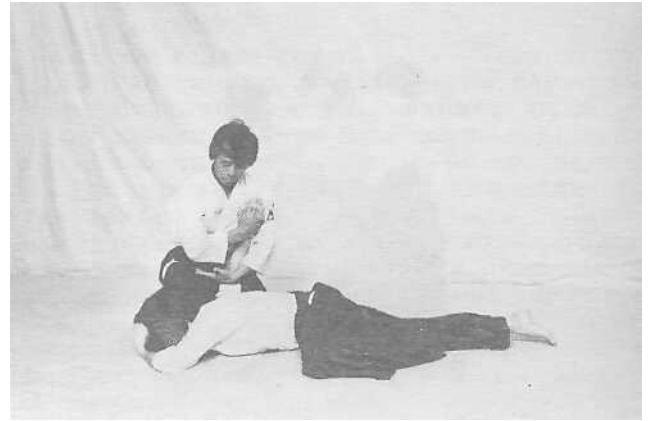
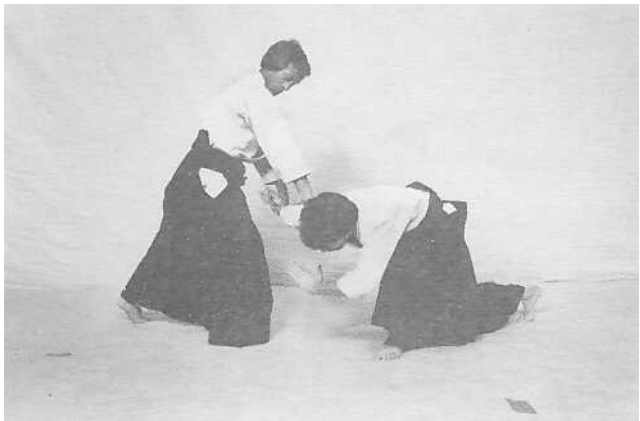
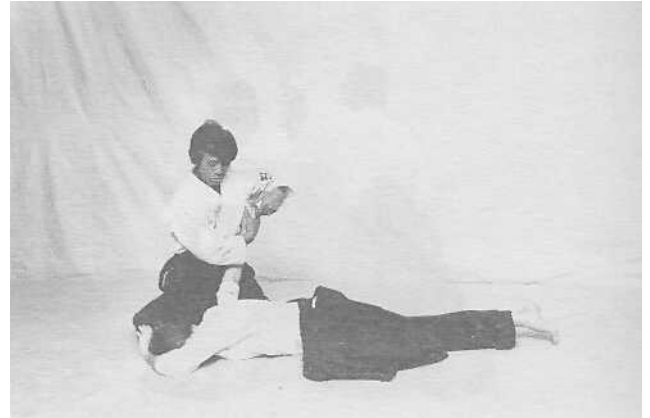
Шоменучи никкио ура. Связь и сотрудничество между уке и наге на занятиях Айкидо помогают хорошей тренировке. Сотрудничество в Айкидо не означает, что уке автоматически подчиняется любому действию со стороны наге. Однако это означает, что уке должен заботиться о создании условий, необходимых для того, чтобы наге мог выполнять правильную технику. Уке должен соответственно реагировать на движения наге. В свою очередь, наге должен помнить, что уке добровольно предоставляет себя наге для его или ее тренировки. Пользуясь возможностями, предоставляемыми уке во время тренировки, наге никогда не должен нечестно использовать преимущества сотрудничества. Техника, показанная здесь, - шоменучи никкио ура - очень хорошо демонстрирует, что означает сотрудничество между уке и наге. Наге, выполняя никкио, всегда должен начинать прием с попытки выполнить иккио. Уке, в свою очередь, сопротивляется выполнению иккио и тем самым создает ситуацию, в которой наге выполняет никкио. Посмотрите, как уке поднимается после того, как наге выполнил движение иккио ура. Уке пытается восстановить равновесие и освободиться от контроля наге. В этот момент наге выполняет никкио, который естественно вытекает из иккио, и восстанавливает свой контроль. В этой серии фотографий вы можете увидеть два важных момента в никкио. Во-первых, обратите внимание на то, как наге контролирует тело уке, удерживая его локоть; круговое движение руки наге соединяет его руку с плечом и центром. Если наге теряет контроль над уке, он не сможет перевести выполнение иккио в никкио. Во-вторых, вы видите, что, выполняя никкио, наге фокусирует свое внимание на всем уке, а не только на его руке. Рука наге, которая лежит на локте уке, должна быть свободной для блока или нанесения удара, если в этом возникнет необходимость. (Уке: Дон Мук)

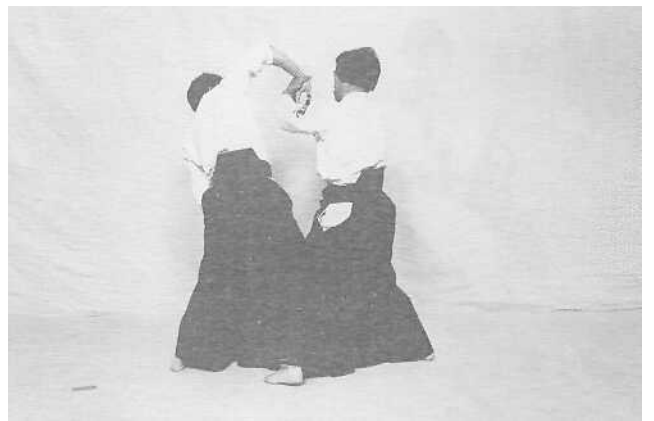


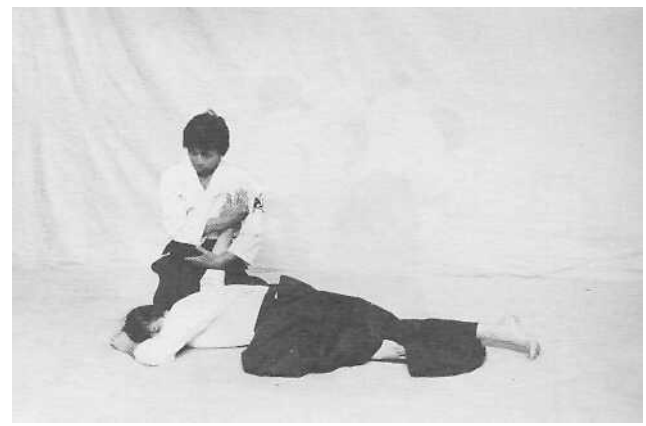
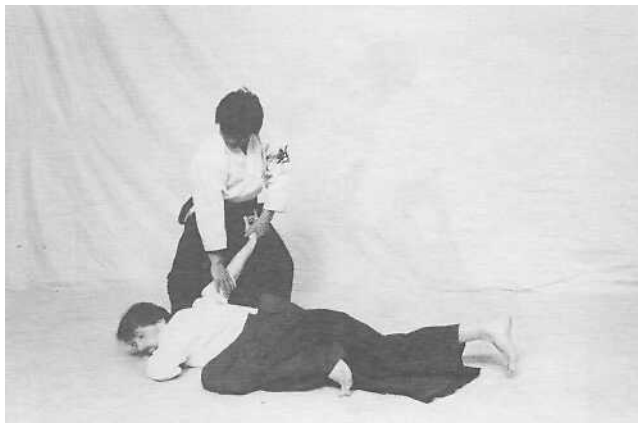
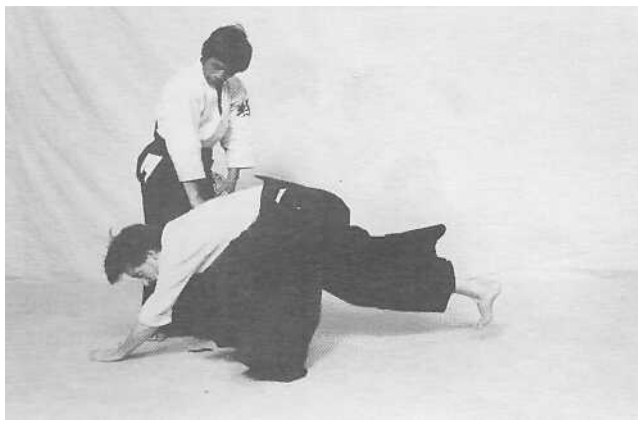
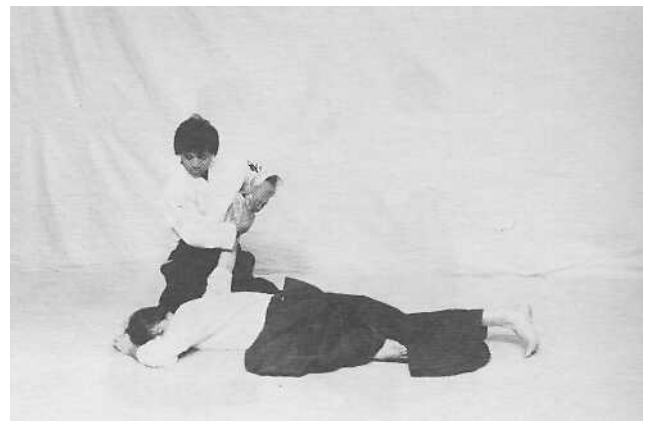


Шоменуци санкио омотэ и ура. Чаще всего, выполняя санкио, большинство слишком сосредотачиваются на захвате руки и выкручивании запястья. Конечно, захват санкио должен быть очень точным, но его цель - контролировать тело уке и защищать от повторного удара рукой или ногой. Выкручивание запястья не позволит выполнить это. Чтобы выполнить этот прием, очень важно понять, как и почему санкио связан с центром уке. Правильно выполненный санкио не позволяет уке нанести удар спереди, или выкрутиться из захвата и ударить, или уйти за спину наге. (Уке: Дон Мук)

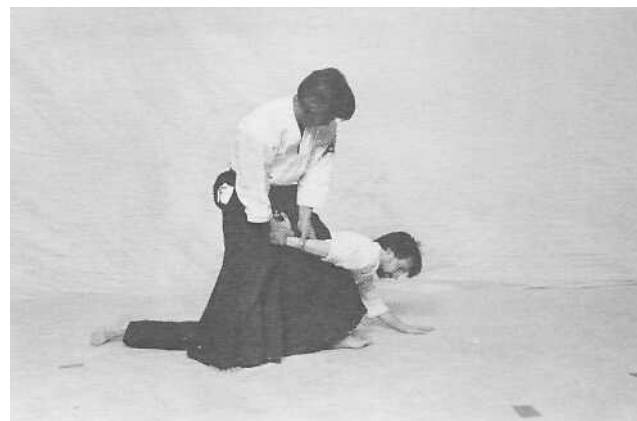
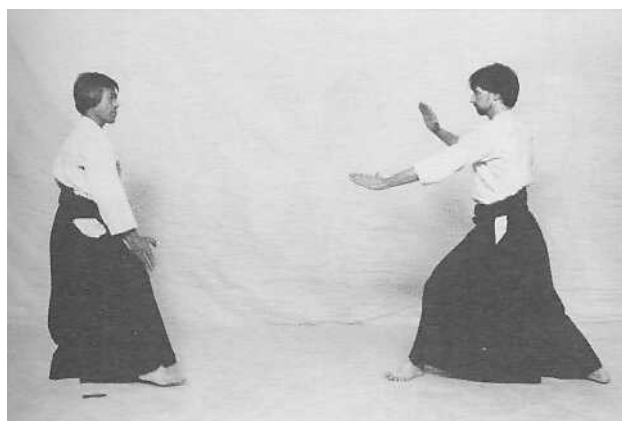


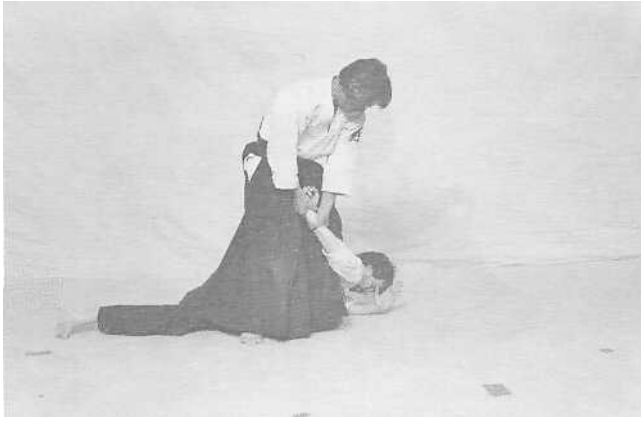




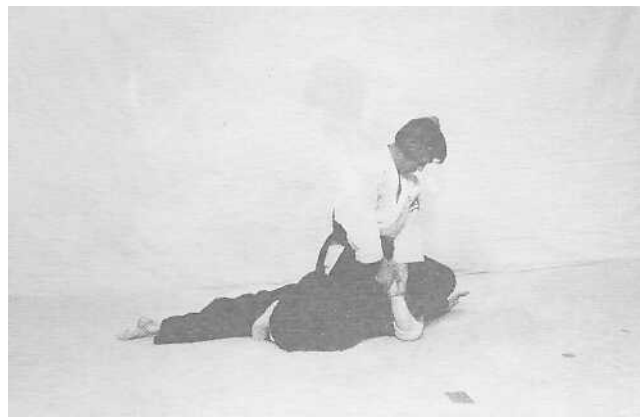
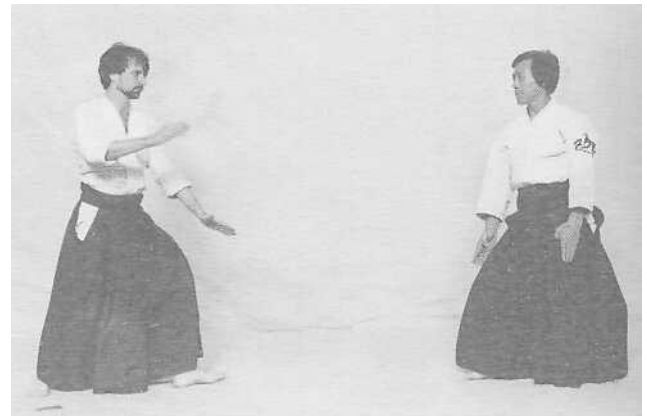
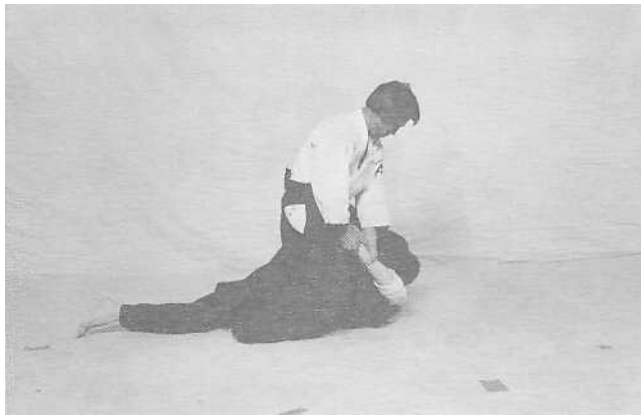


Шоменуцийонкиоомотэ. Йонкио-особенно сложная техника. Хотя йонкио использует давление на нервную точку на **внутренней** стороне руки, его удачное выполнение - так же, как и санкио - зависит от контроля ветелауке, а не только от причинения боли. Многие ученики забывают об этом и просто стараются причинить боль. Однако со временем занимающиеся привыкают к боли, и давление на нервную точку не действует на учеников более высокого уровня. Вместо концентрации на поиске нервной точки лучше научиться связывать ваш захват предплечья уке с его центром тяжести, используя его локоть и плечо. Здесь наге в конце выполняет контроль сидя. (Уке: Дон Мук)





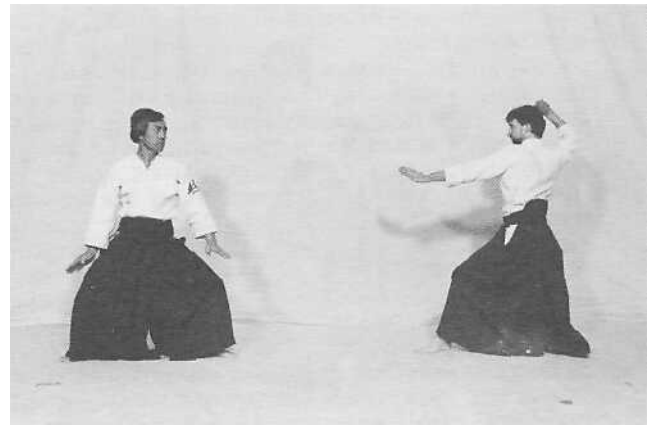
Шоменучи йонкио ура. Движение йонкио похоже на рубящий удар мечом. Это справедливо для обоих вариантов ура и омотэ, но гораздо нагляднее в варианте ура. Наге держит предплечье уке двумя руками, как если бы это был меч. Он поднимает руку уке и рубит вниз перед собой, как бы выполняя *кэса гири*. В конце удара руки наге вытягиваются, а ладони сжимаются вместе перед ним так, как должен завершаться хороший удар мечом. Захват йонкио должен быть точным, и наге должен использовать его, чтобы предотвратить попытки уке вывернуться из захвата движением назад или нанести удар второй рукой. Наге заканчивает технику контролем в стойке. Его колено слегка надавливает на внутреннюю сторону локтя уке для контроля плеча и всего тела. (Уке: Дон Мук)



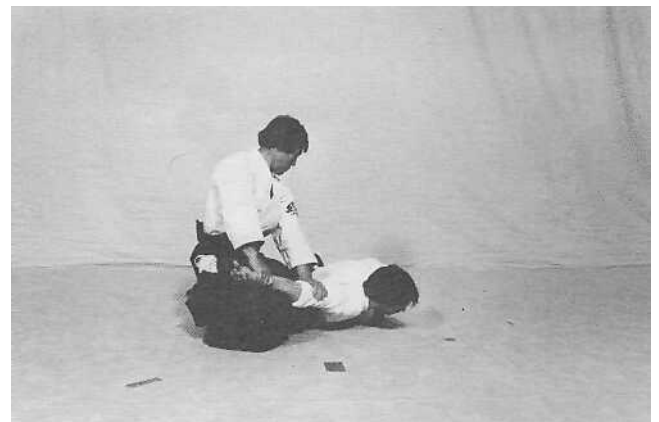
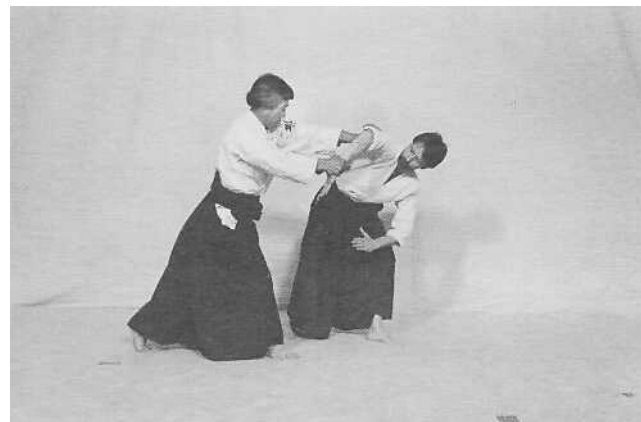
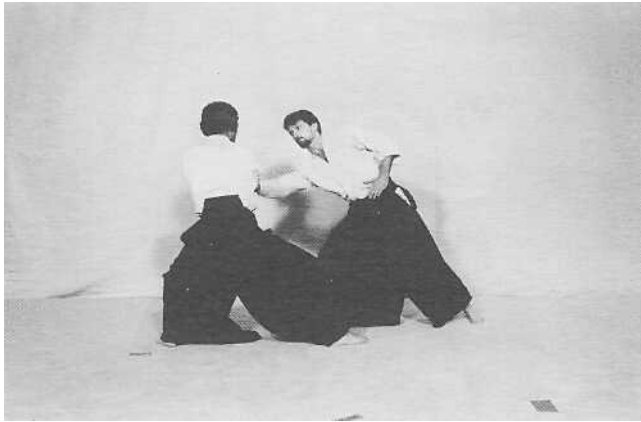


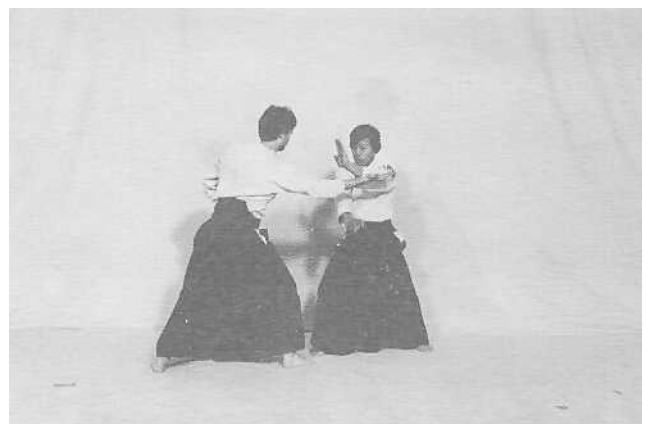
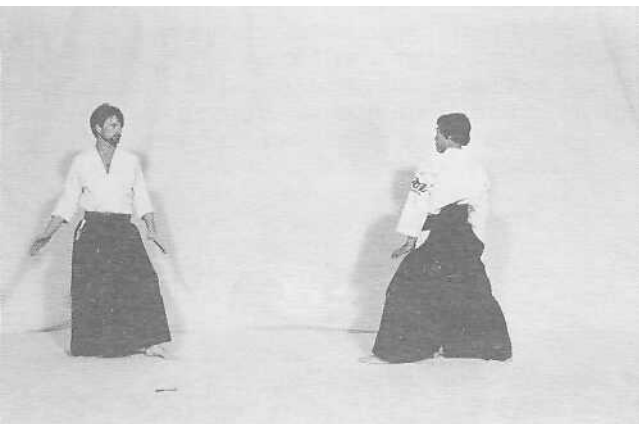
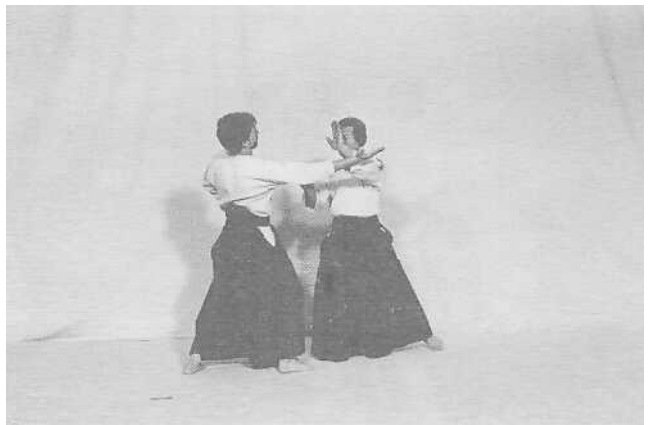
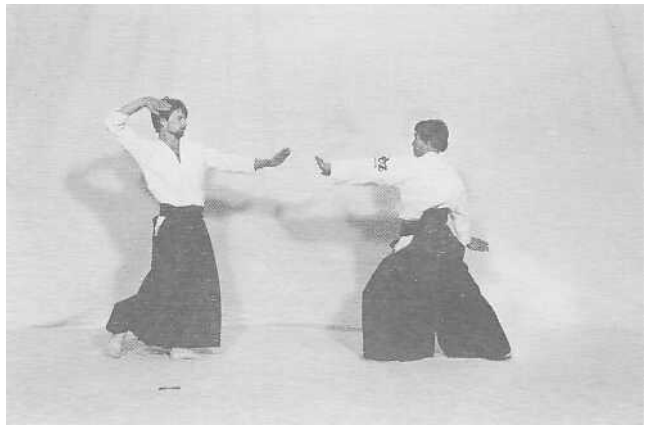
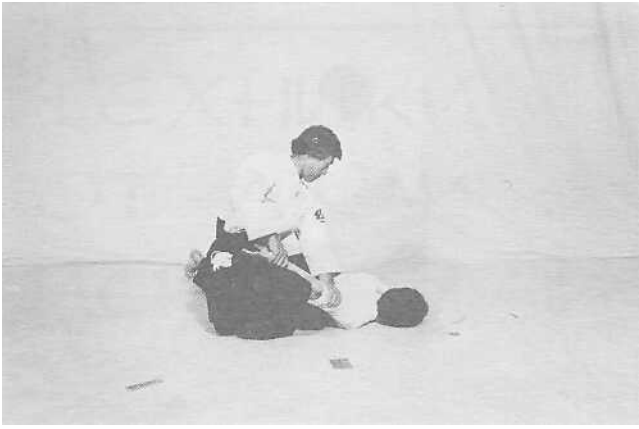
ТЕХНИКИ ОТ АТАК ЙОКОМЕНУЧИ

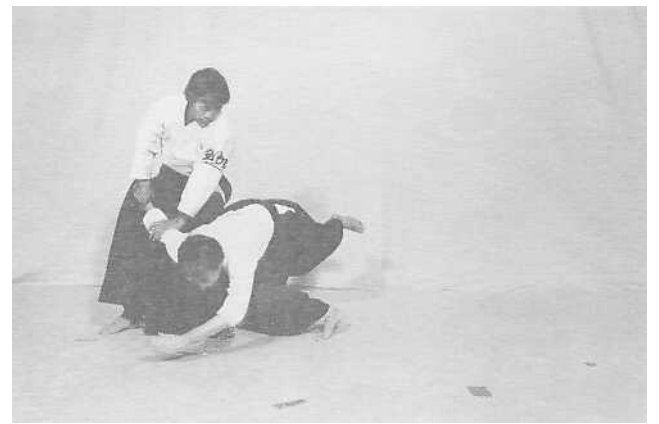
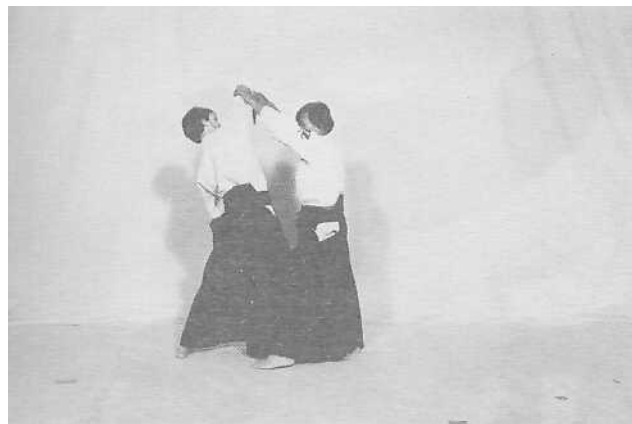
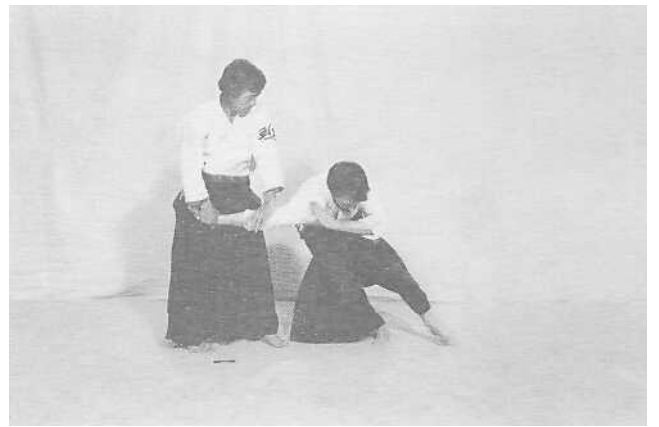
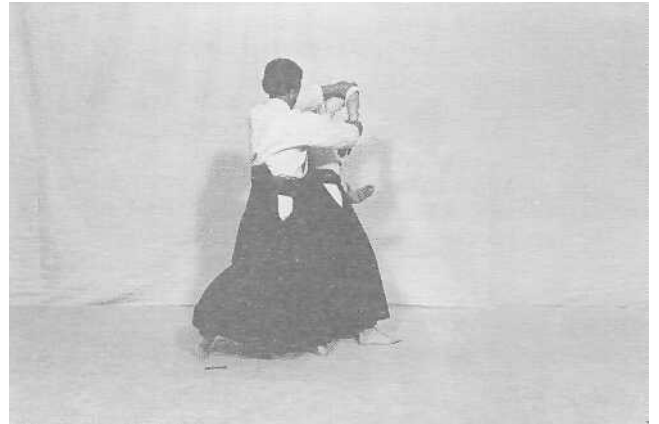
Йокоменучи - это удар ребром ладони сбоку в голову или шею. Эта атака повторяет движение удара мечом кэса гири, разрубающего противника по диагонали - от ключицы до бедра. Атака Йокоменучи дает хорошую практику, заставляя наге концентрироваться на центре уке и не позволяя отвлекаться на руку, которая наносит удар. В этой главе читатель обнаружит, что большинство приемов с мечом схоже с приемами без оружия.



Йокоменучи иккио омотэ и ура. Йокоменучи иккио является прекрасной иллюстрацией принципа мусуби в движении. Наге гасит удар уке движением своих рук и тела, а не блоком и остановкой. Он использует инерцию уке для его разбалансирования и опрокидывания. Когда наге уменьшает давление на руку уке, уке, естественно, пытается подняться и восстановить равновесие. Наге использует это движение, которое позволяет ему выполнить иккио. Обратите внимание на то, что наге контролирует центр уке с самого начала движения, что всегда следует делать при выполнении иккио. В варианте тенкан обратите внимание на круговые движения, характерные для техники Айкидо. С началом техники наге становится осью, а уке - окружностью движения. (Уке: Дон Мук)

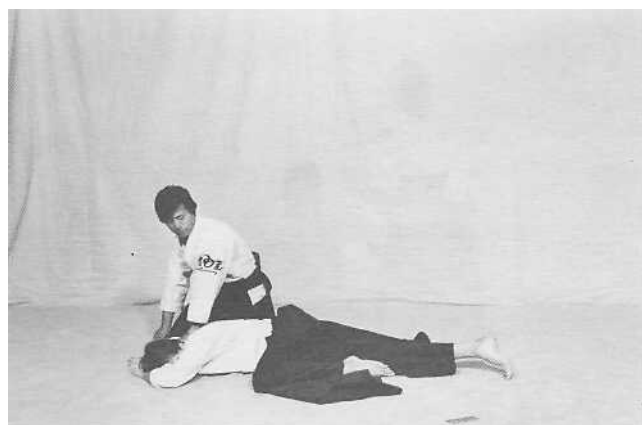
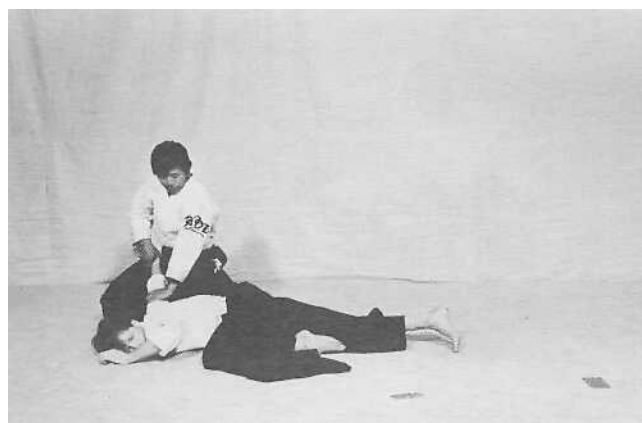






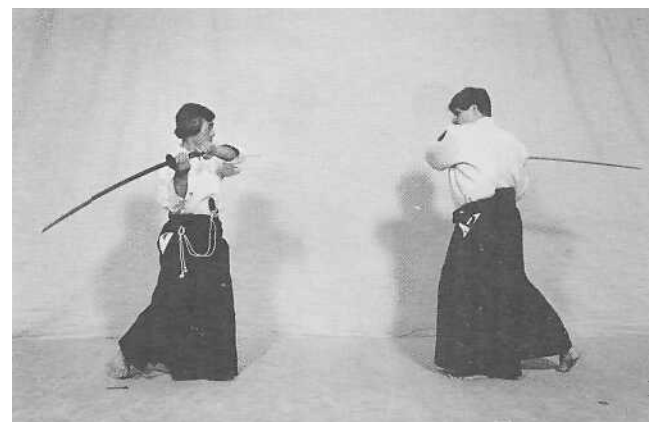
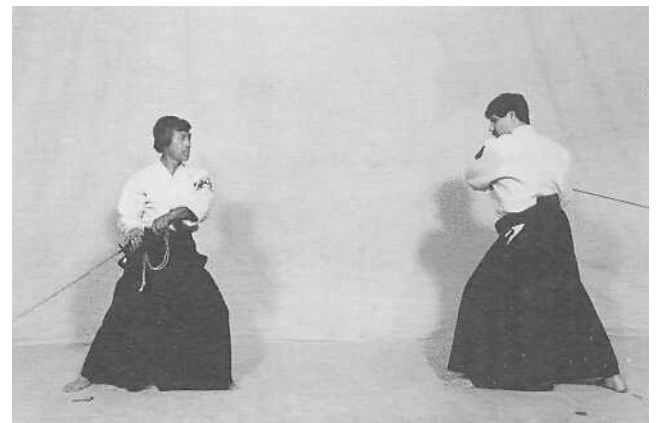
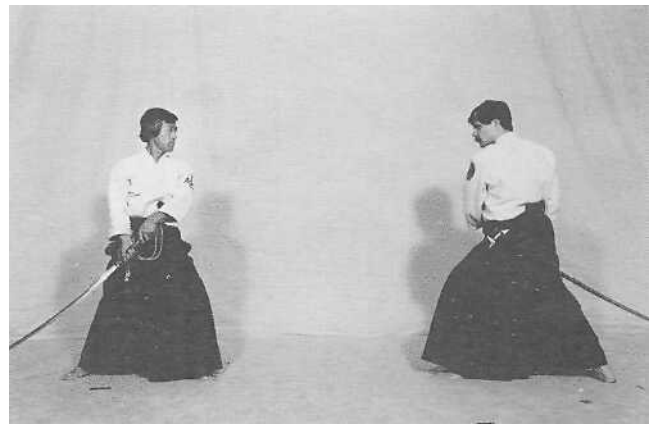


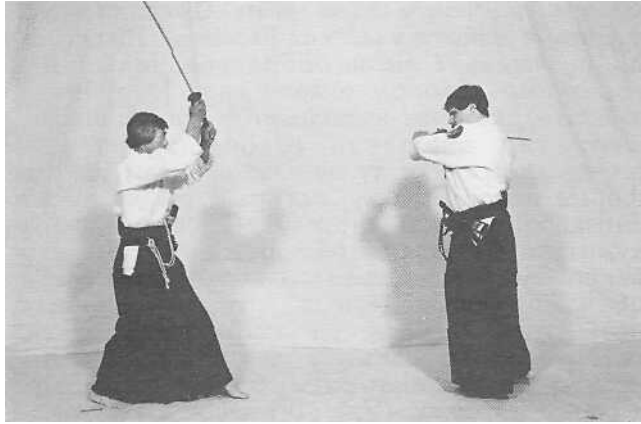
*Блок йокоменучи (более подробно). Этот вид блока йокоменучи **часто** используется для начала приемов йокоменучи иккио. Как всегда, наге контролирует центр уке. Обратите внимание на движение блокирующей руки наге по спирали в конце. Это обеспечивает продолжение блока и удара и позволяет наге не терять контакт с уке. (Уке: Дон Мук)*



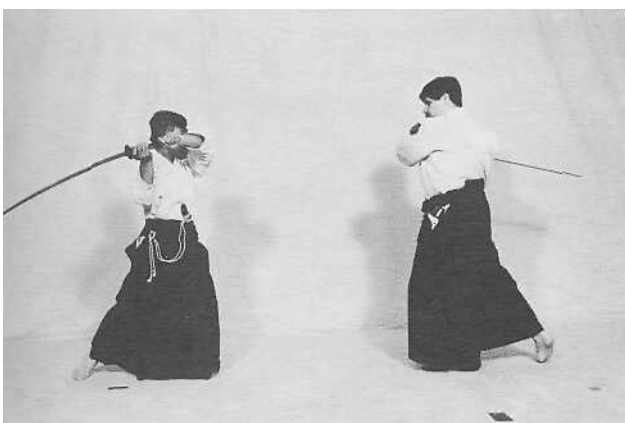
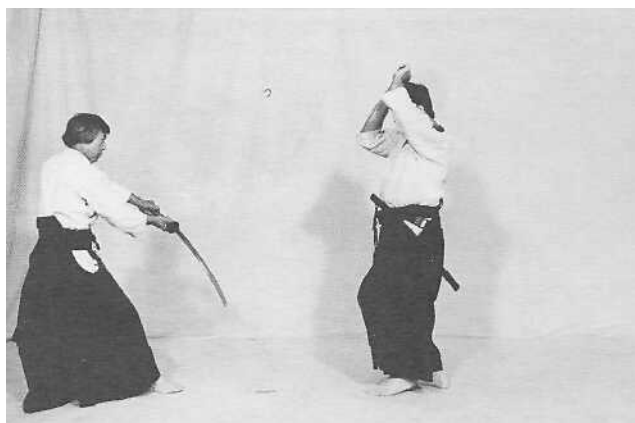
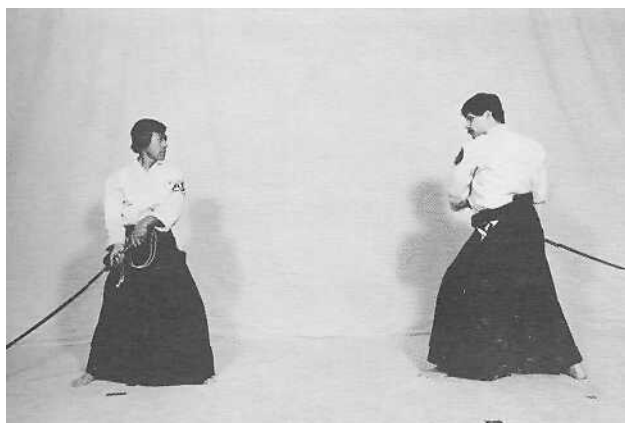
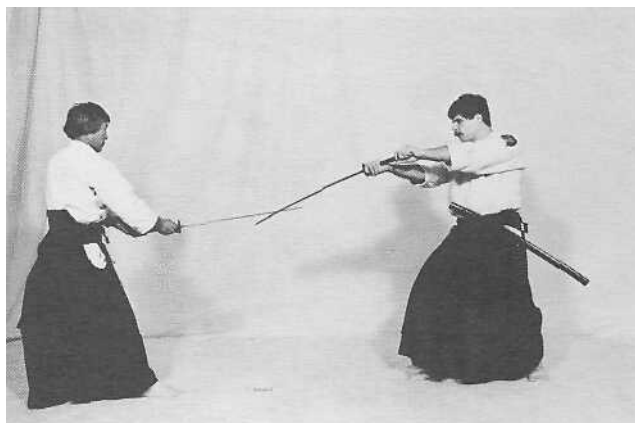


Кумитачи йокомен иккио ирими. Принцип этого кумитачи лежит в *инадзума* (молния). Инадзума подразумевает зигзагообразное движение, образуемое блоком и *котэ гири* (отрубание запястья), которое выполняет обороняющийся. Этот тип движения (блок-удар) также определяется как *ку но дзи гири* или удар в форме иероглифа ку, который также имеет зигзагообразную форму. Сравните этот кумитачи с техникой без оружия йокоменучи иккио: блок и удар имеют одинаковую форму в обоих приемах. Кроме того, оба приема используют рикошет от удара во время блока, который раскрывает уке для удара наге. **Вы** должны использовать ритм реакции уке на блок в обеих техниках. (Уке: Фернандо Салазар)



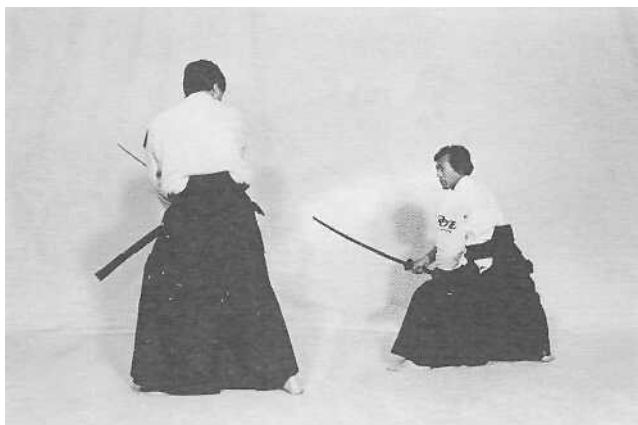
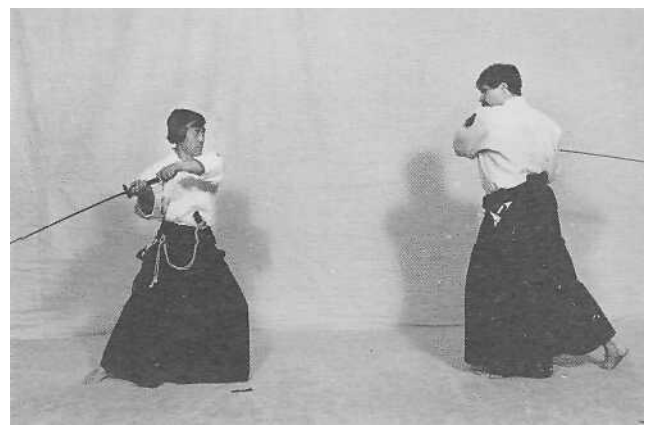
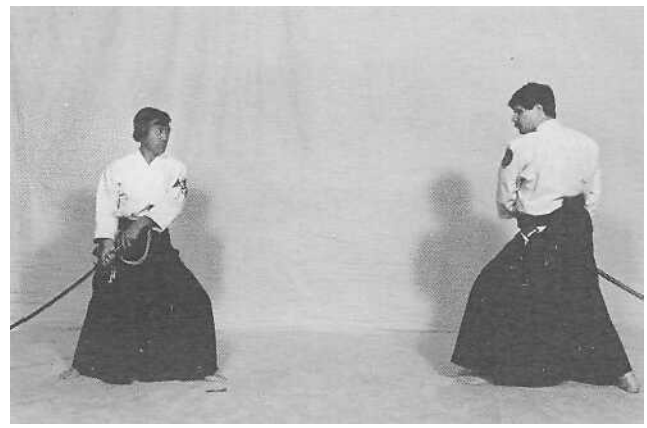


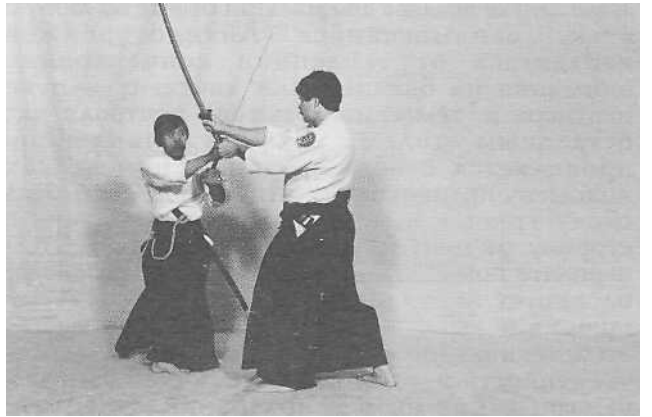
Кумитачи йокомен йокомен иккио. Этот кумитачи связан с йокоменуучи иккио омотэ. Если вы сравните этот прием с его вариантом без оружия, вы увидите, что движения наге одинаковы в обоих случаях. (Уке: Фернандо Салазар)





Кумитачи йокомен йокомен иккио. В иккио атака и защита составляют единое целое: движение и реакция на него образуют неразрывное единство. Обратите внимание на то, что все движения этой серии фотографий являются отображением движений уке и наоборот. Правильное чувство времени и позиции позволяют наге выполнить прием и закончить его в выигрышном для себя положении. Сравните эту технику с вариантом йокоменуци иккио без оружия. (Уке: Фернандо Салазар)

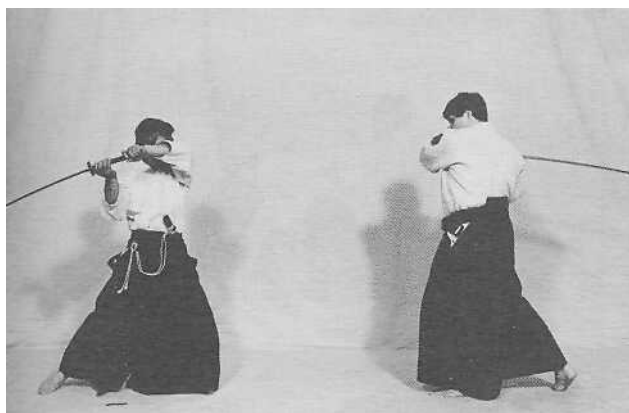
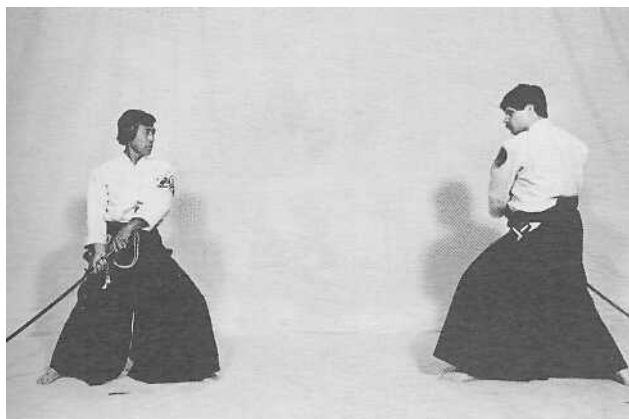




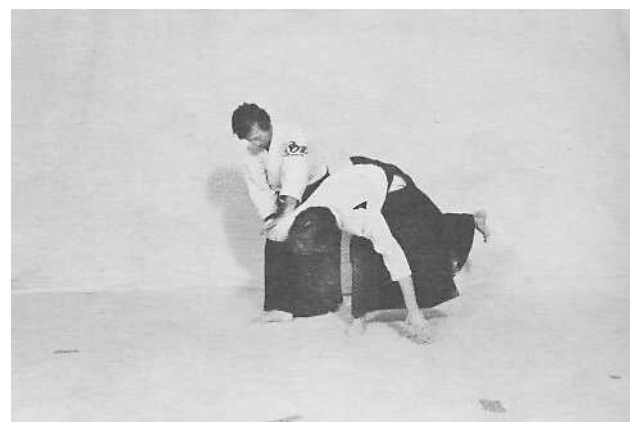
Йокоменучи ирими с атеми. При ответе на любую атаку занимающийся Айкидо должен избавиться от тенденции концентрации внимания на бьющей или хватающей руке партнера и, тем самым, потери контроля над остальным телом уке. Эта тенденция проявляется особенно сильно при атаках Йокоменучи, поскольку эти удары наносятся сбоку головы или шеи. Искушение уйти в сторону от центра уке очень велико. В этом варианте йокоменучи ирими наге не полностью блокирует йокомен уке, по движается с атеми прямо в центр уке. Для успешного выполнения этой техники необходимо чувство времени и уверенность в себе. Наге должен двигаться быстро и прямо, без колебаний. Обратите внимание па то, как наге прикрывает свой центр и отвлекает внимание уке поднятой рукой в самом начале движения. Когда наге делает вхождение с атеми, он меняет ханми. Ни в одной точке он не теряет концентрации на центре уке и не оставляет раскрытым свой собственный центр. (Уке: Дон Мук)



Кумитачи йокомен цуки ирими. Этот кумитачи демонстрирует важность контроля центра нападающего со стороны обороняющегося, а не концентрацию на самой атаке. Обратите внимание на то, что обороняющийся не блокирует удар нападающего, а наносит удар прямо в его центр, который остался уязвимым из-за атаки. Сравните эту технику с предыдущей, показанной йокоменучи ирими без оружия. (Уке: Фернандо Салазар)



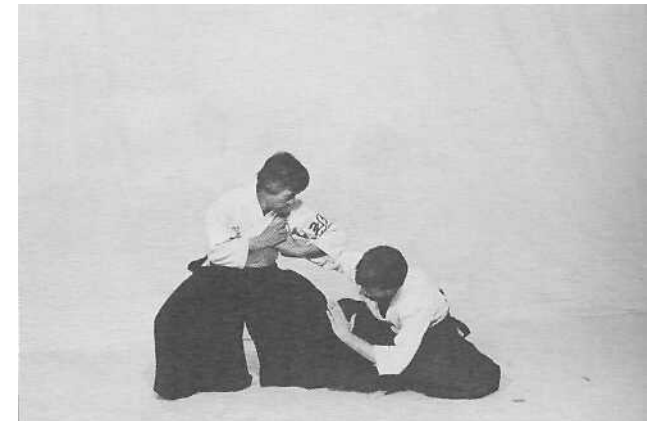
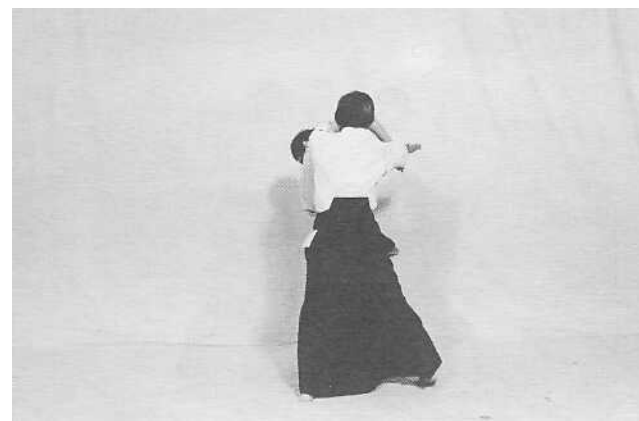
Йокоменучи никкио омотэ. Этот вариант йокоменучи никкио использует вхождение ирими. Наге входит прямо в удар еще до того, как тот наберет полную силу. Затем он раз балансирует уке, поймав атаку в ее слабой точке, не позволяя уке развить свой удар. Обратите внимание на то, как наге полностью уходит с линии атаки. Он не остается перед уке, будучи уязвимым для второй атаки. Одновременно с блоком наге наносит удар в солнечное сплетение уке. Этот атеми естественно переходит в рубящее движение в атакующую руку уке, которое начинает никкио. (Уке: Дон Мук)

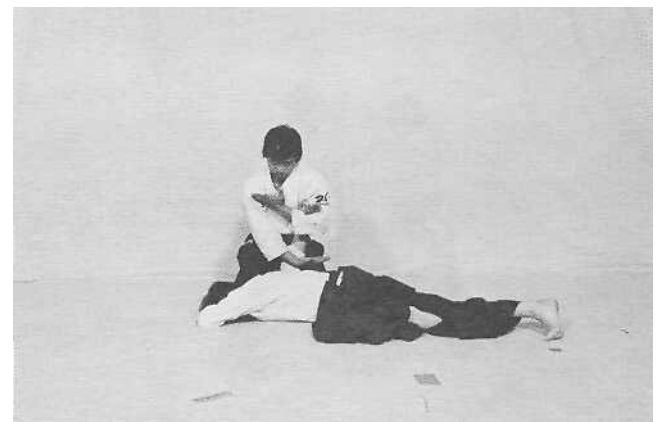
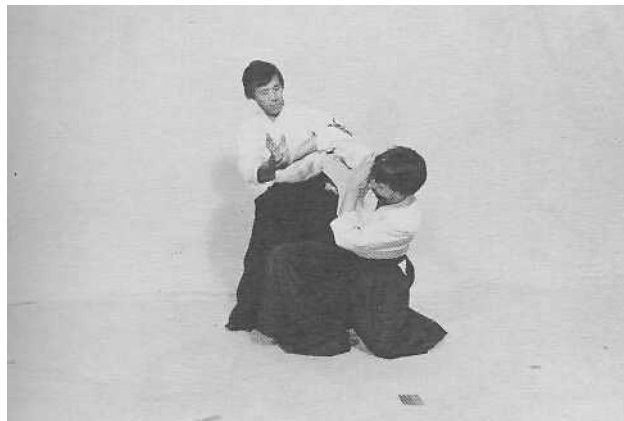
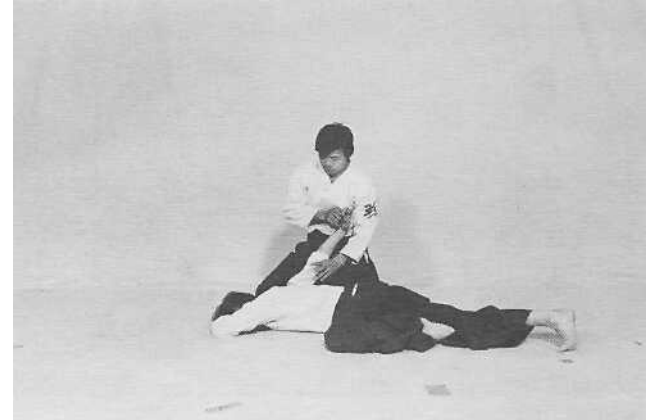
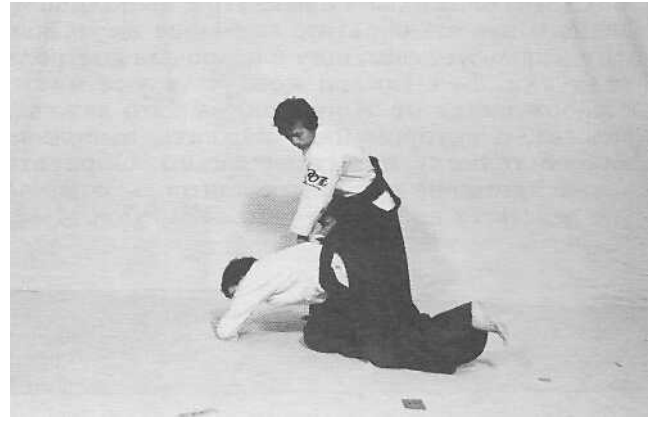




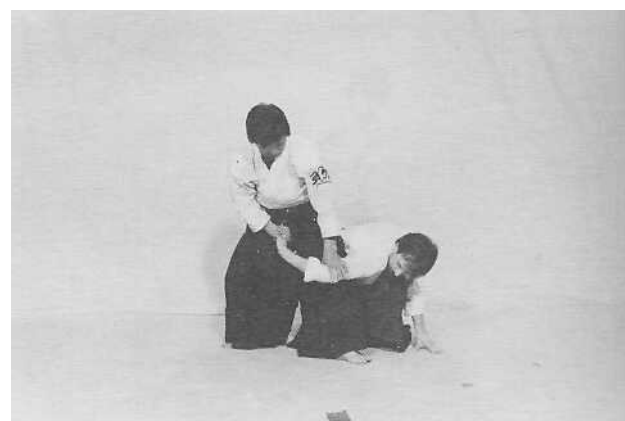
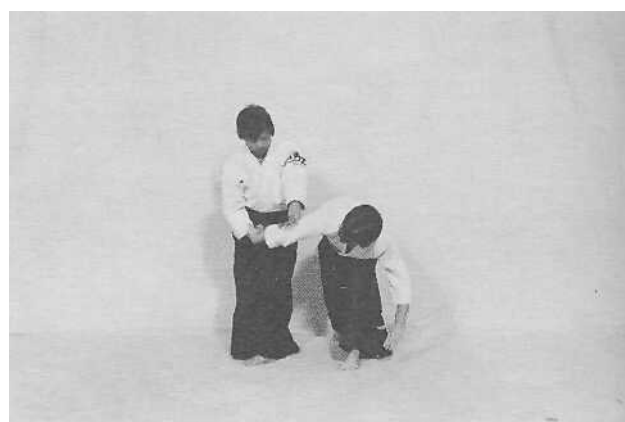
Йокоменучи никкио ура. И еще раз обратите внимание на важность того, что наге продолжает держать локоть уке. В противном случае наге не сможет выполнить эту технику. Обратите внимание на то, как наге двигает вверх руку уке к своему плечу и использует давление всего своего тела для выполнения никкио. Использование плеча делает связь с центром уке более эффективной. Эту технику очень трудно выполнить, если вы используете только силу рук. То же самое и для завершающего контроля. Наге использует все свое тело для выворачивания руки уке. (Уке: Дон Мук)

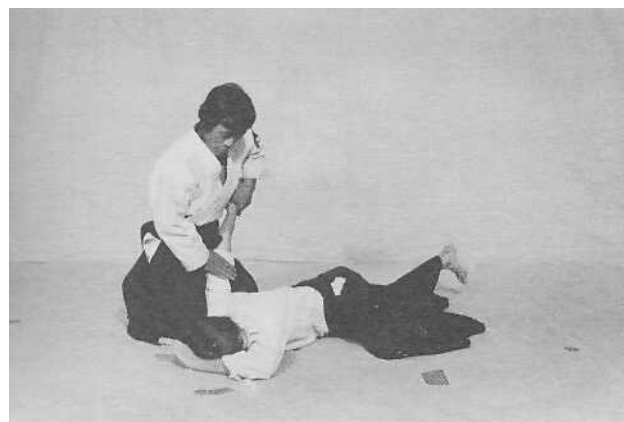
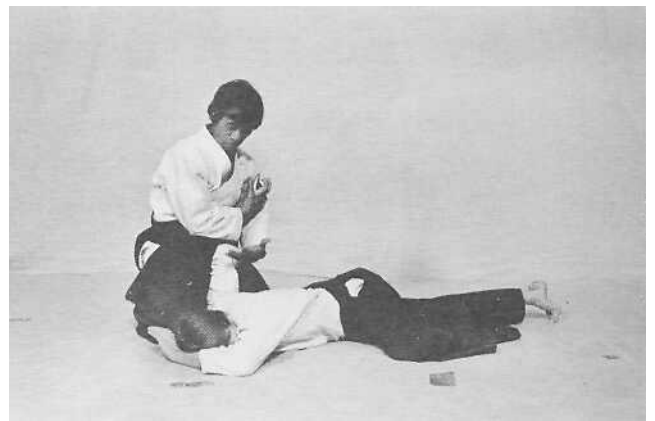
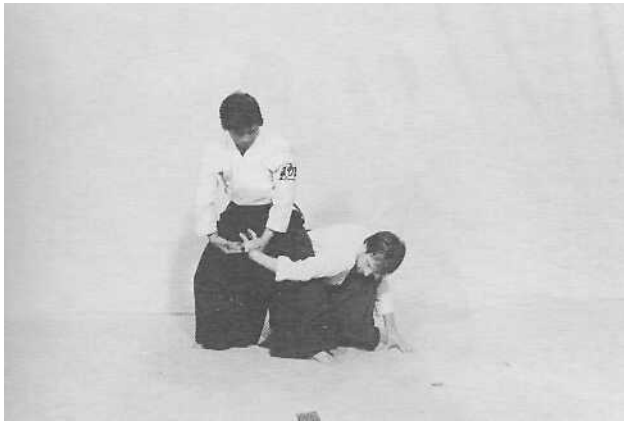




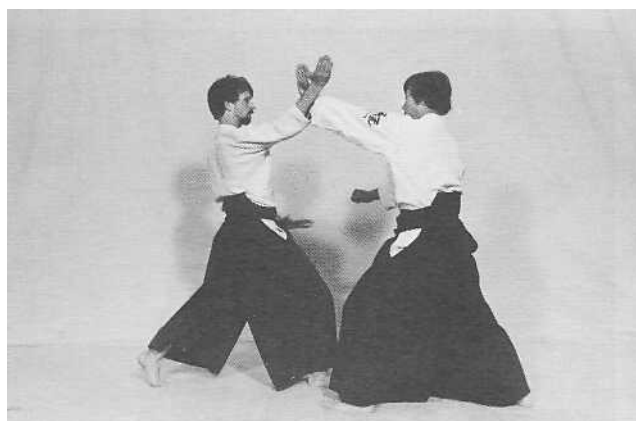


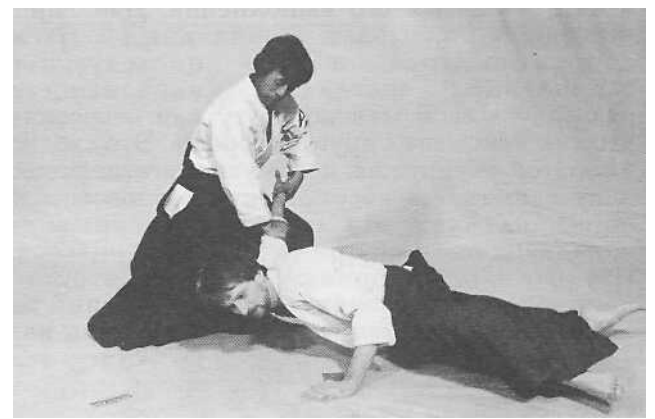
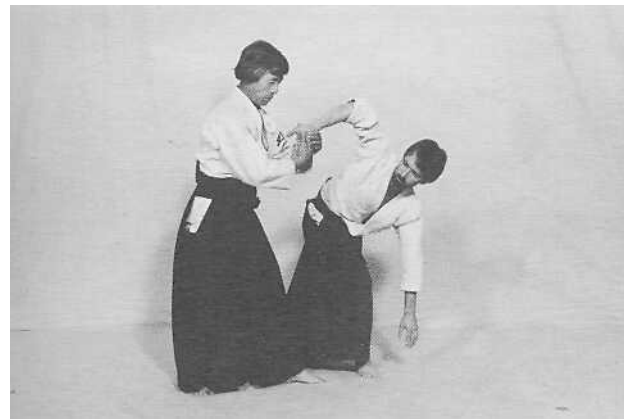
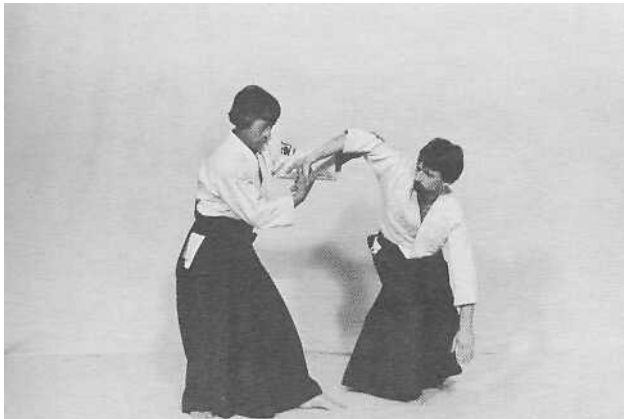
Йокоменучи санкио омотэ. При выполнении данного приема обратите внимание на то, как наге использует свою ногу и бедро для контроля тела уке. Без такого контроля уке часто освобождается от этого приема. Это важный момент, о котором надо помнить, выполняя любую технику на основе иккио. Обратите также внимание на то, как контроль запястья уке действует на все его тело. (Уке: Дон Мук)

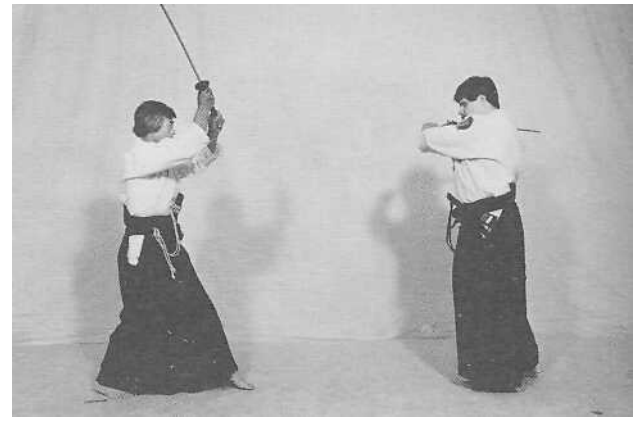
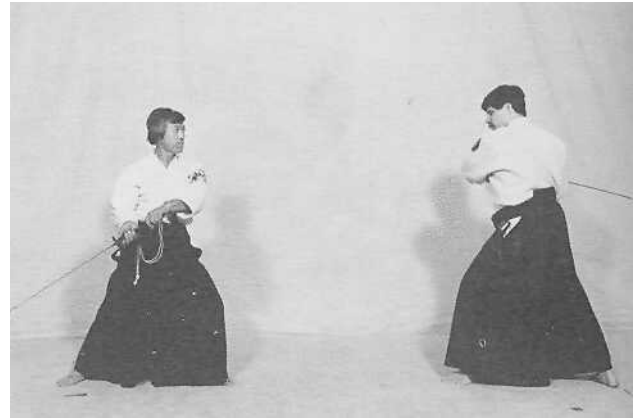




Йокоменучи санкио ура. Большинство людей совершенно естественно стараются сопротивляться физическому стеснению или принуждению. Это инстинктивное сопротивление направленно используется во многих приемах Айкидо. В данном случае, к примеру, уке сопротивляется санкио, двигаясь назад. Наге позволяет уке двигаться в том направлении, в котором тот хочет, но ведет его руку вниз и за его спину, тем самым завершая прием. Это перенаправление собственного движения уке - не принуждение со стороны наге, что делает данный прием максимально эффективным. (Уке: Дон Мук)

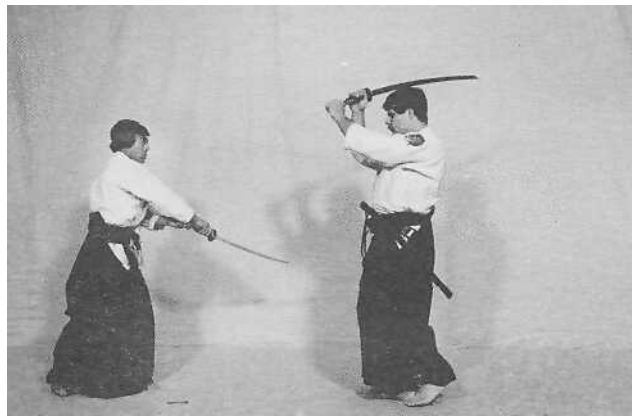
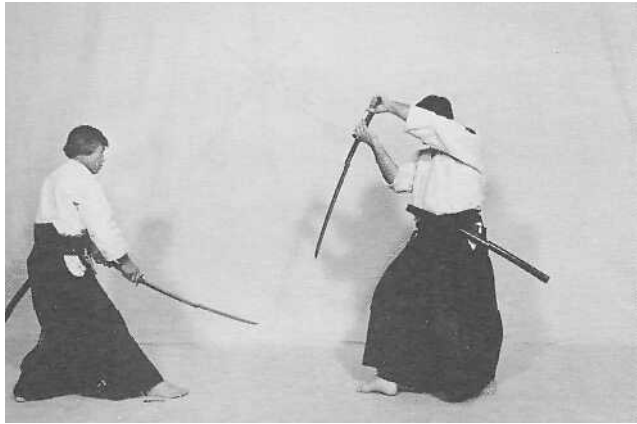


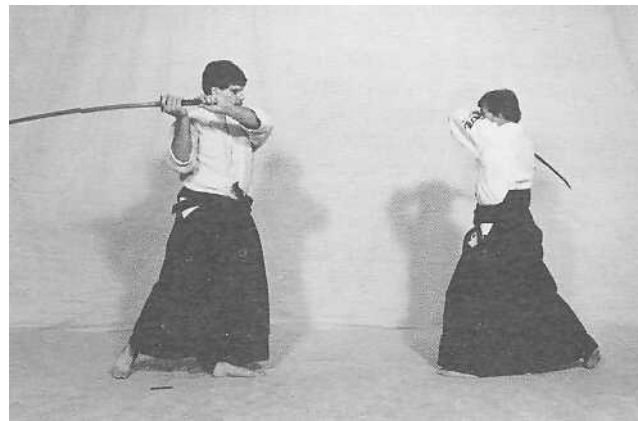
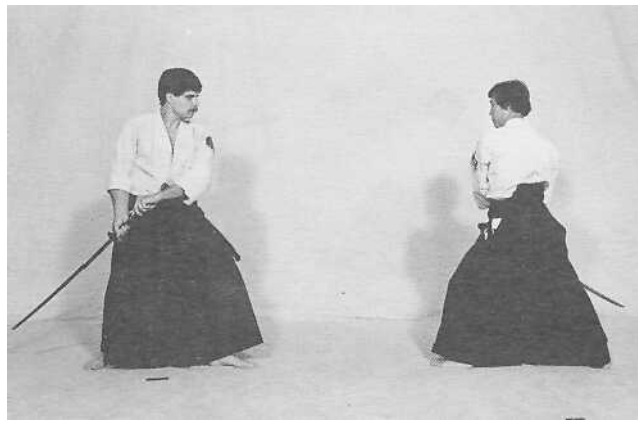
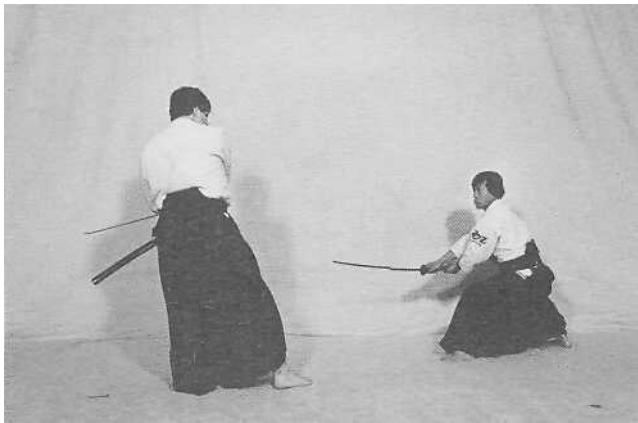
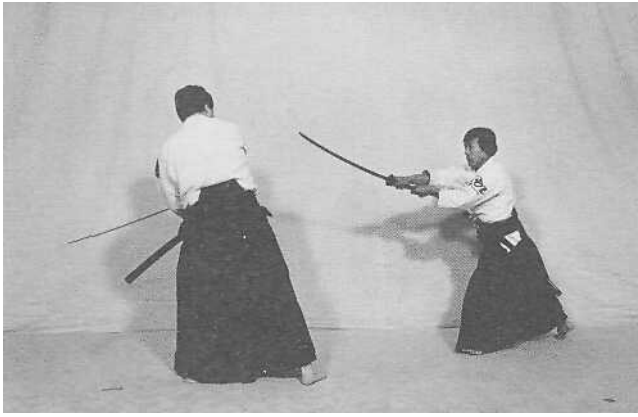




Кумитачи йокомен йокомен санкио (два обзора). Этот прием следует изучить и сравнить с йокоменучи санкио в варианте без оружия. Последовательность ударов и блоков, используемых в аналогичном приеме с мечом, делает его сходным с работой без оружия, а также помогает понять причины действий уке и наге во время его выполнения. Давление, которое оказывает начальный блок обороняющегося и его последующее ослабление, заставляет нападающего развернуть свой меч по кругу для нанесения второго йокомена с другой стороны. Это сходно с работой без оружия, когда уке втягивает свою руку и пытается восстановить равновесие. В обоих случаях эта попытка раскрывает нападающего для ирими обороняющегося. Изучите блок обороняющегося от второго йокомена нападающего и до, следующий за этим. Их выполнение должно научить вас правильному движению в санкио и тому, как наге должен связать руку уке со своим центром. (Уке: Фернандо Салазар)

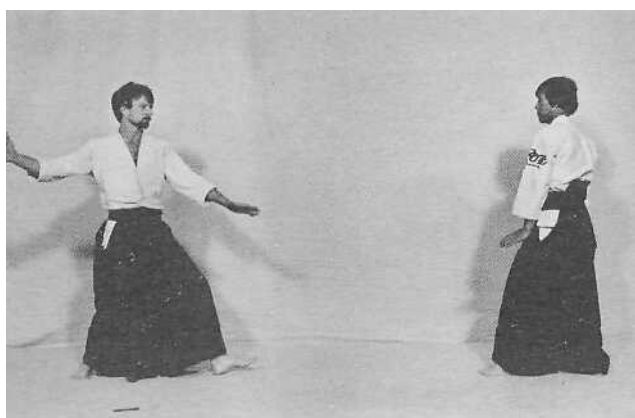


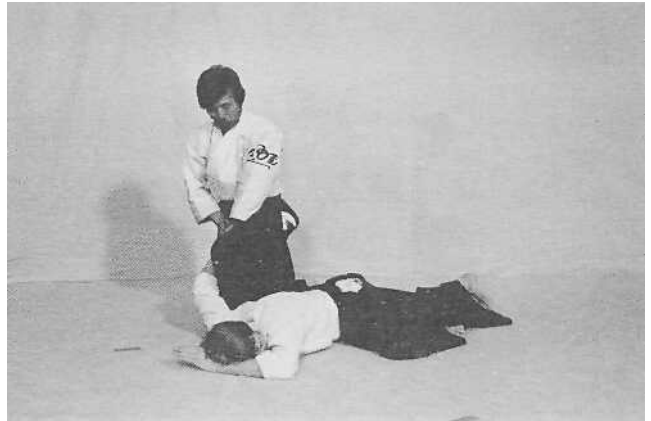
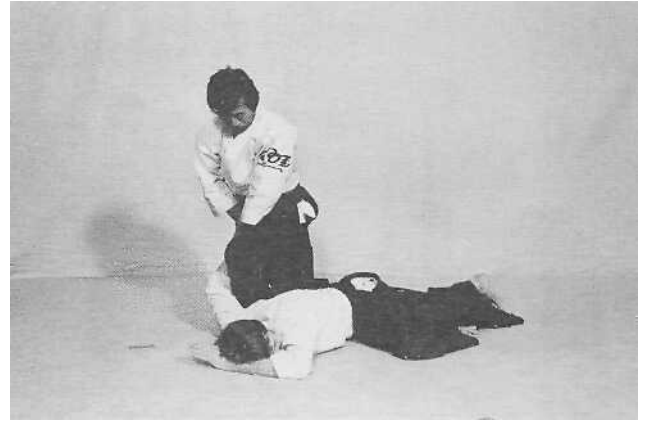




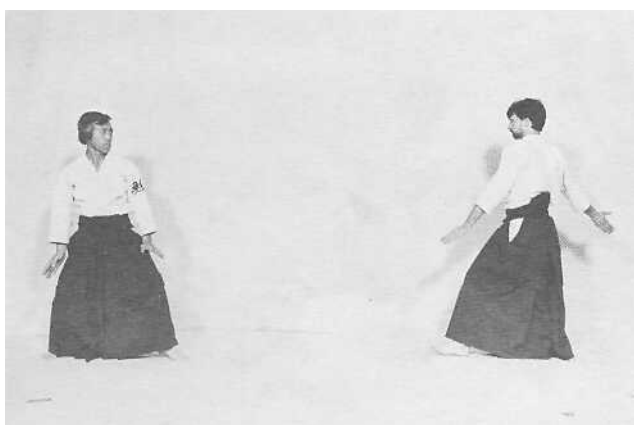


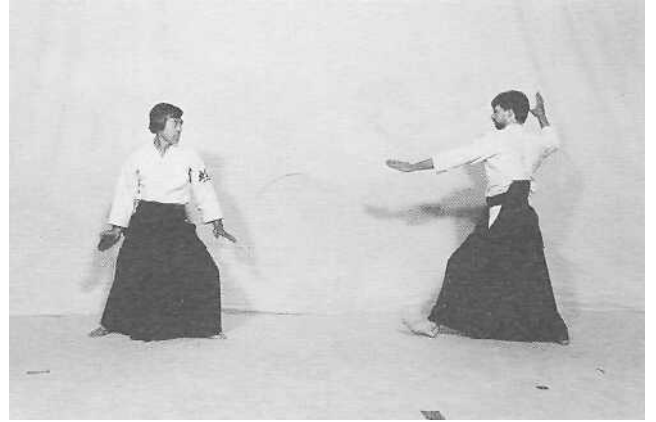
Йокоменучи йонкио. Смотрите раздел для шоменучи йонкио омотэ и ура (стр. 75 - 76) для более подробного объяснения йонкио. Кроме начального блока и удара, используемых при приемах иккио от атаки Йокоменучи, Йокоменучи йонкио выполняется так же, как и шоменучи йонкио. (Уке: Дон Мук)





Йокоменучи ириминаге омотэ. В этом варианте йокоменучи ириминаге движение наге продолжается в одном направлении в течение всей техники. Бросок в конце приема похож на кошинаге: наге бросает уке через бедро, заставляя уке выполнить высокое падение. В бросках такого типа очень важно, чтобы уке и наге были осторожны и внимательны, чтобы защитить шею уке. Если бросок или падение выполнены неправильно, существует реальная опасность серьезной травмы. (Уке: Дон Мук)



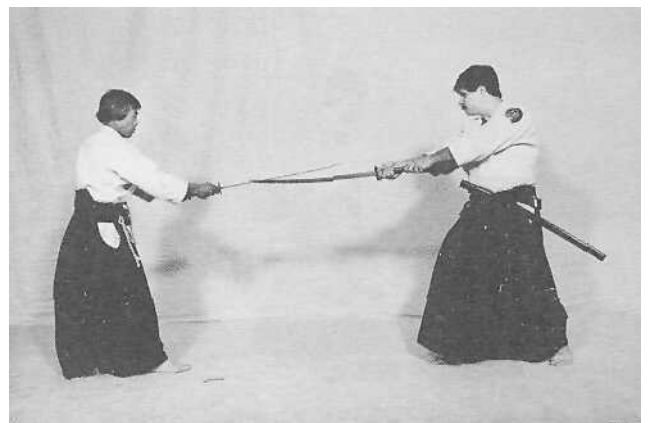
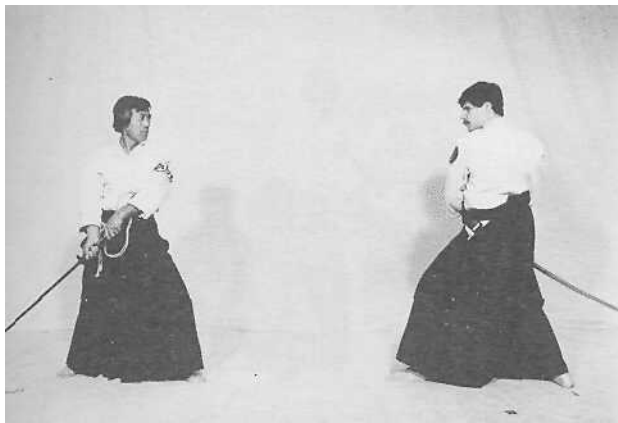


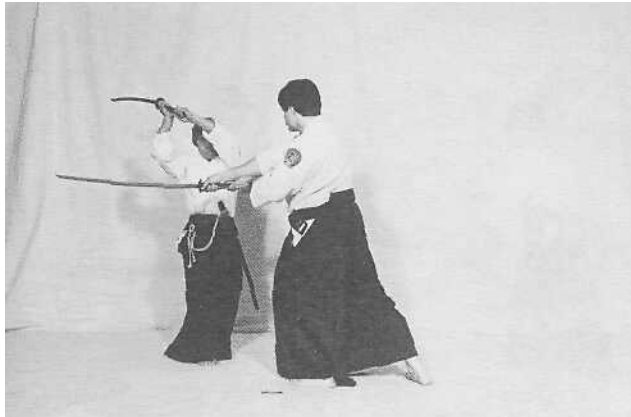
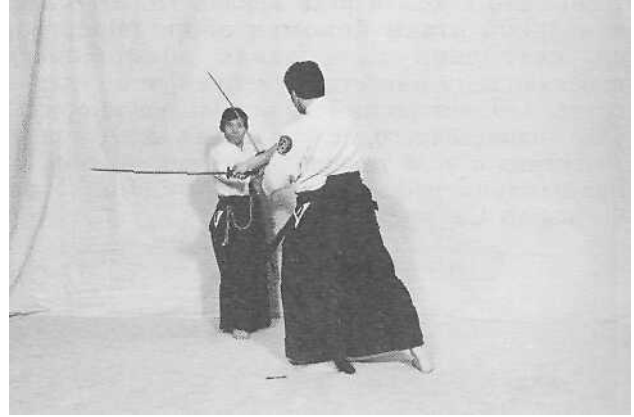
Йокоменучи ирими наге ура. Здесь наге меняет направление движения после начального блока. При этой технике интересен начальный блок. Обратите внимание на движение руки наге. Этим движением он отталкивает руку уке, тем самым разворачивая его тело и создавая пустое пространство для шага за спину уке. Наге завершает прием таким же броском наподобие кошинаге, что и в предыдущем приеме. Здесь также необходимо внимание к безопасности шеи уке. Движения наге должны быть гармоничными и плавными, но не агрессивными. В практике Айкидо необходимы контроль и внимание к партнеру. Многие из этих приемов в изначальной форме были предназначены для переламывания костей и причинения серьезных травм. (Уке: Дон Мук)



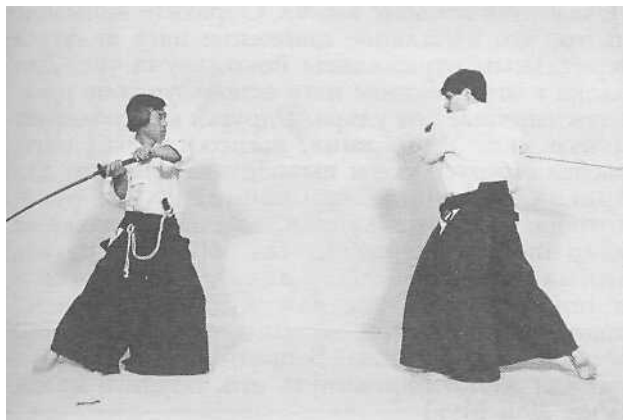
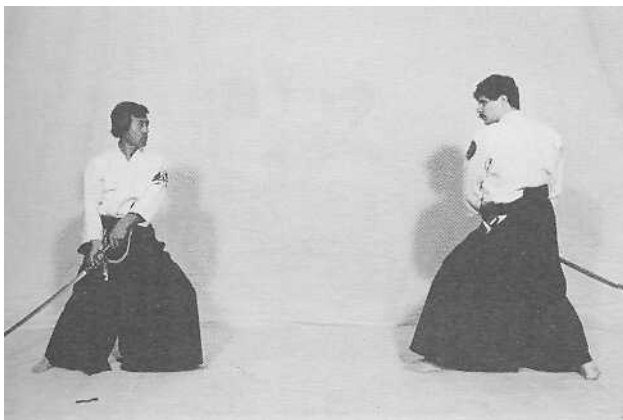


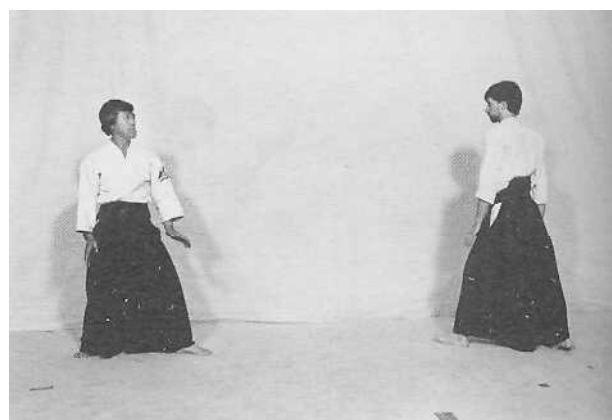
Кумитачи йокомен цуки ирими. После блока начальной атаки йокомен обороняющийся опускает свой меч, давая возможность нападающему нанести мунесуки, или удар в грудь. Обороняющийся, используя инерцию удара нападающего, делает ирими за его спину. Движения в этой технике с мечами похоже на **йокоменучи** ириминаге без оружия. (Уке: Фернандо Салазар)



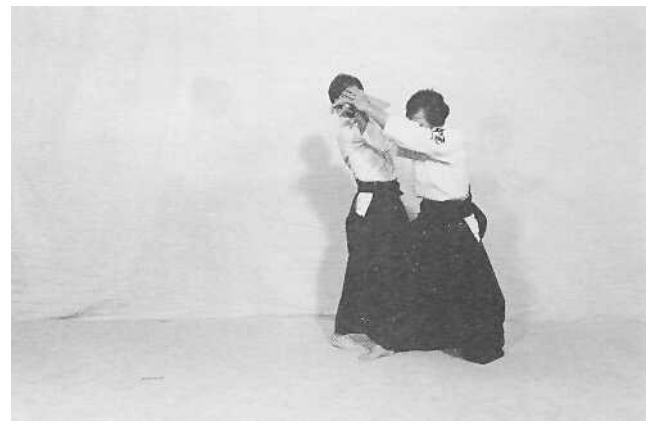
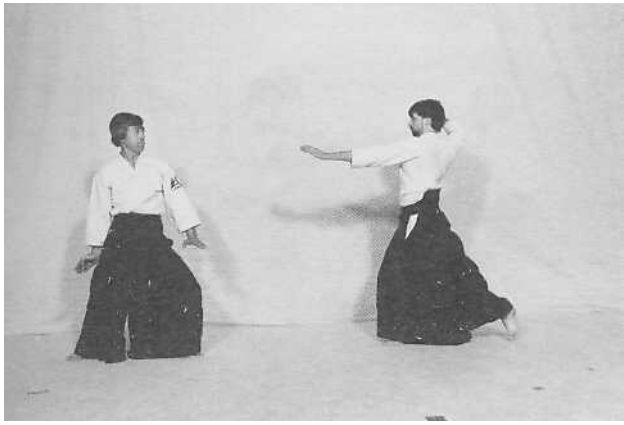


Кумитачи йокомен цуки ирими. Этот кумитачи связан с йокоменучи ирими наге без оружия. После того, как обороняющийся блокирует начальный йокомен нападающего, тот пытается нанести цуки в бок обороняющемуся. Обороняющийся гасит силу цуки своим блоком и перемещается за спину уке для удара. Обратите внимание на то, что и блок обороняющегося и его движение за спину нападающего имеют круговую форму. (Уке: Фернандо Салазар)

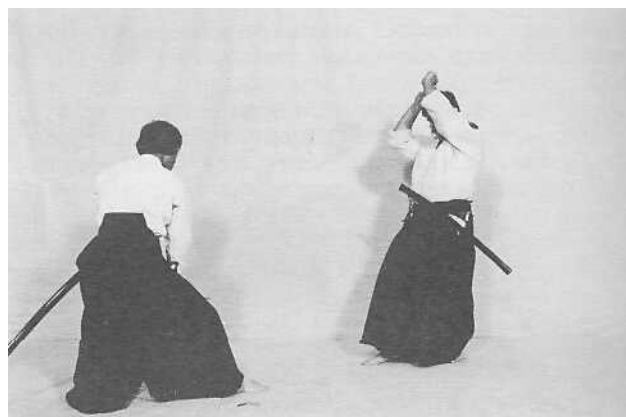
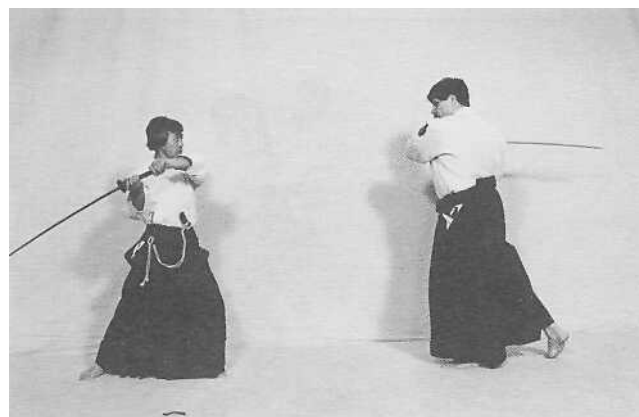
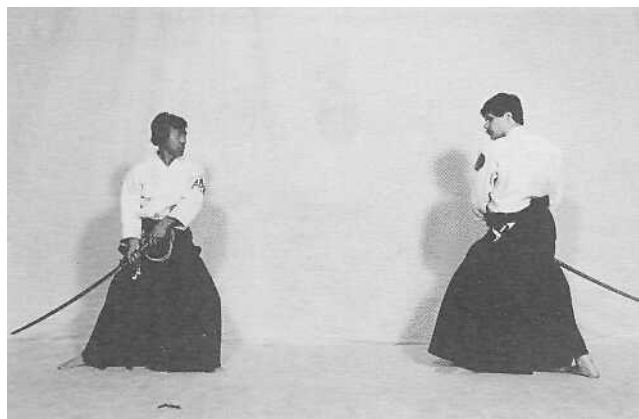
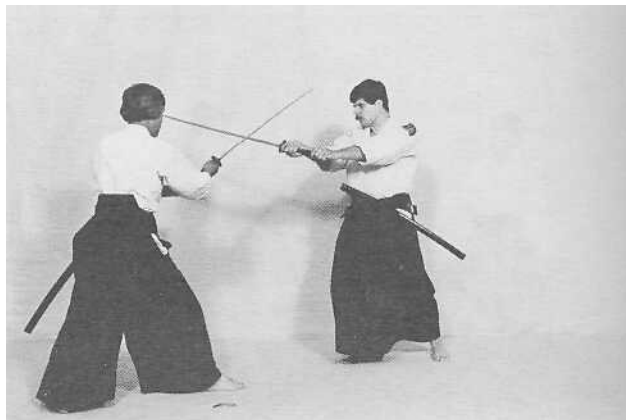




Йокоменучи сихонаге омотэ. Обратите внимание на то, что начальное движение наге является зеркальным отражением йокоменучи уке. Для блока в этой технике наге использует обе руки: одна защищает от удара, а другая контролирует центр уке. Удар вниз, выполняемый наге, расбалансирует уке и выводит на позицию для броска. Конечное движение тела и руки, которое наге использует в сихонаге, похоже на удар шомен мечом. Очень важно обратить внимание на то, что, делая вхождение и пропуская руку уке для броска, руки наге никогда не проходят за его головой, а должны оставаться перед ним. В противном случае уке сможет легко опрокинуть его, потянув назад. (Уке: Дон Мук)



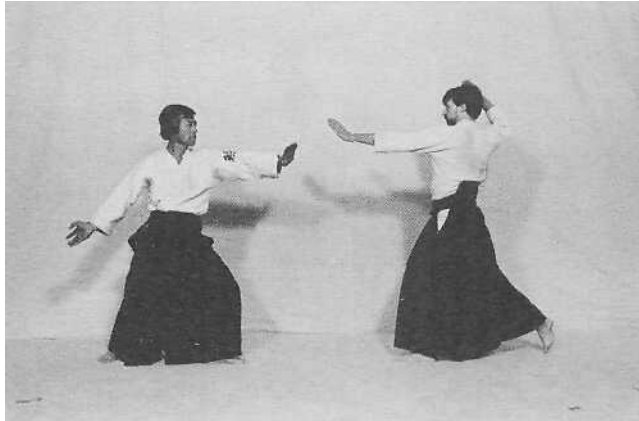
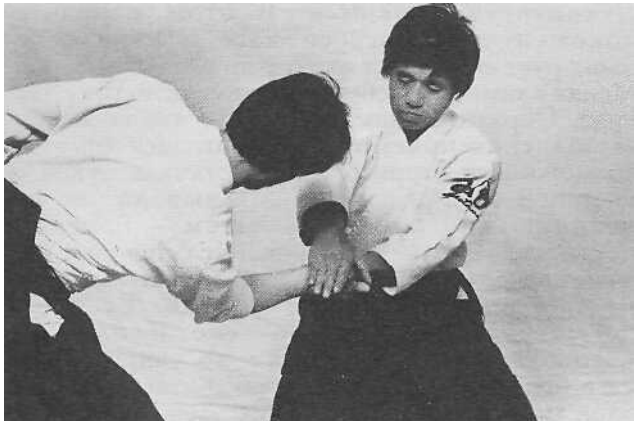
Кумитачи йокомен шомен сихонаге. Этот кумитачи одинаков с йокоменуучи сихонаге без оружия. Ответ обороняющегося на шомен нападающего в виде ирими и до, а также его завершающий удар сходны с движениями при выполнении сихонаге без оружия. (Уке: Фернандо Салазар)



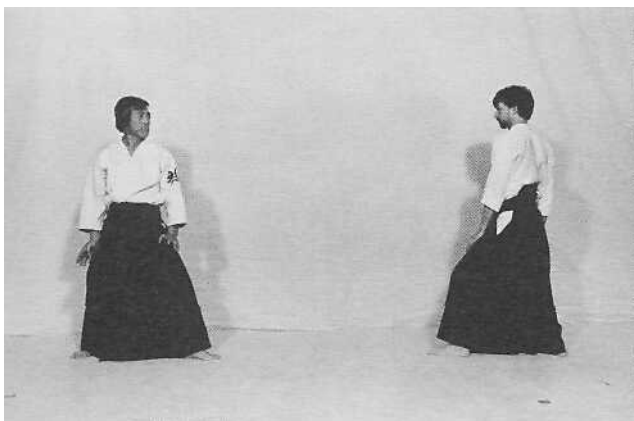


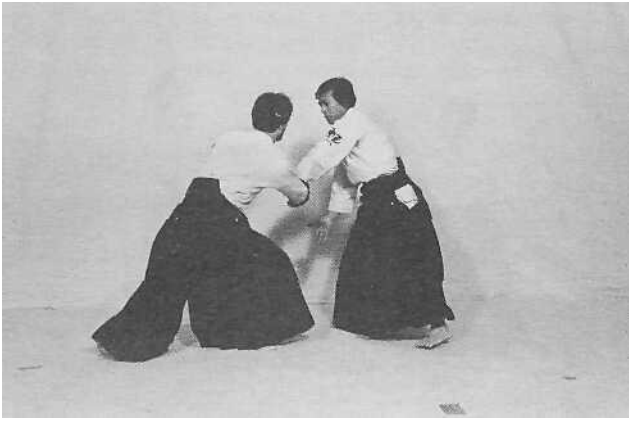
Йокоменучи котэгаеси (более подробно). При рассмотрении Йокоменучи котэгаеси крупным планом можно легко увидеть, как наге использует обе руки для выполнения этой техники и как движение рук скоординировано с движением тела. Блокируя Йокомен уке одной рукой, наге наносит другой рукой боковой удар в голову уке. Затем обе руки продолжают закручивающее движение вокруг бьющей руки уке. Обратите внимание на то, что наге не пытается схватить руку уке до самого конца приема. И еще обратите внимание на то, что наге для выведения уке из равновесия опускается вниз всем телом, а не пытается это сделать лишь одними руками. {Уке: Дон Мук}



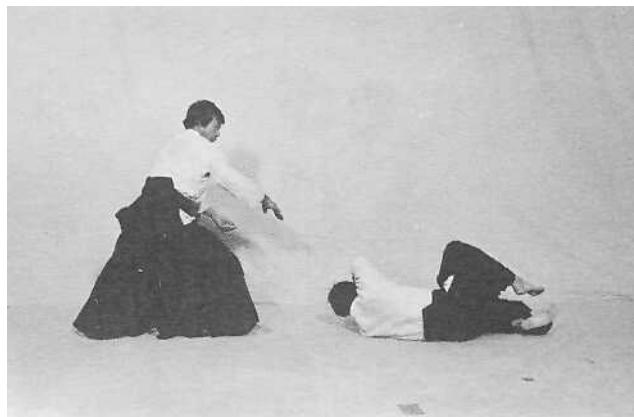
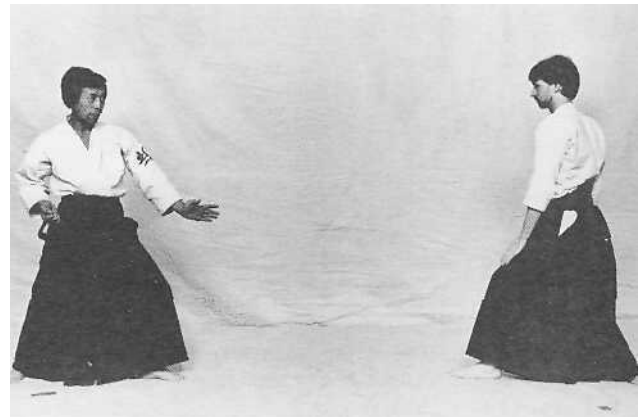


Йокоменучи котэгаеси. Этот вариант йокоменучи котэгаеси начинается с вхождения ирими-тенкан. Сравните этот вариант со следующим, в котором используется более прямое вхождение ирими. (Уке: Дон Мук)



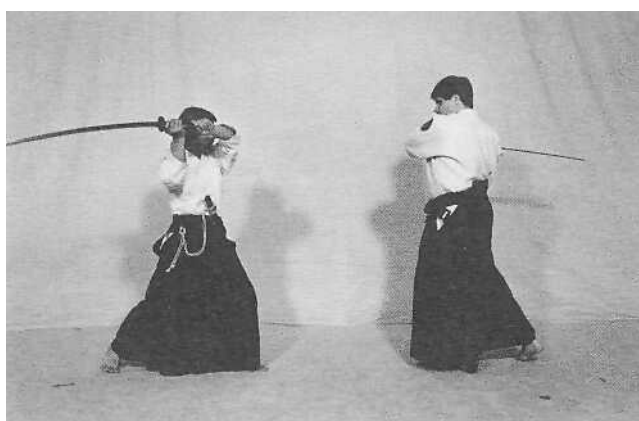
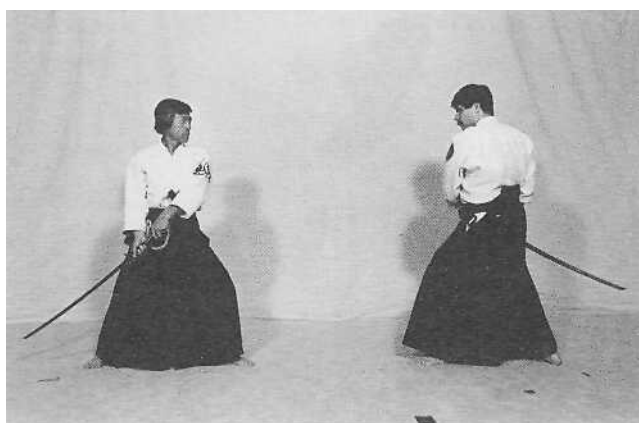


Йокоменучи котэгаеси. В этом варианте йокоменучи котэгаеси наге в начале не блокирует его удар, а входит прямо в центр уке. Меняя ханми, наге сбивает атакующую руку уке вниз. Обратите внимание на то, что во время выполнения приема наге защищает себя от возможности второго удара: сначала рукой с внешней стороны, во время вывода уке на позицию для броска, а затем - броском котэгаеси. Наге не поворачивается спиной к уке и не увлекается попыткой захватить его запястье, но контролирует все тело уке. Если вы посмотрите на позицию уке и наге на предпоследней фотографии, то увидите, что наге использует котэгаеси как потенциальный блок между собой и уке. (Уке: Дон Мук)



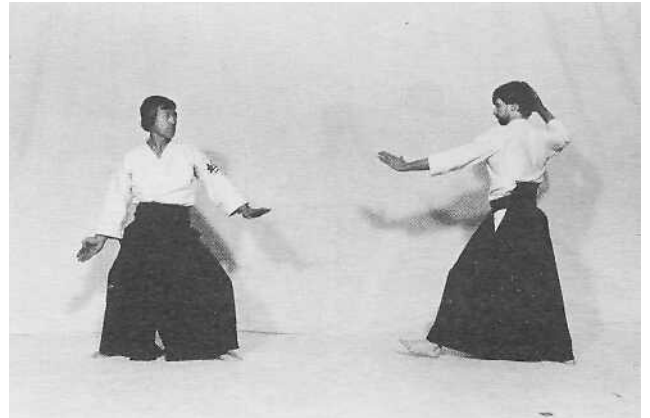


Кумитачи йокомен котегачи. Это кумитачи относится к варианту йокоменучи котегачи омоте с пустой рукой. Использование мечей подчеркивает важность соблюдения дистанции и ритмики. Обратите особое внимание на следующее: после того, как защищающийся блокирует йокомен атакующего, он переходит к выталкиванию меча атакующего в сторону от своих ног до того, как тот попытается нанести удар. Все происходит по тому же принципу, что и в случае с невооруженной рукой, когда наге нарушает баланс уке и переворачивает его тело перед броском. (Уке: Фернандо Салазар)





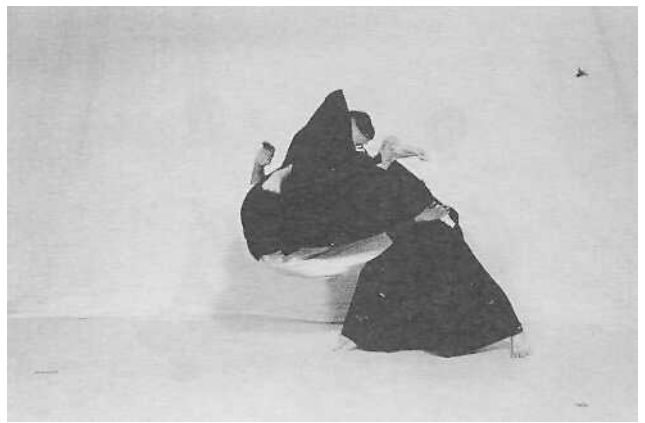
Иокоменучи кайтенаге. Кайтенаге означает "закручивающий бросок". Как указывает само название техники, ключом к ее успешному выполнению служит круговое движение. Обратите внимание на начальный блок. Наге блокирует и направляет вниз бьющую руку уке и затем наносит *сюто* в шею. Движение тенкан образует сам бросок. (Уке: Дон Мук)



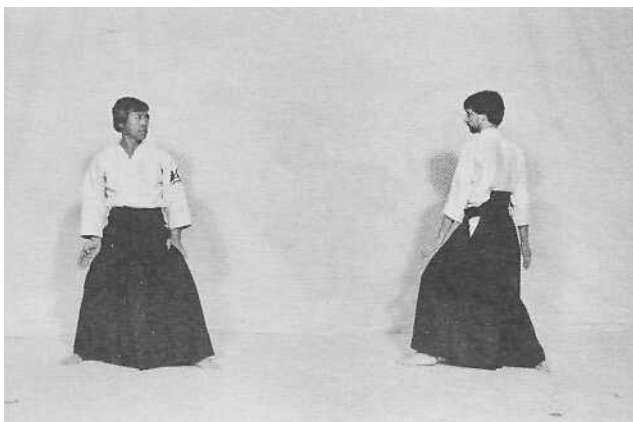


Йокоменучи кайтенаге. В этом варианте кайтенаге наге не блокирует удар уке, а уклоняется от него вниз движением ирими. Двигаясь под йокоменом уке, он наносит круговой удар, который бьет уке под углом девяносто градусов. Наге продолжает движение атеми вверх к шее уке, одновременно блокируя его руку своей второй рукой. Движение, которым выполняется бросок, - снова тенкан. (Уке: Дон Мук)





Йокоменучи кокьюнаге. Этот прием начинается с вхождения ирими (для объяснения этого вхождения см. главу для Йокоменучи никкио омотэ). После того, как нате блокирует удар уке, он делает обратное движение в его шею для выполнения броска. Другим вариантом для выполнения этого броска является атеми в голову уке. Чтобы выполнить этот бросок, нате должен повернуть голову уке в том направлении, куда необходимо заставить двигаться его тело. Если просто тянуть уке за голову, то это не поможет выполнению броска. Это еще один прием, в котором уке и нате должны быть осторожны, чтобы защитить шею уке от травмы. (Уке: Дон Мук)





Точки для атеми при атаке йокоменучи: Атеми в солнечное сплетение. Это - прямое вхождение ирими, при котором наге, блокируя удар уке, наносит атеми в солнечное сплетение. В этом атемиваза наге использует инерцию и направление движения уке для увеличения силы своего удара. Так же, как и в защите от атаки шоменучи, вы должны знать и уметь правильно использовать атеми. (Уке: Фернандо Салазар)

Точки для атеми при атаке йокоменучи: сито в шею. Здесь вы можете увидеть, как защита и нападение в технике Айкидо часто являются отражением друг друга. На этих фотографиях также показана возможность нанесения атеми в одном из базовых движений, используемых при защите от атаки йокоменучи. (Уке: Фернандо Салазар)



ТЕХНИКИ ОТ АТАК КАТАДОРИ

Катадори - это захват за плечо. Как уже было сказано в главе 3, для начинающих гораздо лучше начинать тренировки с захватов, перед тем, как они перейдут к ударам. Приемы от катадори, в принципе, очень похожи на приемы от йокоменучи, поскольку атака проводится в верхнюю часть тела сбоку. Кроме того, менее угрожающий захват позволяет начинающему отрабатывать движения с большим чувством безопасности. Практика, которую вы проводите, отрабатывая катадори, должна помочь вам при защите от йокоменучи и наоборот. И вы обнаружите, что мои советы по поводу одной техники также относятся и к другой.

Катадори иккио омотэ. При защите от атак катадори очень важно, чтобы наге работал со всем телом уке, а не только с захватывающей рукой. Для начинающих в Айкидо вполне обычна ситуация, когда они настолько увлекаются освобождением от захвата уке, что становятся уязвимыми для любой другой атаки. В данном случае обратите внимание на то, как наге защищает свой центр с помощью атеми, нарушая равновесие уке и затем сбивая вниз ее руку для дальнейшего раскрытия еще до того, как она схватит его за плечо. Также обратите внимание на то, как наге уходит с линии атаки и не остается открытым для второй атаки или удара. Для выполнения иккио наге использует все свое тело. Вы можете увидеть, как его плечо, бедро и обе руки двигаются прямо в центр уке. Наге не концентрируется только на захвате уке или ее руке. (Уке: Уэнди Уайтед)



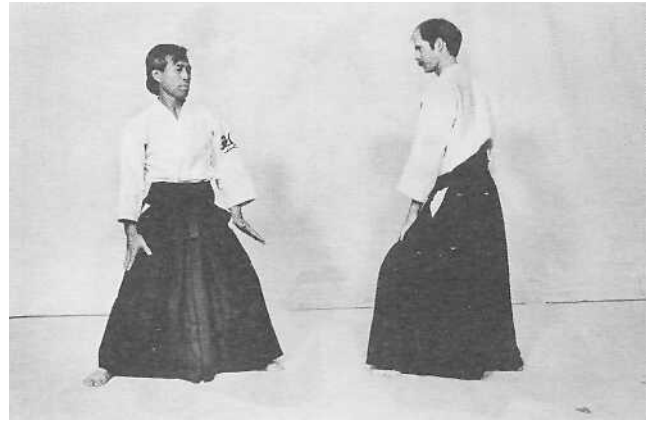




Катадори иккио ура. Эта серия фотографий прекрасно демонстрирует выполнение катадори иккио. И снова обратите внимание на то, как наге перемещает уке всем своим телом, а не борется с ее рукой. Захват, который он использует, освобождая свое плечо от ее руки, очень важен по двум причинам. Во-первых, наге производит точный захват. Скручивание запястья, используемое в Айкидо, предназначено для управления телом скорее с целью умелого использования механики, чем причинения боли. В данном случае, четкий захват создает разворот запястья, который связан со всем телом уке; слабый захват не даст такого эффекта. (Это одна из причин, по которой агрессия и борьба в Айкидо вредят вашим занятиям Айкидо. Не причинение боли вашему партнеру, а приобретение и осмысление знания - вот что позволяет вам контролировать технику. Очень важно обращать внимание на детали и изучать строение человеческого тела). Вторым важным моментом является сходство движения, которым наге управляет рукой уке, с кэса гири. Изучение техники с мечом является очень важной помощью для выполнения приемов без оружия. Это учит вас правильным движениям, усиливает контроль и чувства, необходимые для успешного выполнения движения. (Уке: Уэнди Уайтед)





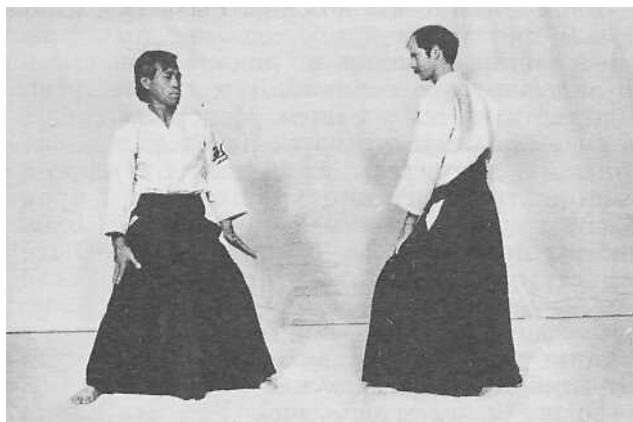


Катадори ириминаге. Этот ириминаге начинается с никкио, которое нате использует для защиты от следующей атаки уке и раскрывает его для вхождения. Одна из причин, по которой нате может изменить первоначальный никкио на ириминаге - это наличие других атакующих. Глядя на развитие этой техники, вы можете увидеть, что круговое движение, используемое для броска, позволяет нате контролировать окружающее пространство и что на протяжении большей части техники тело уке прикрывает нате спереди и служит для него щитом. Ириминаге также прикрывает спину, что является важной функцией движения ирими-тенкан. Обратите внимание на то, как нате продолжает сохранять концентрацию на уке даже после завершения броска, защищая себя и не позволяя уке подняться для повторения атаки. (Уке: Чак Уэбер)





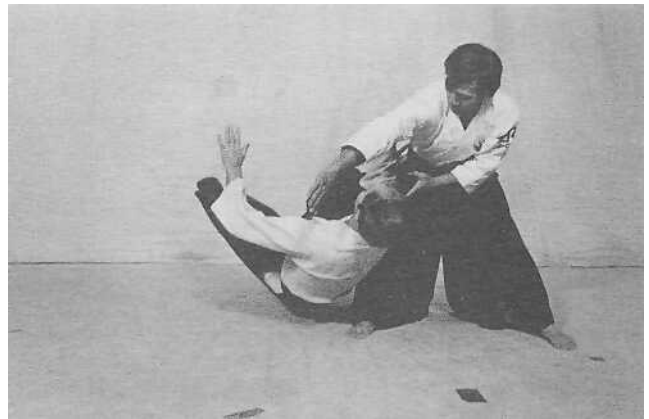
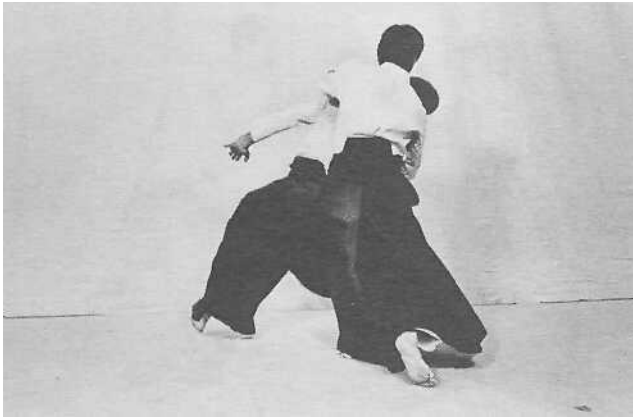
Катадори ириминаге. Атаки катадори хорошо демонстрируют важность чувства времени и дистанции при реакции наге на атаку. Здесь наге движется еще до того, как уке производит захват. Наге движется так, что уке не может схватить его, но верит в такую возможность и поэтому продолжает свои попытки. Это пример мусуби: наге устанавливает связь со своим уке. Когда уке пытается сделать захват, наге сбивает его руку вниз, тем самым контролируя равновесие уке и раскрывая его. В этой защите наге должен быть внимательным, чтобы не повернуться спиной к уке во время блока захватывающей руки. Поворот спиной может раскрыть его для второй атаки. Наге должен сохранять концентрацию на центре уке, а не на одной руке, которая проводит первоначальную атаку. (Уке: Чак Уэбер)



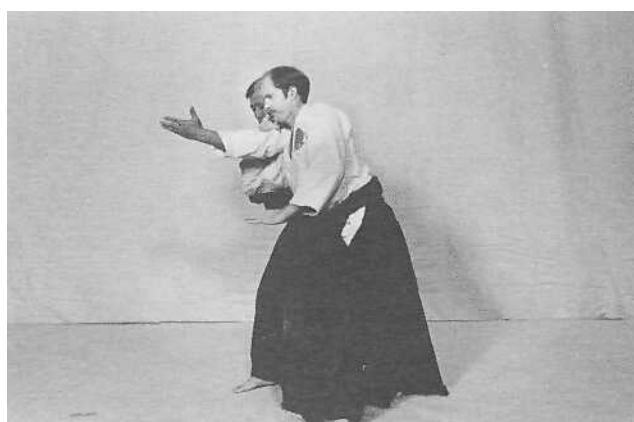
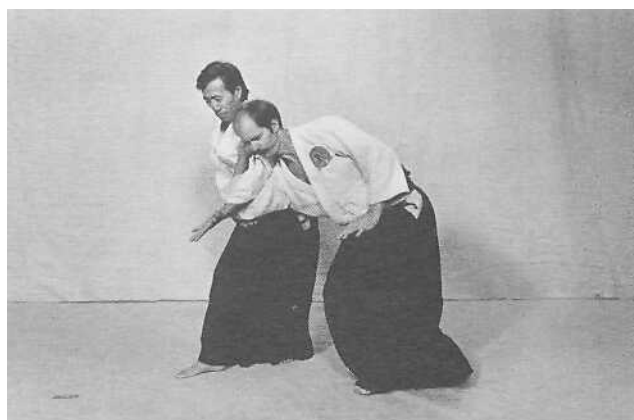
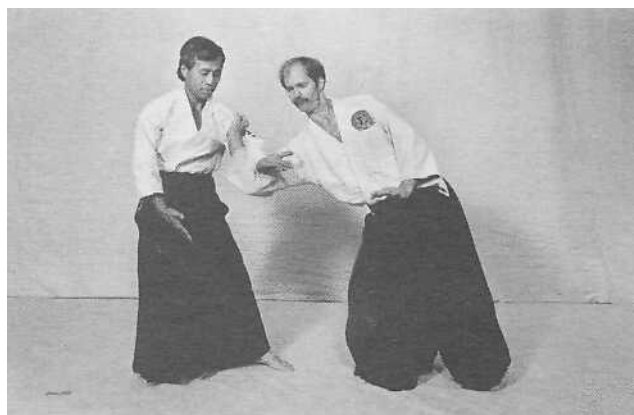


Катадори ириминаге, альтернативный блок. Наге блокирует катадори противоположной рукой, т.е. обычно блокируют захват справа правой рукой и захват слева левой рукой. Однако в данном случае наге блокирует катадори противоположной рукой. Затем наге сбивает руку уке вверх своей второй рукой и разворачивает тело уке. Тем самым он раскрывает уке для вхождения в ириминаге. Это еще раз подчеркивает, что при отработке техники Айкидо вы должны быть гибкими. Нельзя фиксировать свое сознание только на одной защите от атаки, во должны принимать во внимание все возможности для защиты, которые имеются в вашем распоряжении. И затем вы должны отрабатывать их до тех пор, пока не научитесь в случае нападения принимать спонтанное решение, которое диктуют обстоятельства. Например, этот блок можно применить в случае, если у наге недостаточно свободного пространства для большого шага назад, который обычно делают для увеличения расстояния между уке и наге в технике катадори, а также в любой другой ситуации, когда наге должен отбить атаку уке, совершая минимум движений. (Уке: Чак Уэбер)





Катадори кокъюнаге. В этой технике наге, контролируя время, позволяет уке схватить себя за плечо. Начальный блок отличается от многих других техник катадори, поскольку проводится снаружи, а не изнутри. Наге перемещает свое тело и руки, чтобы вывести уке из равновесия, войти в его центр и затем раскрыть движение для броска. Способ, которым наге втягивает руку уке, изначально похож на никкио (смотрите в главе 9). Положение рук наге должно быть очень четким, чтобы нарушить равновесие уке. (Уке: Чак Уэбер)





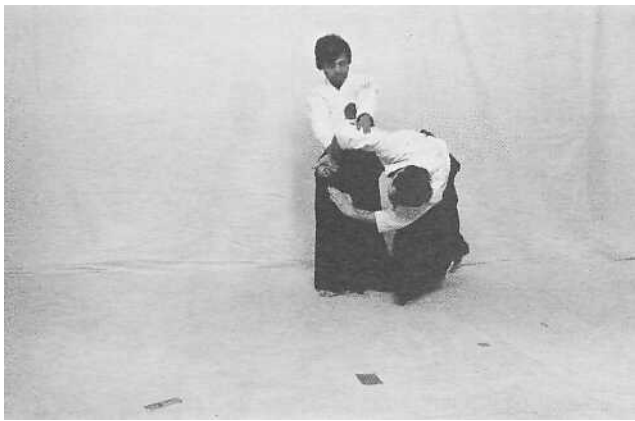
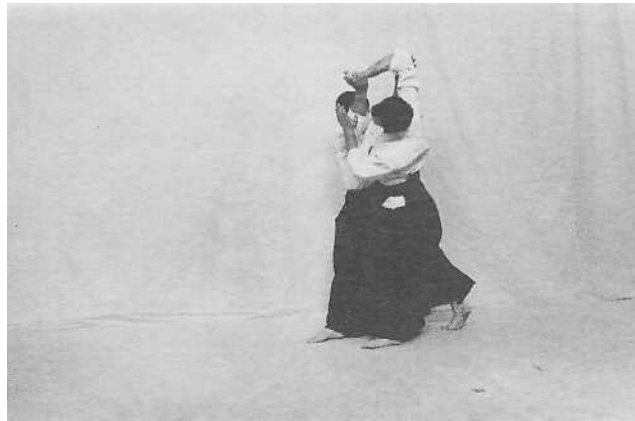
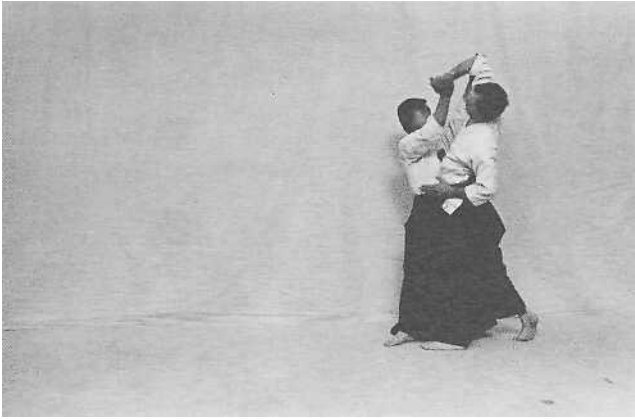
ТЕХНИКИ ОТ АТАК МУНЕЦУКИ

Мунецуки - это удар или толчок в среднюю часть тела. В технике без оружия этот удар принимает форму удара кулаком; в технике работы с мечом или дзё - это тычок концом оружия.

Защита от мунецуки служит цели *до-но-танден*, или тренировке средней части тела. Нетренированный человек очень часто, защищаясь от атаки в среднюю часть тела, пытается схватить кулак своими руками и убрать свой центр от удара. В результате человек находится в искривленном положении: его руки широко раскрыты, а спина выгнута. Тренировка мунецуки помогает избавиться от этой реакции и заменить ее реакцией, которая характеризуется хорошей позицией и уверенностью.

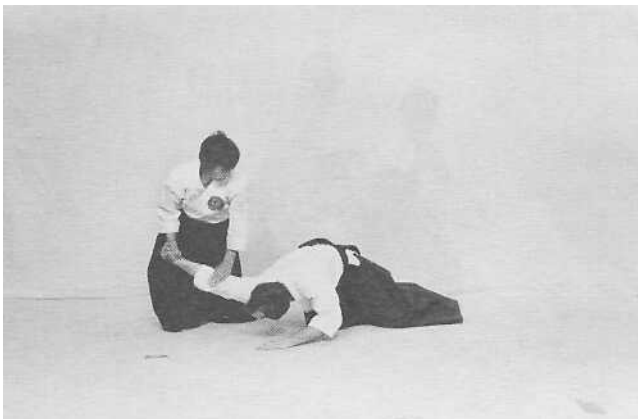
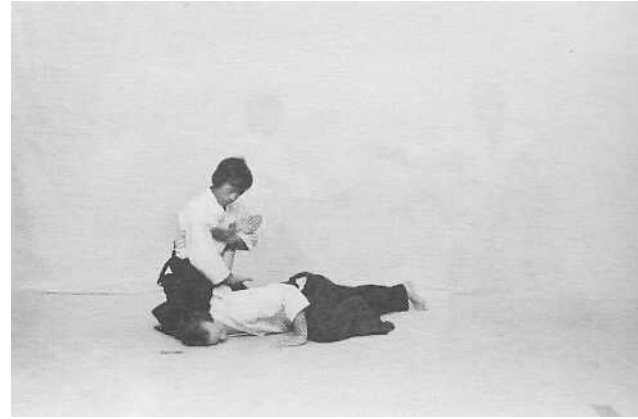
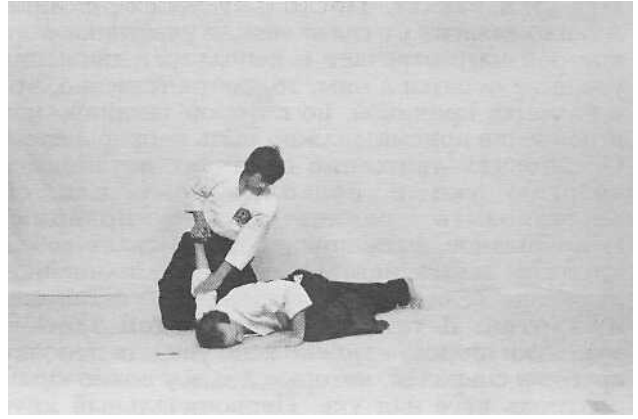
Мунецуки иккио. Эта техника является еще одним примером применения мусуби. Когда уке наносит удар, наге первоначальным блоком заставляет его раскрыться и потерять равновесие. Уке, естественно, пытается перенаправить свой удар и восстановить равновесие, и наге использует эту реакцию для выполнения иккио. В каждом случае наге использует движение уке, а не борется с ним. (Уке: Кевин Чоэйт)





Мунецуки никкио. Поскольку успех техники Айкидо зависит от связи между участниками, в которой наге отвечает и использует движение уке, а не борется с ним, то, соответственно, это и является причиной, по которой техническое исполнение приема должно быть непрерывным. Остановить движение означает остановить энергию уке и позволить ему или ей восстановить равновесие и позицию. Непрерывное движение подразумевает собой круговое движение, поскольку прямолинейное движение делит само себя на серию остановок и стартов. В технике, показанной здесь - мунецуки никкио - можно ясно увидеть цепочку кругов и спиралей, которые делают возможным контроль наге над уке. Первоначальный круг является центробежным, так как наге использует движение ирими-тенкан для увеличения силы удара уке: сначала наружу, а затем - внутрь своего круга. Одновременно наге изменяет свое движение на центростремительное, спираль вверх, которая скручивает атакующую руку уке в захвате никкио, у центра наге. Выполнение завершающего контроля повторяет пример расширения и сжатия. Вы можете представить себе это как водоворот, образуемый тонущим кораблем, когда сначала вода выталкивается наружу под весом корабля, а затем по спирали втекает внутрь, чтобы заполнить пустое пространство, образованное опускающимся судном. (Уке: Кевин Чоэйт)





Мунецуки санкио. Этот прием - так же, как и предыдущий цуки никкио - состоит из серии спиралей. В данном случае после первоначального движения ирими-тенкан первая спираль наге - внутрь и вверх, следуя спирали наружу и вниз, которая опускает уке на пол. Хотя санкио использует запястье и локоть для контроля уке, успех этой техники зависит не от причинения уке боли в запястье, но от того, насколько хорошо наге контролирует и связан с центром уке. В любой технике Айкидо, независимо от того, какая часть тела уке подвергается контролю, цель наге - контроль центра уке. (Уке: Кевин Чоэйт)

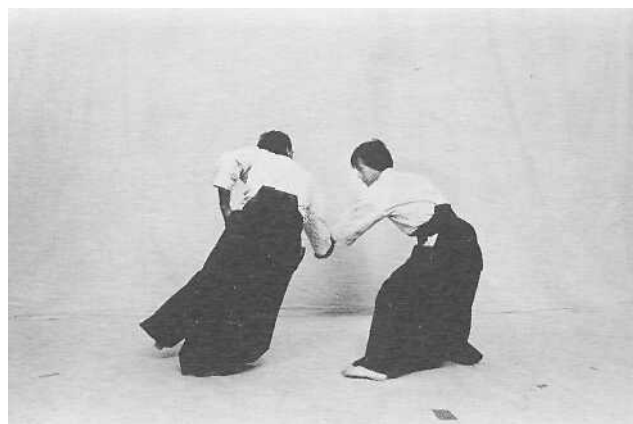
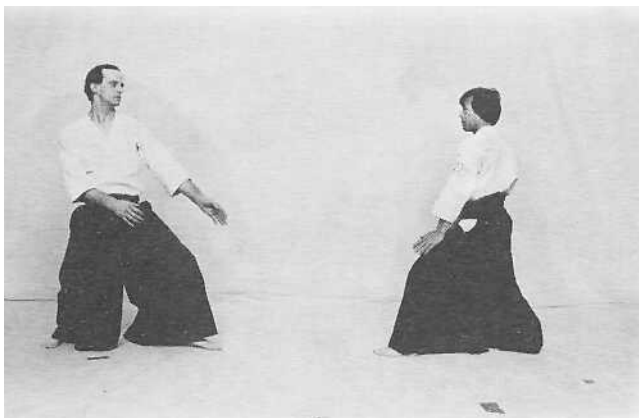


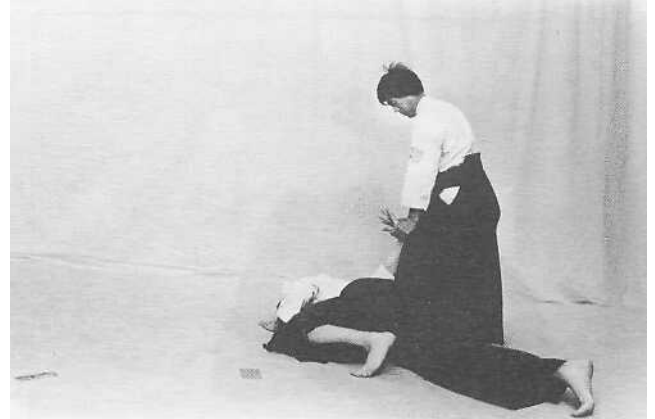


Мунецуки ириминаге. В этом варианте ириминаге наге не использует движение тенкан. После своего первоначального ирими он движется прямо вперед и выполняет бросок. Обратите внимание на то, как плотно наге прикрывает центр уке перед тем, как следовать траектории его удара. (Уке: Чак Уэбер)

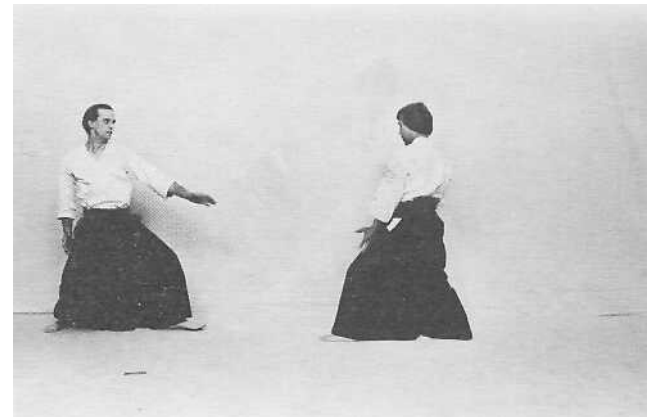


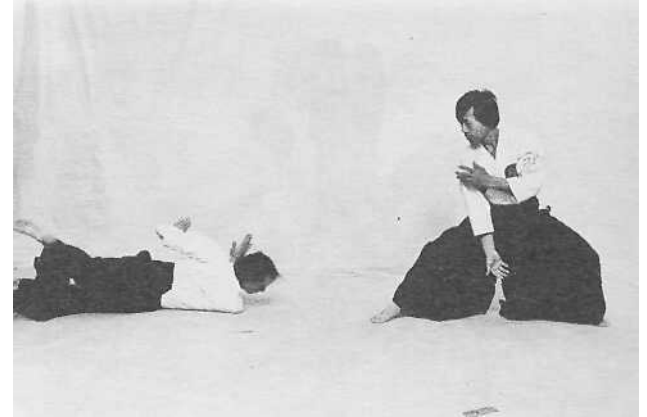
Мунецуки котэгаеси. Когда уке пытается нанести удар, наге немедленно закрывает и защищает центр, но не фокусирует внимание только на бьющей руке. Реакция уке на это изменяет расчет времени ровно настолько, что позволяет наге контролировать движение, захватывая запястье уке и выполняя тенкан, который уводит наге в безопасную зону за спину уке. При выполнении этого движения очень важно не погасить силу атаки уке, а использовать ее. Обратите внимание на то, как уке двигается за наге, пытаясь восстановить полностью равновесие; его рука готова нанести второй удар, если такая возможность представится. Завершающий бросок, котэгаеси, использует скручивание запястья, что представляет собой ту же спираль, что и никкио - только в противоположном направлении. (Уке: Кевин Чоэйт)



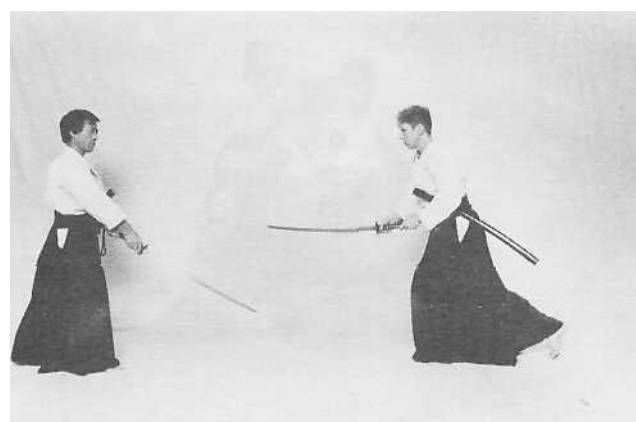
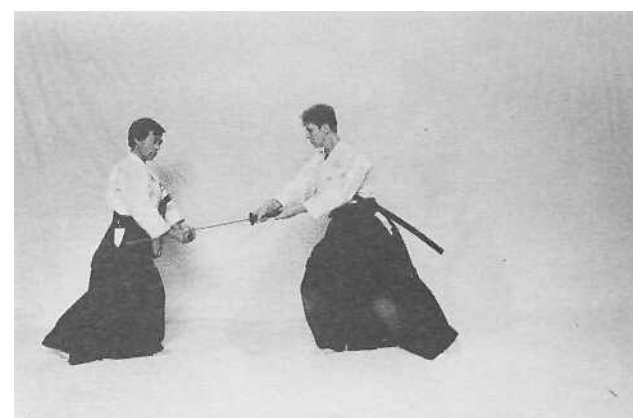
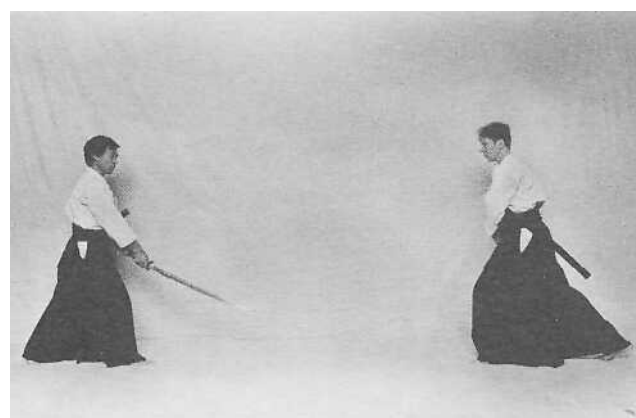
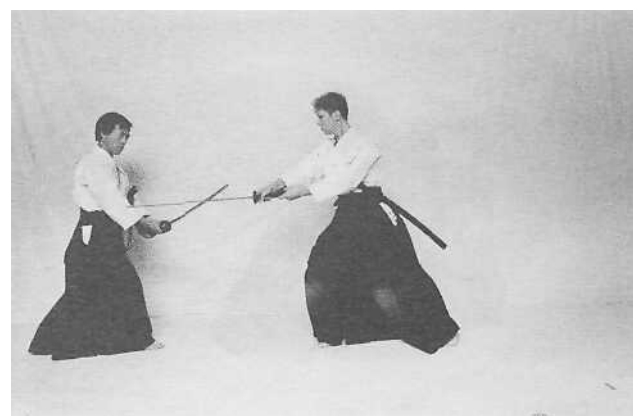
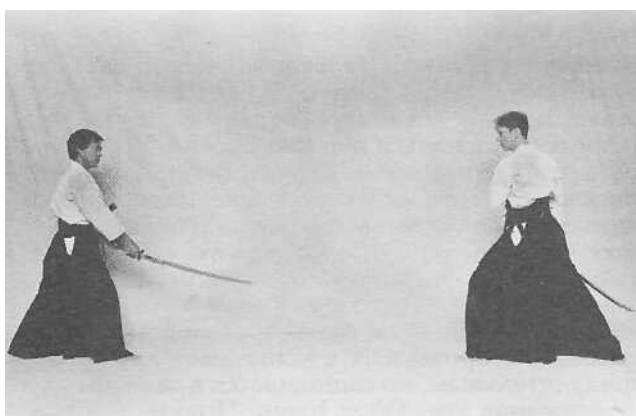
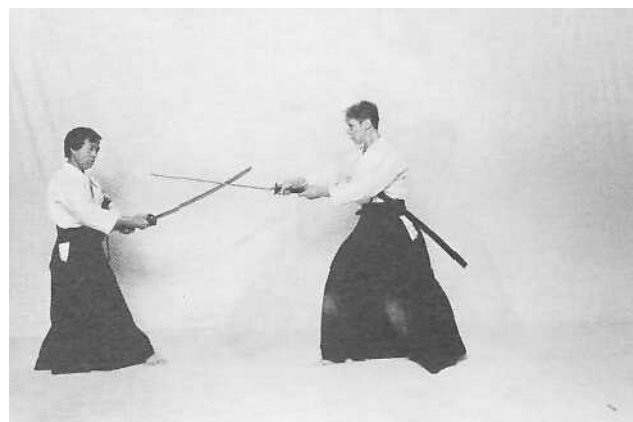


Мунецуки кайтенаге. Начальное движение в этом приеме - это ирими. Когда наге уходит за уке, его нижняя рука уводит удар вниз, в то же время позволяя ему двигаться в первоначальном направлении. Верхняя рука наге проходит за шею уке. Затем наге делает тенкан, опуская голову уке вниз, и одновременно поднимая его руку вверх. Движение в этом "закручивающем броске" должно быть круговым. Тенкан наге образует горизонтальный круг, и одновременно он раскручивает уке в вертикальном круге. Работа ног наге представляет собой обычный ирими-тенкан. (Уке: Кевин Чозйт)





Кумитачи цуки ирими. Этот кумитачи связан с предыдущим мунецуки кайтенаге без оружия. Здесь после того, как обороняющийся выполняет ирими и блокирует цуки нападающего, он проводит меч круговым движением вокруг своей головы для завершающего кэса гири сзади в шею. Круговое движение, которое обороняющийся использует, переходя от блока к завершающему удару, аналогично полному тенкану при переходе от Блока к броску в технике без оружия. В варианте кумитачи руки обороняющегося **должны** двигаться вместе, потому что обе руки держат меч. В технике кайтенаге без оружия вы должны сохранять то же чувство единства между руками, даже если физически они разделены. (Уке: Патриция Саотомэ)



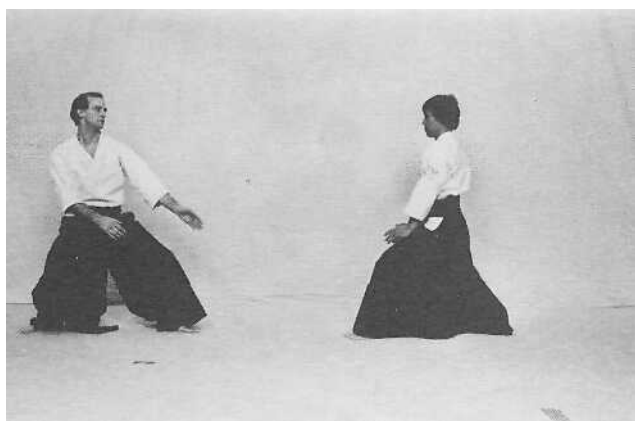


Мунецуки кайтенаге (вариация). Этот вариант мунецуки кайтенаге демонстрирует альтернативу для наге в случае, если уке пытается уклониться в точке броска. Когда уке пытается увернуться от броска, наге следует его движению, используя руку уке как рычаг и оказывая давление на его шею. Это позволяет наге восстановить контроль над уке. Выполнение этого броска подчеркивает, что хорошая взаимосвязь между наге и уке должна сохраняться в течение всего приема и что выбор броска со стороны наге в конце не должен быть принудительным, но выполняется в зависимости от движения уке. (Уке: Кевин Чойт)

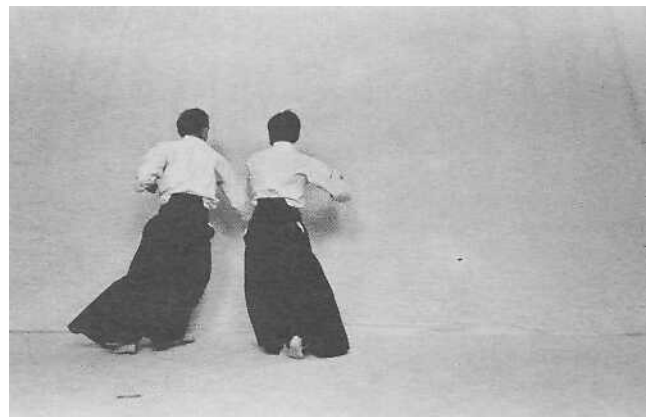


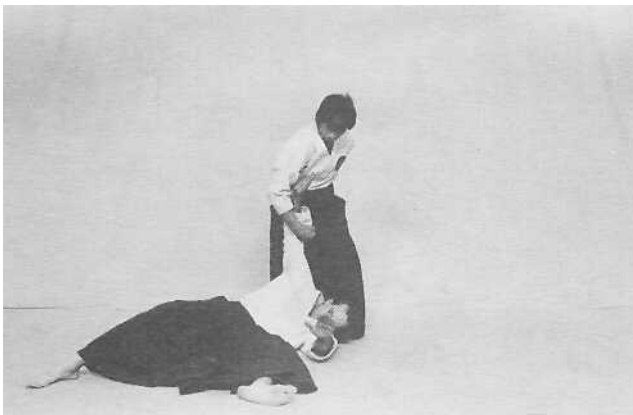


Мунецуки кокьюнаге. Этот прием - яркая демонстрация работы принципа ирими-тенкан. Во-первых, вы можете увидеть, как наге вступает, контролируя центр уке и отводя удар, и затем поворачивается в сторону, позволяя удару уке пройти мимо себя. Вся техника приема - это одно плавное движение. Обратите внимание, как наге, выполняя тенкан, одновременно выводит себя на позицию для броска. Вы также можете видеть, что наге никогда не позволяет расслабиться своему вниманию и концентрации даже после завершения броска. Это является иллюстрацией дзансин, или непрерывного внимания к окружающему миру. В этой технике также достойно внимания укеми. Четвертая фотография показывает хороший пример правильной позиции для начала кувьрка вперед. (Уке: Кевин Чоэйт)



Мунецуки косинаге. Это техника более высокого уровня, но является очень важным примером - для занимающихся Айкидо любого уровня - большого значения чувства времени, дистанции и взаимосвязи в технике Айкидо. Для выполнения этого броска наге **не должен** поднимать уке и бросать его. Это трудно, а чаще всего невозможно сделать. Здесь наге использует непрерывное движение для опрокидывания уке. Этот косинаге начинается с использования наге движения ирими-тенкан, чтобы рассеять энергию атаки уке в центробежном круге, в центре которого находится наге, а уке является окружностью. В нужный момент наге вкручивается в центр уке, нанося атеми в лицо. Атеми раскрывает уке и нарушает его равновесие, создавая свободное пространство для входа наге и броска. Обратите внимание на то, что после атеми уке остается раскрытым и разбалансированным, а наге - собранным и в низкой позиции. Когда наге двигается вниз через центр тяжести уке, тому приходится падать через наге. Этот принцип похож на то, как волна разбивается о скалу. Ключ к выполнению этой техники - непрерывное и хорошо скоординированное движение. (Уке: Кевин Чоэйт)





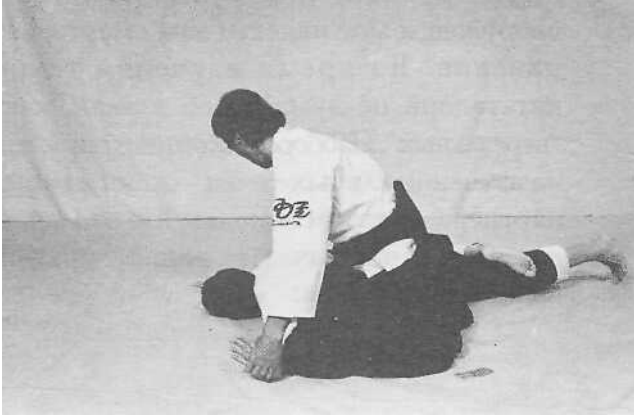
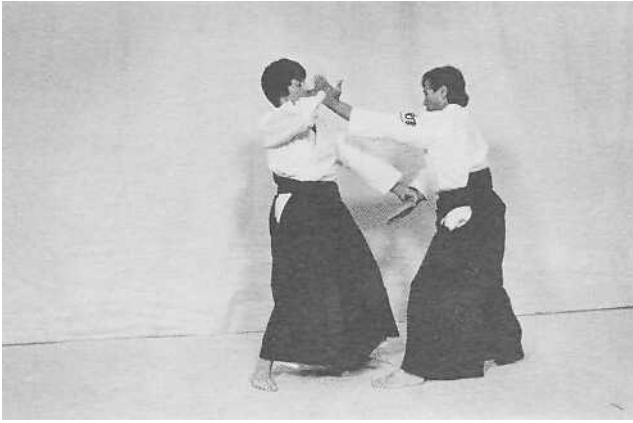
ТЕХНИКИ ОТ АТАК КАТАТЭДОРИ

Кататэдори — это захват за запястье. Кататэдори, пожалуй, наиболее часто используемые атаки для начинающих в Айкидо. Одна из причин этого, как я уже говорил, заключается в том, что необходимо дать начинающим возможность физически прочувствовать принципы, лежащие в технике Айкидо, и позволить им изменить агрессивное и боязливое поведение, к которому они привыкли. Любая угроза должна получить достойный ответ. Приемы кататэдори дают начинающему прекрасную возможность для изучения чувства времени, дистанции, позиции и позволяют более подробно изучить механизмы работы человеческого тела.

Тем не менее, кататэдори, как и шоменучи, хотя и не является очень опасной в ныне существующей форме, ведет свое происхождение от очень жестких приемов. Кататэдори основаны на ситуации, когда самурай хватал руку вооруженного противника, чтобы не дать тому вытащить меч. И снова разрешите мне напомнить, что очень важно во время занятий Айкидо относиться к своему партнеру так, как если бы он был вооружен и мог нанести вам смертельное ранение. Во время изучения техник кататэдори не думайте об атаках, как о "нереальных". Наоборот, сконцентрируйтесь на изучении слабых точек - своих и вашего партнера - и затем используйте это знание для улучшения качества ваших занятий и вашего понимания.

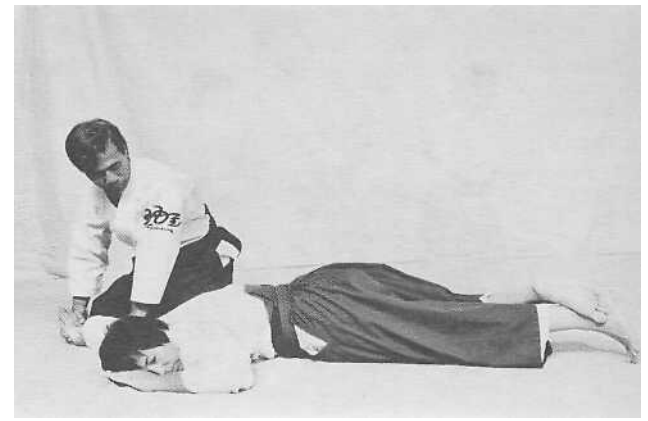
Кататэдори иккио омотэ. Этот иккио омотэ хорошо демонстрирует центростремительную силу, которую использует техника омотэ. Вы можете видеть, что сила атаки уке рассеивается по спирали, которая уменьшается в размере. Уке втягивается в центр наге. Также очень важно обратить внимание на то, как наге реагирует на движение уке, чтобы выполнить этот прием. После того, как наге нарушает равновесие уке, она, естественно, пытается подняться и восстановить равновесие. Наге использует движение уке, чтобы войти в ее центр. Он использует ее инстинктивное движение подняться для того, чтобы раскрыть ее, вместо того, чтобы бороться с ней. (Уке: Уэиди Уайтед)





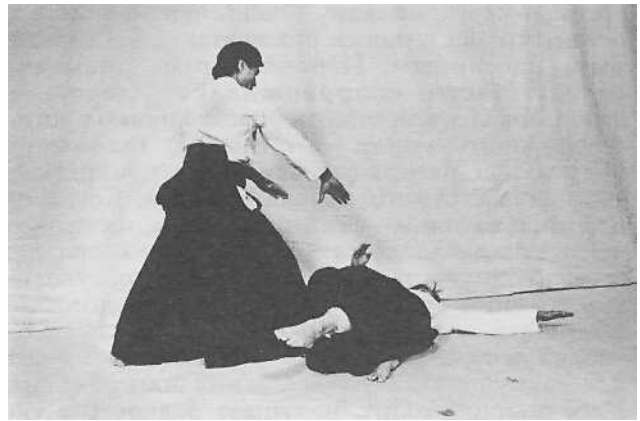
Кататэдори иккио ура. На этих фотографиях хорошо видно, как наге уходит с линии атаки и использует атеми, чтобы предохранить себя от второй атаки. Движение ура, используемое в этом иккио, преследует две цели. Во-первых, оно позволяет наге защитить себя со стороны спины с использованием кругового броска. Во-вторых, уке сопротивляется движению омотэ, и наге меняет направление броска, а не борется с сопротивлением. Способ, которым уке вовлекается в движение по кругу, центром которого является наге, представляет собой типичное движение ура. (Уке: Уэнди Уайтед)



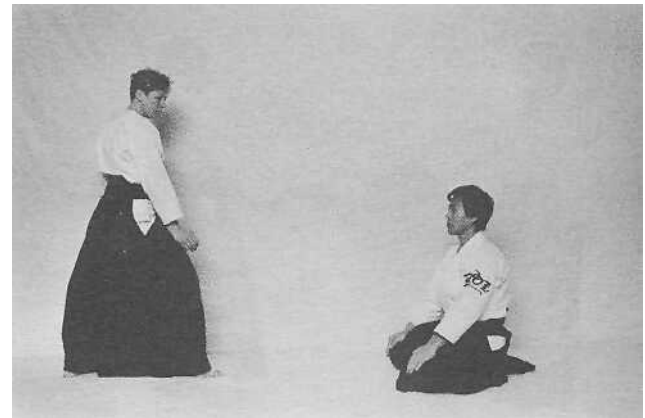


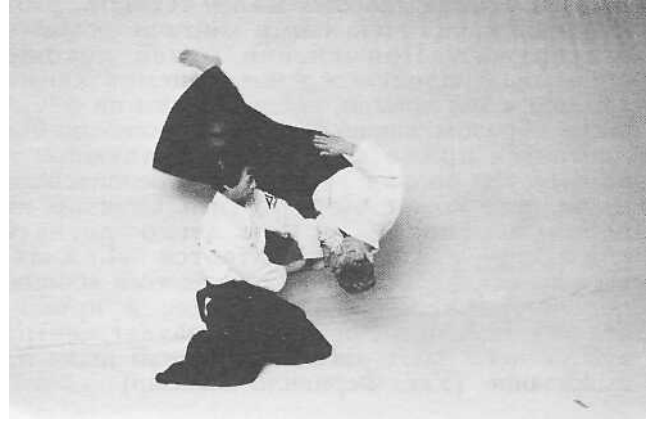
Кататэдори ириминаге. Очень важно помнить о том, что наге, когда его хватают, не должен быть пассивным. Изначально на практике захват часто сопровождался ударом и использовался как защита (как дзё иккио против безоружного захвата - см. главу 5). Вы можете видеть, как раскрытая рука наге прикрывает его центр с самого начала техники. Когда он принимает силу атаки уке, он начинает оказывать давление на ее центр; он не позволяет своей руке упасть. Посмотрите, как он уводит уке с линии ее атаки. Рука наге продолжает защищать его и закрывает голову, когда он уходит за спину уке. В этом варианте ириминаге нет закручивающего движения или тенкана. Наге просто входит, нарушает равновесие уке и делает бросок. (Уке: Уэнди Уайтед)



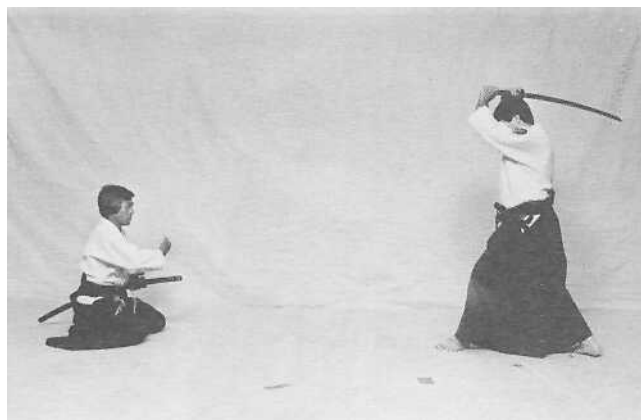
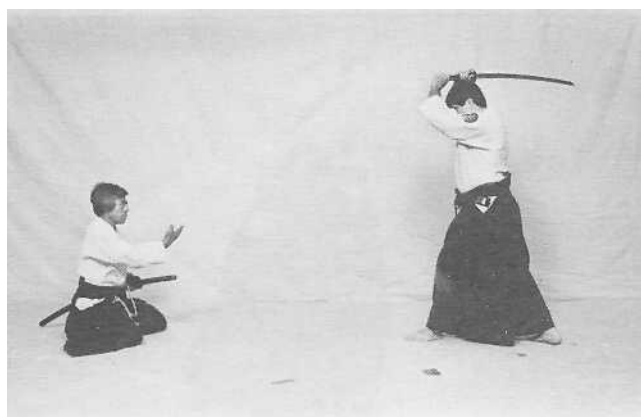
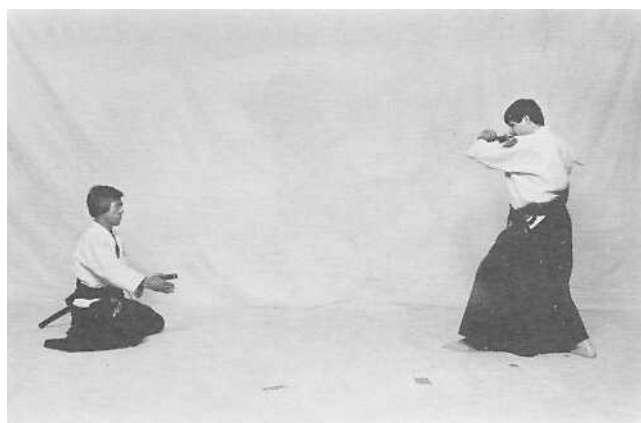
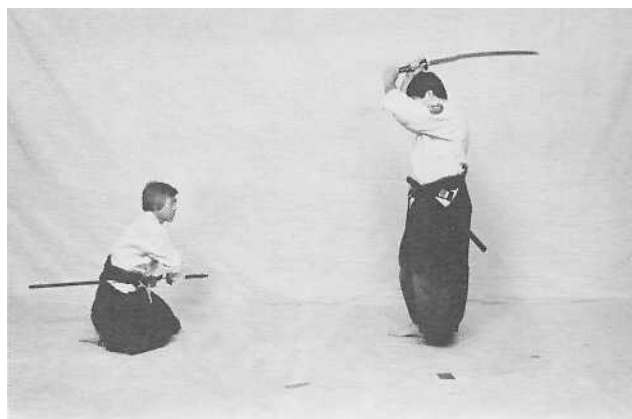


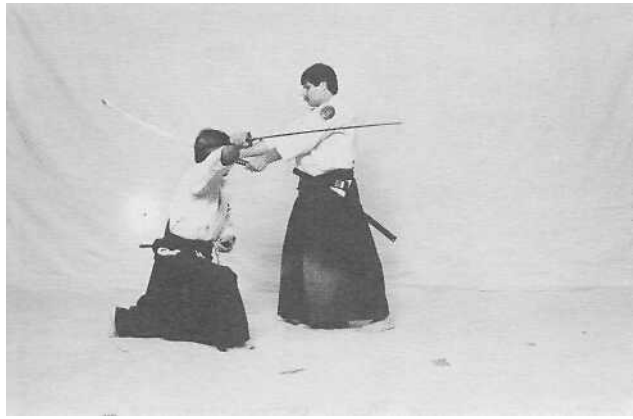
Ханми хантаци кататэдори сихонаге. Приемы ханми хантаци - так же, как и сувариваза - возникли из необходимости самураев защитить себя, будучи атакованными в положении сейдза. Обратите внимание на то, как при захвате руки наге поднимаются в движении кокью танден хо, чтобы защитить его голову от удара, и ближайшая к уке нога поднимается, чтобы защитить тело от удара ногой. (Уке: Патриция Саотомэ)





Кумийай хамили хантачи шомен сихонаге. Этот кумийай аналогичен ханми хантачи сихонаге без оружия. Применение мечей хорошо показывает происхождение приемов ханми хантачи с тех времен, когда схватки на мечах были образом жизни. Здесь обороняющийся двигается прямо под шомен атакующего, потому что больше нет другого безопасного места, куда можно было бы уйти. Стоящий на ногах противник может легко догнать сидящего, если тот пытается убежать. Начальное вхождение обороняющегося хорошо демонстрирует принцип иккио и ирими, бесстрашная встреча атаки и захват центра атакующего дают наге наибольший шанс на выживание. (Уке: Фернандо Салазар)





ТЕХНИКИ ОТ АТАК РИОТЭМОЧИ

Риотэмочи - это захват двумя руками. Во всех показанных приемах уке захватывает обе руки наге своими двумя руками (риотэмочи может также означать, что уке захватывает одну руку наге своими двумя.) При отработке вариантов риотэмочи, показанных здесь, необходимо помнить, что причина, по которой люди хватают за руки подобным образом, заключается в том, что противник желает обездвижить вас, чтобы затем провести вторую, более агрессивную атаку, вероятнее всего - удар ногой. Поэтому во всех следующих приемах риотэмочи ярко выражен уход с линии атаки. Даже если на практике вторая атака - например, удар ногой - не проводится, вы должны приучить себя всегда двигаться так, чтобы защитить себя от возможной атаки. Очень важно расширять ваше **боевое** сознание.

Риотэмочи тенчинаге. Название *тенчинаге* означает "бросок Небо-Земля". Он назван так потому, что наге рассеивает энергию атаки уке, разворачивая одну руку вверх, к Небу, а вторую руку вниз, к Земле. Тенчинаге демонстрирует множество ключевых моментов, показывая, как работает техника Айкидо. Наге должен принимать концентрированную энергию уке обеими руками. Когда наге отступает, втягивая силу атаки уке, вы можете видеть, как обе его руки разворачиваются наружу, рассеивая вокруг

него импульс атаки. Рука, устремленная вверх, направляет энергию уке по центробежной силе, а рука, указывающая вниз, направляет ее центростремительно. Комбинированное движение двух рук создает пустоту, в которую падает уке. Этот бросок не может быть выполнен без полной гармонии наге с движением уке. Тенчинаге также состоит из серии кругов: большой, горизонтальный круг, который наге образует движением своего тела, и две маленькие, одновременно образуемые спирали, которые наге создает своими руками, одна устремляется вверх, а другая вниз. Обратите внимание на положение рук наге, которыми он образует спирали, и отметьте сходство их формы с положением в кокью танден хо (глава 3). (Уке: Патриция Саотомэ)



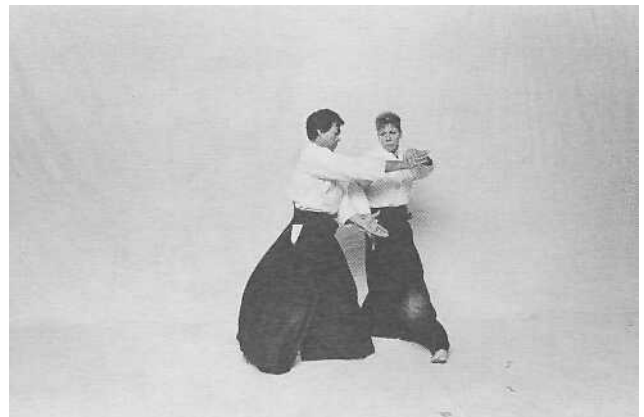
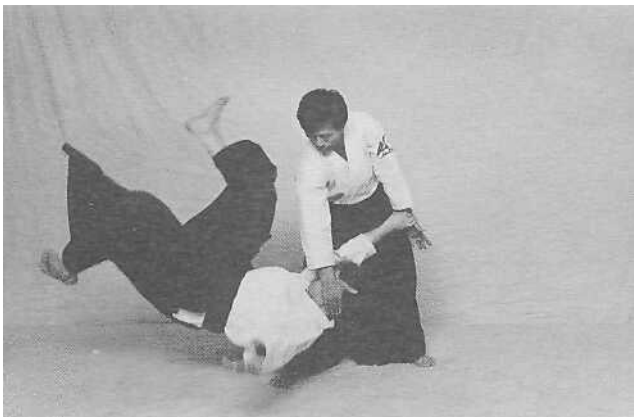
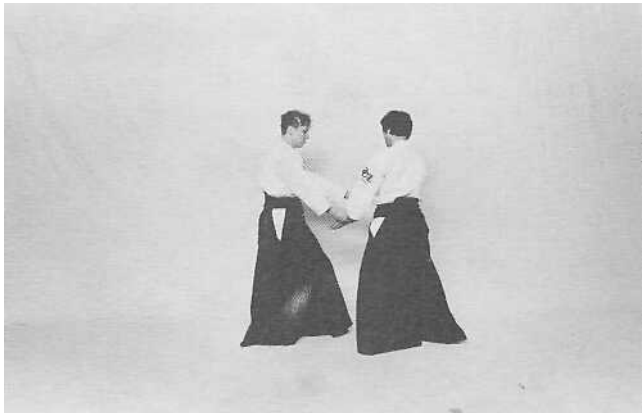
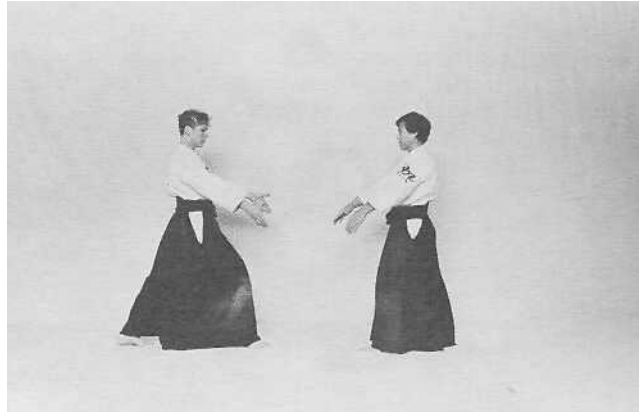


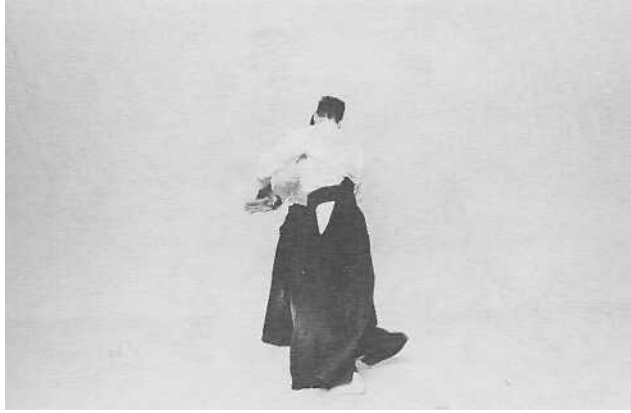
Риотэмочи тенчинаге. Эта серия фотографий показывает другое выполнение риотэмочи тенчинаге. Здесь наге захватывает голову уке, наклоняя ее и закручивая вниз для завершающего броска. Уке должен быть готов к тому, что, в зависимости от ситуации, наге может выполнить различные варианты броска. (Уке: Патриция Саотомэ)



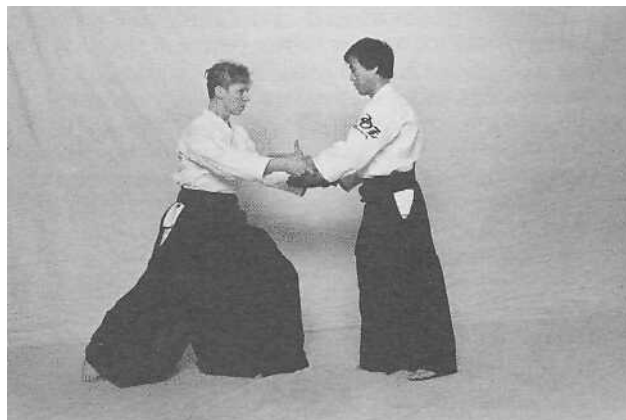


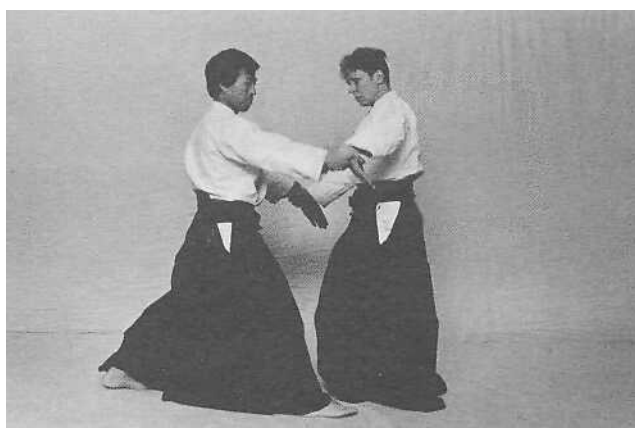
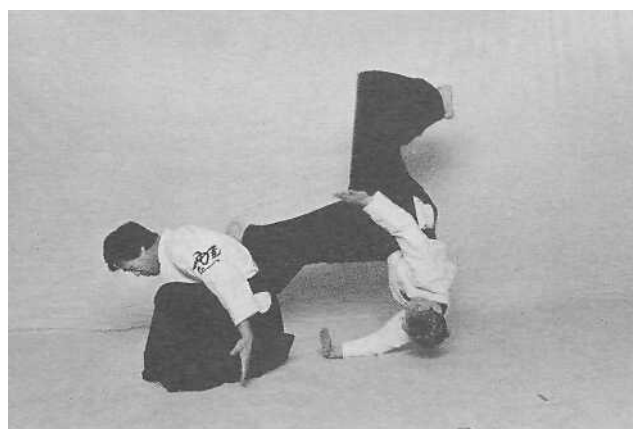
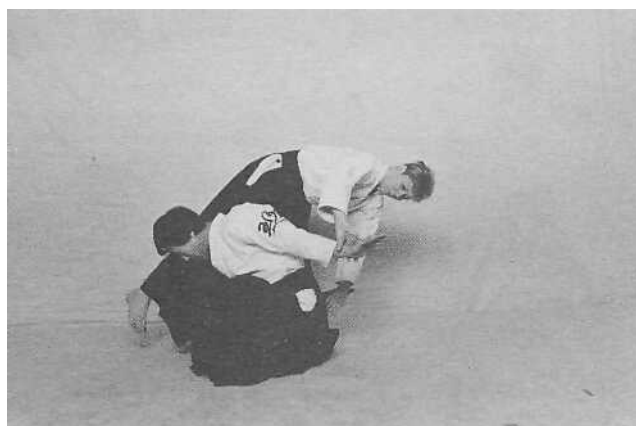
Риотэмочи сихонаге. Здесь наге использует движение тенкан, чтобы уйти с линии атаки уке. Многие люди при выполнении этого движения будут пытаться тянуть уке, чтобы вывести ее из равновесия, в то время как это чрезвычайно неэффективная попытка. Вместо этого наге прокручивает уке вокруг оси ее собственного центра. Это помогает ему уклониться от атаки уке и контролировать ее баланс. (Уке: Патриция Саотомэ)





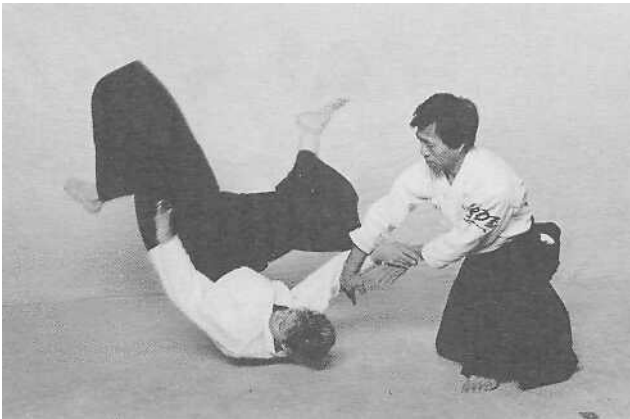
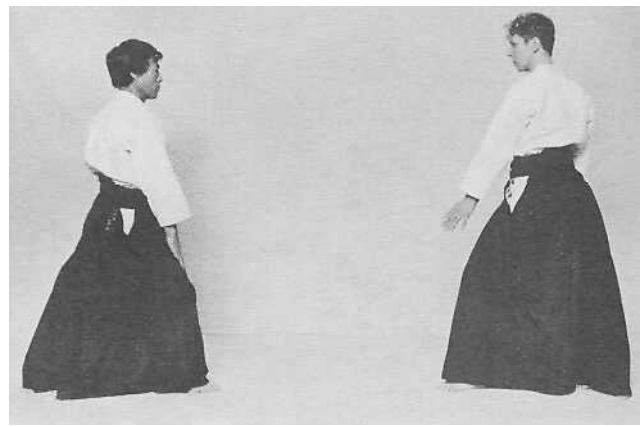
Риотэмочи кокьюнаге. Эта техника является прекрасной иллюстрацией работы принципов кокью танден хо в движении (см. главу 3). Начальное движение рук наге одинаково в обоих приемах. Кокьюнаге, как и кокью танден хо, работает через мусуби. Наге не пользуется логикой для выполнения этой техники - у него нет на это времени. Вместо этого он **реагирует** на движение уке. Он идет по направлению её атаки. В данном случае уке толкает его вперед. Наге втягивает ее движение вперед, одновременно поднимая ее центр тяжести и раскрывая ее. Ее энергия рассеяна вокруг наге. Затем наге входит в открытое пространство, которое он создал, и опускается па землю, двигаясь за спину уке. Уке продолжает движение вперед, а падение наге всем весом вниз заставляет ее упасть, проходя мимо него. Успех наге зависит от его способности оставаться расслабленным, стабильным и уверенным. Если он будет жестким, он не сможет чувствовать и реагировать на движение уке; и если он будет нервным или неуверенным в себе, он не сможет действовать достаточно четко и решительно. Агрессивность мешает выполнению кокьюнаге, потому что она разрушает возможность взаимосвязи. (Уке: Патриция Саотомэ)





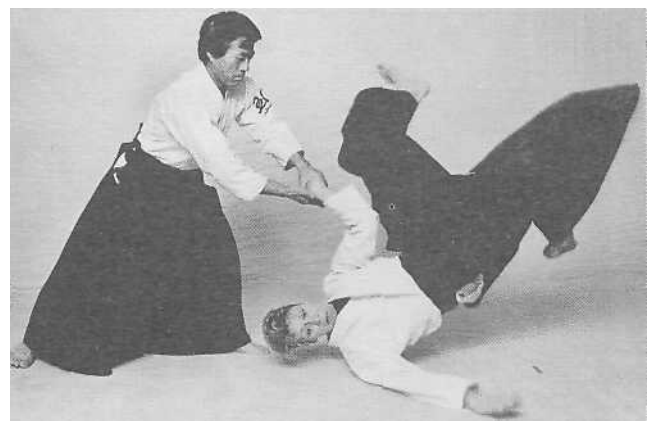
Риотэмочи кокьюнаге. В этом варианте кокьюнаге наге применяет внешний ирими для того, чтобы уйти с линии атаки. Он сопровождает это движением кокью своей руки, которое выводит уке из равновесия, а также использует ее руки, как и свои, для защиты от дальнейших атак. Нижняя рука, которую наге ведет вдоль тела уке, защищает его от удара ногой. Для выполнения броска наге опускает верхнюю руку уке вниз и вдоль ее склоненного тела. Поэтому уке до момента броска эффективно связана своими собственными руками. Очень важно отметить, что, хотя внешне это движение отличается от предыдущего кокьюнаге, это - абсолютно то же движение во всех важных точках. Здесь используется то же движение кокью руками, только на этот раз с внешней стороны запястья уке. Используются тот же принципы мусуби при ответе на атаку уке, и используются те же поднятие и падение веса наге для выполнения броска. (Уке: Патриция Саотомэ)





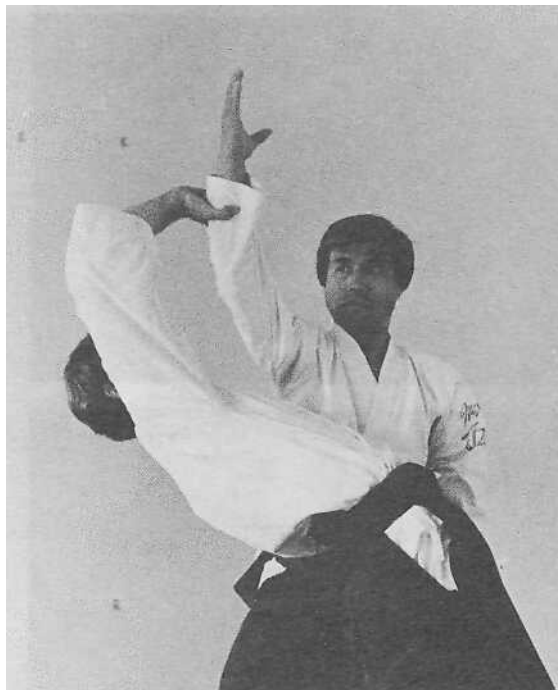
Риотэмочи котэгаеси. Вы постоянно должны помнить о соблюдении своей позиции по отношению к своему партнеру и ее значению. В данном случае, как только уке начинает захват, наге выполняет ирими, уходя с линии атаки. Он продолжает сохранять безопасную позицию на протяжении всего приема. На восьмой и девятой фотографиях этой серии хорошо виден способ, которым наге захватывает руку уке для выполнения котэгаеси. При рассмотрении этого захвата необходимо выделить два существенных момента. Во-первых, это не совсем обычный захват, используемый для котэгаеси: он больше похож на захват, который вы сами делаете, разминая запястья. Во-вторых, сравните этот котэгаеси и никкио. Заметьте, что они используют одинаковое спиральное движение, только в противоположных направлениях. (Уке: Патриция Саотомэ)





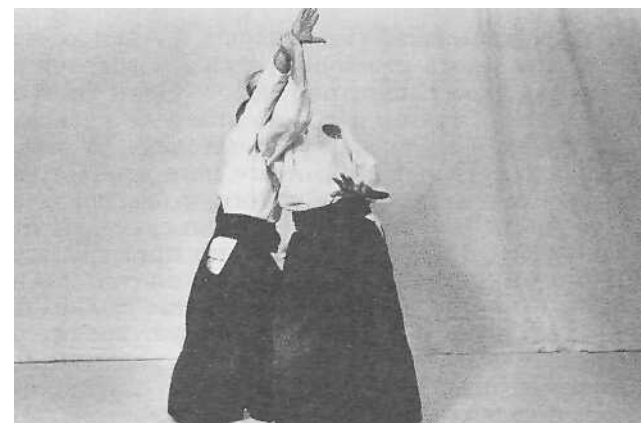
ТЕХНИКИ ОТ АТАК ОСАДОРИ И УШИРОВАЗА

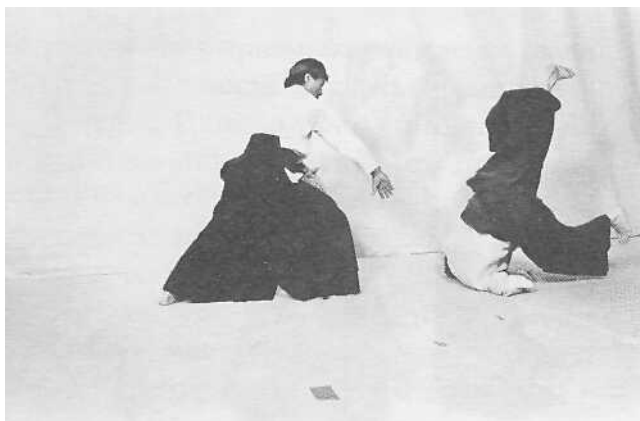
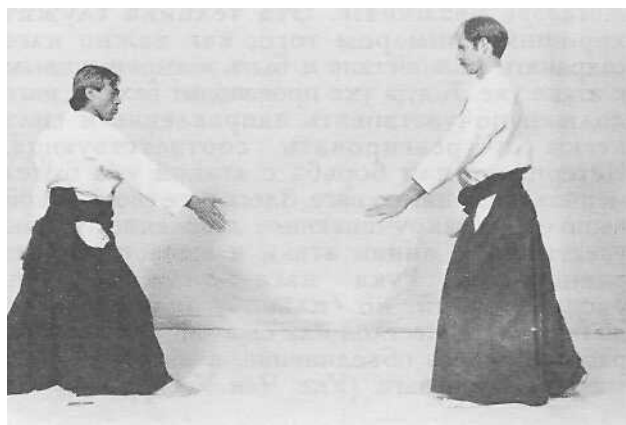
Ушироваза - или приемы от нападения сзади - дают возможность научиться защищать себя сзади. Изначально ушироваза не практиковалась отдельно от приемов, выполняемых против атак спереди, и использовалась наге в тех случаях, когда уже удавалось обойти его сзади. Несмотря на то, что сегодня мы, в общем, практикуем ушироваза как отдельную категорию приемов, необходимо помнить о ее связи с приемами, выполняемыми против других атак. Эту связь легко увидеть при обзоре приемов от косадори или перекрестного захвата руки, поскольку обычно приемы от ушироваза начинаются с косадори. Эта глава начинается с приемов от косадори и продолжается приемами от ушироваза. Пожалуйста, сравните эти два типа приемов и обратите внимание на то, как первый тип переходит во второй.



Ушироваза (Уке: Брюс Мэркл;
фотография П. Саотомэ)

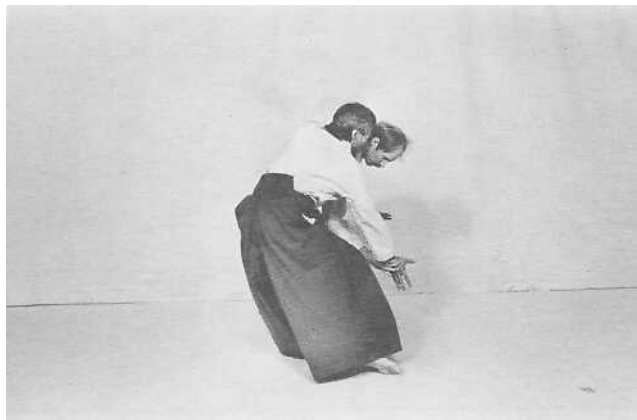
Косадори ириминаге. Эта техника служит хорошим примером того, как важно наге сохранять спокойствие и быть восприимчивым к атаке уке. Когда уке производит захват, наге должен почувствовать направление и силу атаки и реагировать соответствующе. Нетерпение или борьба с атакой уке будет мешать восприятию наге. Здесь наге своей рукой выполняет закручивающее движение, чтобы увести уке с линии атаки и вывести его из равновесия. Рука наге должна быть расслабленной, но сильной; она также не должна быть жесткой или сжатой. Этот бросок работает через объединение, а не разделение энергий уке и наге. (Уке: Чак Уэбер)





Косадори приминай. Практикуясь в Айкидо, вы встретите много различных типов поведения и строения тела ваших партнеров. Один способ выполнения техники срабатывает не во всех ситуациях и не на каждом человеке. В этом варианте косадори ирими наге использует мощное движение тела для того, чтобы сначала уйти за спину уке и затем вывести его из равновесия. Этот способ можно применить в ситуации, когда уке не сгибается или сопротивляется и не позволяет наге толкнуть или притянуть себя. Наге использует вес всего тела для выведения уке из равновесия. Обратите внимание на то, как низко опускается наге, понижая уке. (Уке: Чак Уэбер)





Ушироваза никкио. Ушироваза демонстрирует важность роли уке и хорошего укеми в занятиях Айкидо, поскольку здесь атака требует большой активности со стороны уке. Во-первых, уке должен понимать цель атаки. Уке захватывает вытянутую руку наге, чтобы защититься от потенциальной атаки. Уке пытается схватить наге сзади, потому что спереди наге закрыт и нет никакой возможности для атаки. Усилие уке, чтобы обойти наге сзади и схватить его вторую руку, должно быть целенаправленным, его целью является лишить наге возможности свободно двигаться. Часто можно увидеть, как начинающий в Айкидо в качестве уке в ушироваза хватается одну руку наге и бежит вокруг него, выполняя бесцельный круг. Это не только затрудняет выполнение техники, но и делает ее бессмысленной, поскольку при отсутствии реальной атаки нет нужды отвечать на нее. Уке должен помнить о цели атаки и ситуации, которую он должен создать для наге, чтобы тот имел возможность результативно тренироваться. (Уке: Кевин Чоэйт)



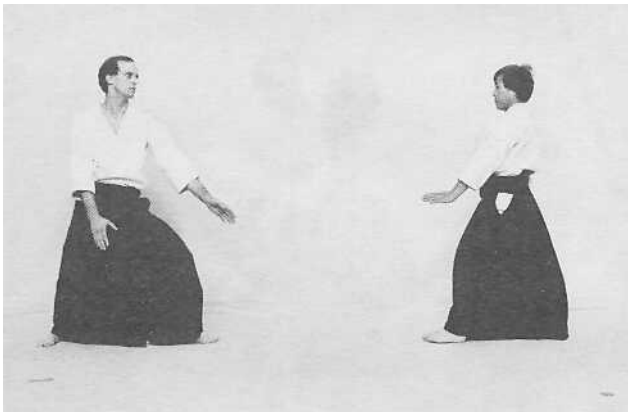
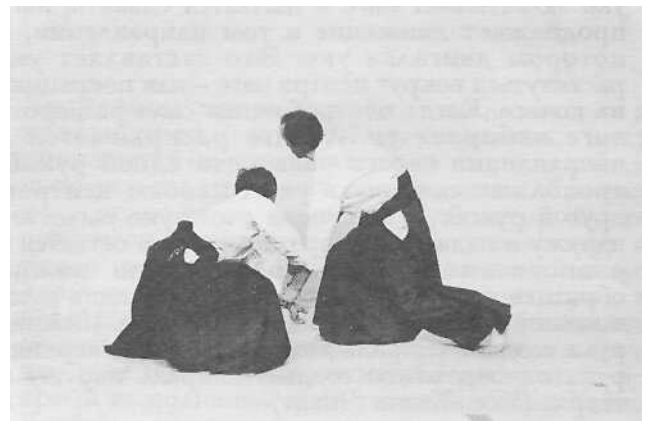


Ушироваза сихонаге. В технике, показанной здесь, мы видим хороший пример (в ответе наге на атаку уке и выполнении броска сихонаге) того, как ирими-тенкан соединяются в одно плавное движение, а не выполняются как отдельные шаги. (Уке: Кевин Чоэйт)





Ушироваза котэгаеси. В этой технике время движения наге отличается от предыдущих показанных приемов. Здесь наге не позволяет уке провести полный захват сзади. Применяя движение ирими, он входит в открытое пространство, которое уке создает, пытаясь обойти наге сзади. Обратите внимание на движение тенкан и на то, как наге использует все свое тело для выполнения завершающего броска. (Уке: Кевин Чоэйт)



Ушироваза кокьюнаге. В демонстрируемой технике ушироваза уке приходится блокировать руку наге, которой тот наносит атеми, после чего он пытается зайти за спину наге. Помните о том, что ушироваза тесно связана с косадори. В обеих техниках наге, выполняя удар, заставляет уке схватить его за руку. Синхронизация времени определяет путь, по которому пойдет атака уке и каким будет ответ наге на атаку. В этой технике - ушироваза кокьюнаге - уке удастся схватить и опустить руку наге, которой тот угрожает ему, и, обойдя наге сзади, полностью схватить его. И снова мы видим, что - даже в этой очевидно проигрышной для наге ситуации - он использует направление и цель атаки уке для выполнения приема вместо того, чтобы бороться с ним. Когда уке захватывает наге и пытается сдвинуть, наге продолжает движение в том направлении, в котором двигался уке. Это заставляет уке растянуться вокруг центра наге - как покрывку на колесе. Когда центробежная сила разворота наге набирает силу, наге раскрывается в направлении своего разворота одной рукой, продолжая связывать уке со своим центром другой рукой. В конечном счете уке вылетает наружу и падает, в то время как наге остается в равновесии. Также чрезвычайно важно обратить внимание на сходство движения руки в данной технике с техникой тенчинаге. Нижняя рука создает спираль вниз и внутрь, а верхняя рука одновременно создает спираль наружу и вверх. (Уке: Кевин Чоэйт)





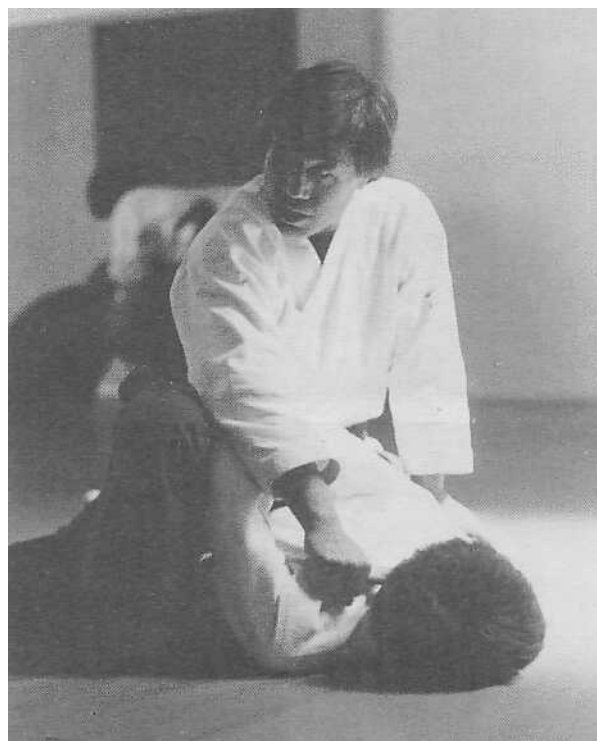
Ушироваза кошинаге. Так же, как и в предыдущей технике ушироваза, уке защищается от угрозы атеми со стороны нате и пытается схватить наге сзади; таким образом, наге становится осью, вокруг которой уке вынужден вращаться. Помните, что - как и в ранее описанном мунецуки косинаге - наге должен двигаться через центр тяжести уке, а не пытаться поднять его, чтобы выполнить косинаге (глава 9). Обратите внимание на то, что наге постоянно держит уке раскрытым во время выполнения этой техники. (Уке: Кевин Чоэйт)





ТЕХНИКИ БОЛЕЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

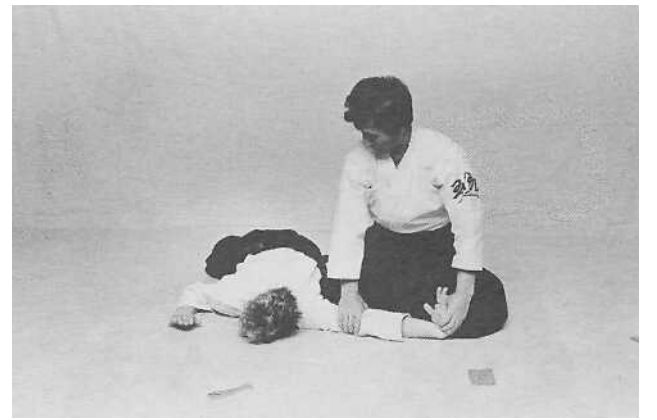
*По мере повышения уровня занимающегося Айкидо он или она начинают применять полученные знания и умение ко все более и более сложным ситуациям и проблемам. Я уже упомянул дзюваза, в котором наге спонтанными движениями отвечает на атаки, которые могут быть оговорены заранее, а могут и не быть. Также существует *рандори*, в котором наге обороняется от нескольких нападающих. Другой формой тренировки на более высоком уровне является *каешиваза*, или приемы, во время которых наге и уке меняются ролями. Каждая техника плавно переходит в другую, а уке и наге могут меняться ролями несколько раз, пока не закончится каешиваза. В этой главе показана лишь небольшая часть каешиваза без оружия и две ката с мечами, использующие сходное понятие. Чтобы практиковать каешиваза, вы должны развить повышенное чувство внимания к своим партнерам, физической и ментальной связи между вами и ими. Я надеюсь, что эти приемы подтолкнут читателя к некоторым идеям по поводу практики принципов, которые стремится воплотить айкидо.*

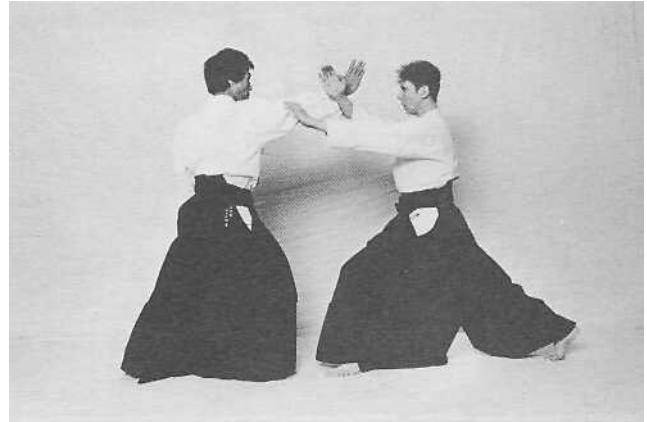
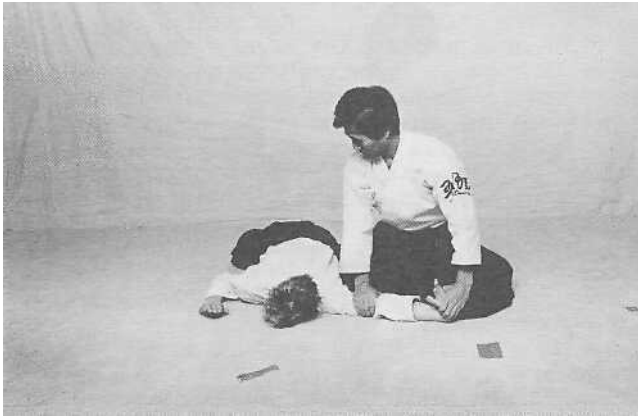


Тантодори

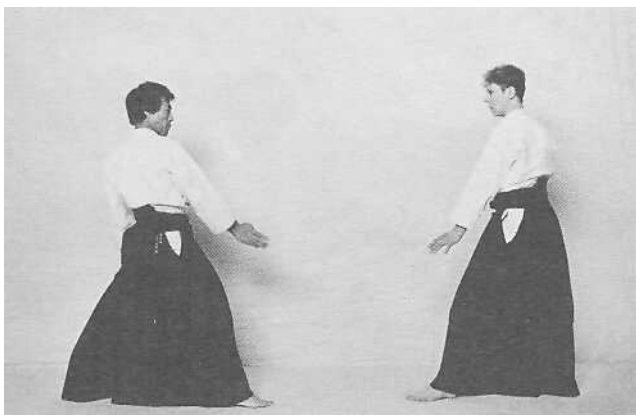
Каешиваза: переход иккио в никкио ирими. Это наиболее простой пример каешиваза, включающий в себя только два приема. Уке пытается выполнить иккио. Наге принимает ее энергию и использует направление и импульс ее движения для вывода уке из равновесия и установления своего контроля. Затем он проводит никкио ирими. Каешиваза является прекрасным примером того, как укеми служит не только самозащитой, но также позволяет сохранять связь с партнером и оставляет возможности для выполнения других приемов. Каешиваза также является замечательной тренировкой в мусуби чувства времени, баланса и внимания. Здесь обратите внимание на то, что наге остается в центре движения, в то время как уке приходится двигаться вокруг него. (Уке: Патриция Саотомэ)

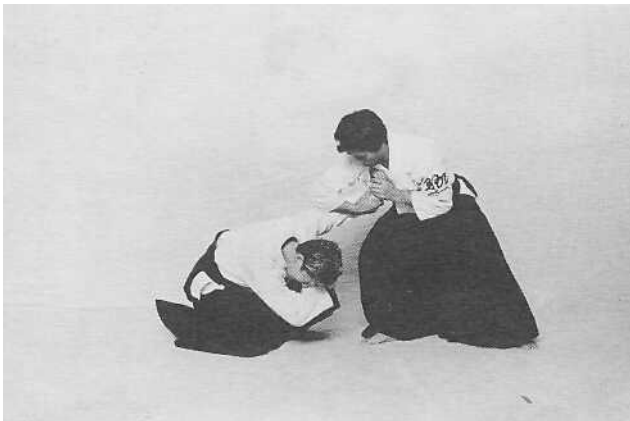






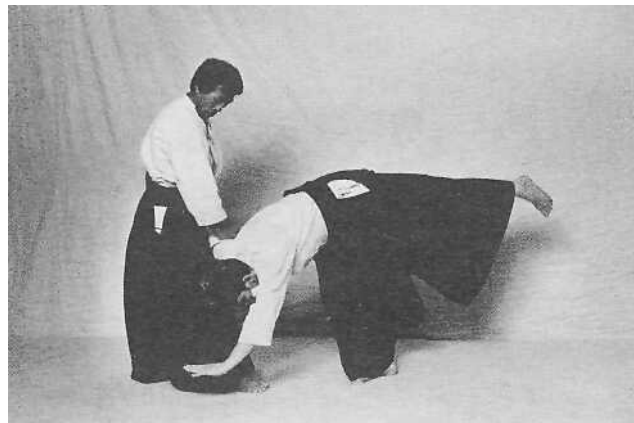
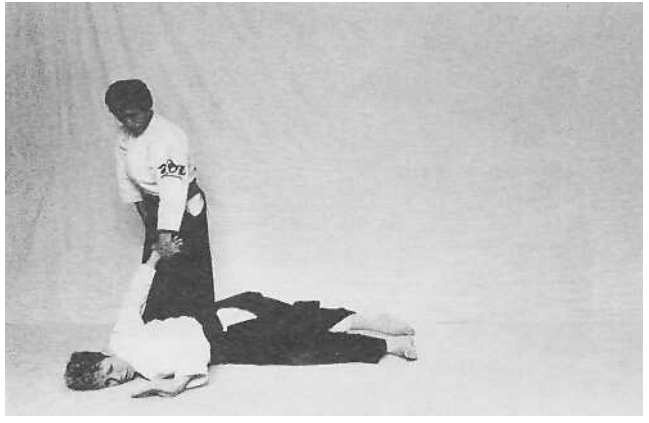
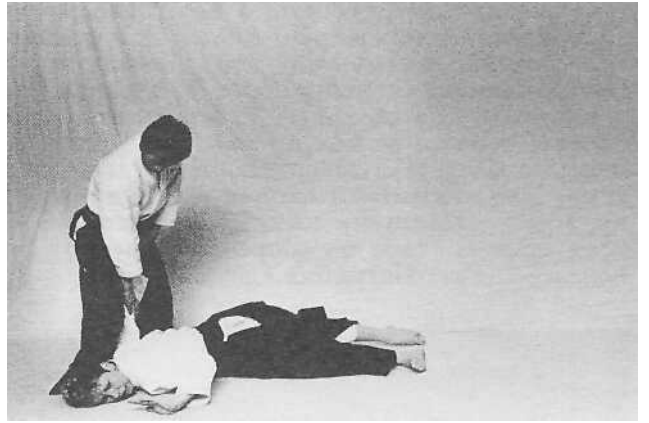
Каэшиваза: переход иккио в никкио ура. Каэшиваза делает очень расплывчатой границу между уке и наге, атакой и защитой, делая особое ударение на том, что атака и защита неразделимы и являются одним и тем же действием. Обратите внимание на синхронность движений уке и наге и неразделимость защиты и атаки. (Уке: Патриция Саотомэ)



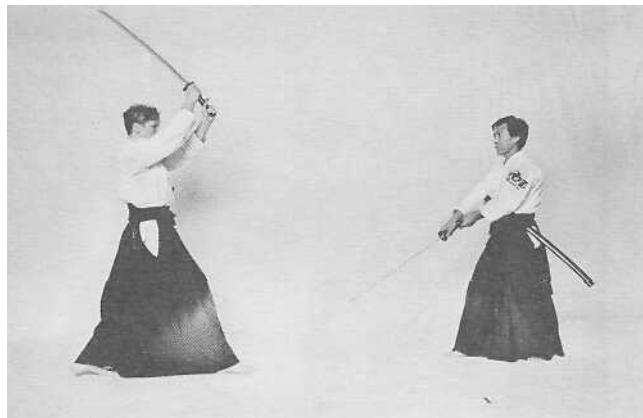


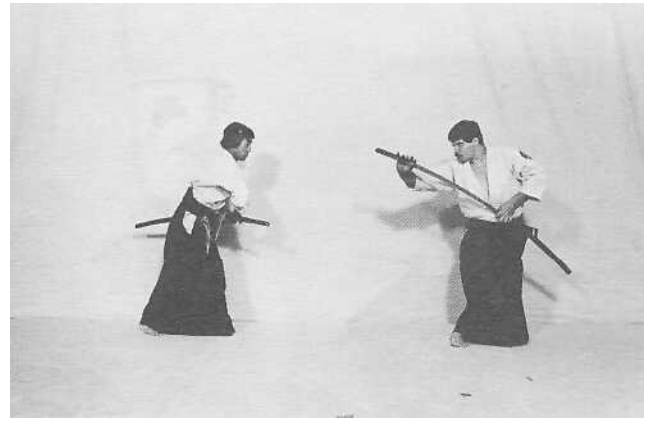
Каэшиваза: переход иккио в санкио. Для успешной практики каэшиваза необходимо постоянно следить за партнером и сохранять связь с ним. Обратите внимание на то, как при переводе иккио в санкио наге оставляет уке раскрытым и держит ее под контролем. Даже когда он поворачивается к уке спиной, он стоит к ней очень близко, защищаясь ударом своего локтя и оставляя уке на безопасном расстоянии от себя. Обратите внимание на то, что в данном каэшиваза используется прямое вхождение, а не круговое движение. (Уке: Патриция Саотомэ)



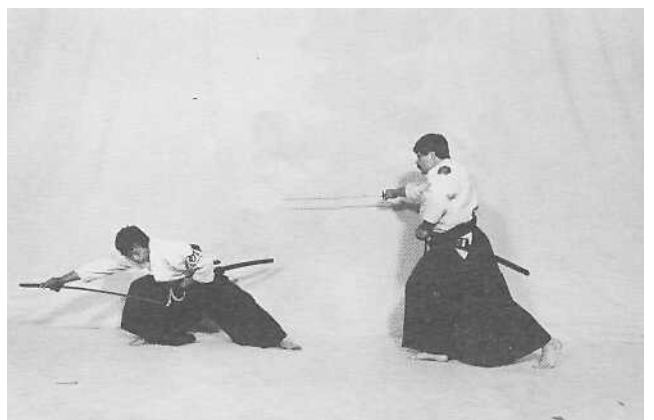
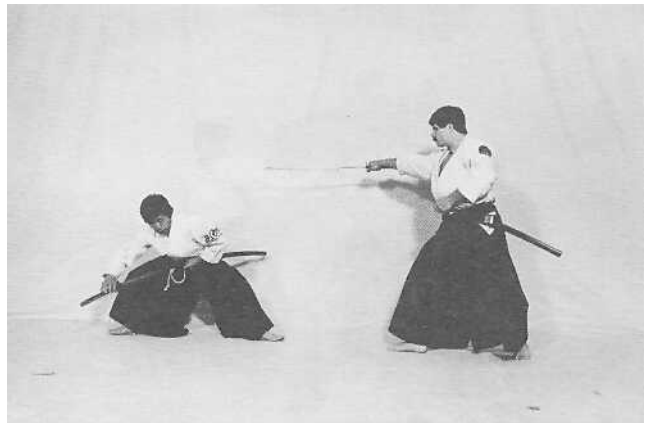
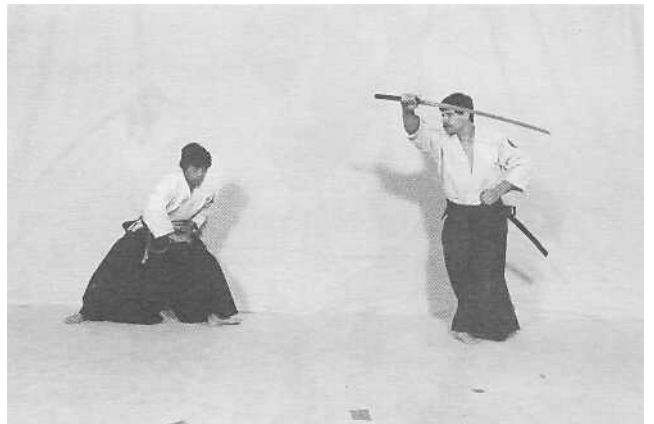


Кумитачи шомен уке нагаси кэса гири. Когда обороняющийся блокирует шомен атакующего, атакующий давит на этот блок вниз. Обороняющийся использует это давление, позволяя мечу атакующего проскользнуть вдоль своего меча, в то время как он сам перемещается для завершающего удара кэса гири. Этот кумитачи сходен с техникой без оружия - шоменуучи иккио с переходом на кокьюнаге в ответ на сопротивление уке (не показан). (Уке: Патриция Саотомэ)





Кумиай кэса гири шомен иккио. Эта серия кумиай очень хорошо выделяет несколько важных моментов в технике Айкидо. Когда обороняющийся уклоняется от первого удара атакующего, он вытаскивает свой меч. Вы можете видеть, что в течение всего времени, когда он вытаскивает свой меч, он сохраняет концентрацию на атакующем. Важность этого момента, упомянутая в связи с приемами без оружия, становится яснее с применением мечей. Когда атакующий наносит свой второй удар — шомен, обороняющийся поднимается с движением ирими, чтобы заблокировать удар. Обратите внимание на то, что блок обороняющегося прикрывает его голову. И снова значение ирими при уходе обороняющегося с линии шомена усиливается применением мечей. Последствия неудачного блока гораздо хуже, когда применяются мечи, и безопасность обороняющегося гораздо больше обеспечивается движением всего тела, а не блоком. После того как обороняющийся блокирует шомен, атакующий инстинктивно пытается пробить его блок. Обороняющийся использует это давление для обхода атакующего по кругу, чтобы выполнить завершающий удар. И снова использование мечей подчеркивает бессмысленность борьбы с сопротивляющимся уке. Никто не хочет, чтобы исходом поединка на мечях была победа того, кто просто сильнее ударит. Риск очевиден настолько же, насколько актуально ответное движение. Этот кумиай можно сравнить с техникой без оружия — шомен иккио с переходом на ирими наге в ответ на сопротивление уке (не показано). (Уке: Фернандо Салазар)





БУДО: ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ПРИНЦИП АЙКИДО

Много раз, когда я слушал Морихея Уэсибу О Сенсея, моего последнего учителя, он говорил о природе будо. Однажды он сказал,

«Я уверен, что у многих из вас сущность будо ассоциируется с диким и свирепым милитаризмом. Ничего не может быть более далеким от истины, чем подобное суждение. В древности понятие *каннагара но мичи*, идеала будо, означало "путь мудреца". Слово, обозначающее мудреца, *хидзири*, буквально означает "тот, кто постиг дух". Этот дух - дух вселенского добра и основа для установления рая на земле. Это - принцип гармонии Вселенной. Император Мейдзи выразил этот дух таким стихом:

*"В управлении сердцами миллиона людей
Самое главное - это ласка"».*

Основатель Айкидо также часто говорил: "Путь будо - это путь установления гармонии." Такая интерпретация будо О Сенсеем образовалась многими путями, прежде всего структурой иероглифа слова *бу*. Иероглиф состоит из знака *хоко*, который означает "копье" и вообще символизирует оружие, и знака *тодомеру*, который означает "останавливать". Таким образом, *бу* означает "останавливать оружие". Поскольку *бу* часто переводится на английский язык как "война"*, то, очевидно, что смысл не один и

Перевод книги осуществлялся с английского языка, однако в наших японско-русских словарях слово *бу* переводится, в частности, как "военное искусство (дело)" (пром. переводчика).



Будо синги: Истина будо

тот же. Словарное определение слова война - "враждебная борьба с применением вооруженных сил" - в то время, как значение *бу* - и в буквальном, и в историческом контексте - охватывает гораздо более широкий круг понятий. Как показывает иероглиф, изначальной целью *бу* было остановить войну, защитить людей от оружия. Будо, или бусидо, было путем самурая. Слово *самурай* означает "тот, кто служит". Старая поговорка хорошо выражает истинную задачу самурая, или *буси*: «Самурай первым страдает за человеческое общество, и он последний, кто ищет личного удовольствия». Правильным отношением самурая к простым людям были любовь и забота, какие отец испытывает к своим детям. К самураям также относились как к *юкоку но си*, или "благородным защитникам нации". Они служили императору и богам, и их обязанностью было помогать увековечить каннагарано мичи - "путь императора и богов" - в их стране. Будо предназначалось для сохранения порядка в обществе, а не для содействия необузданному насилию.

Для того чтобы выполнить эти функции, *будока* должен был быть кем-то гораздо большим, чем просто "технарем" в боевых искусствах. Именно из самурайского класса вышли руководители японского общества - не только генералы, но и губернаторы, духовники, учителя и другие люди, отвечавшие за правильное руководство обществом. Успешное ведение войны - это лишь малая часть того, что означает следование пути будо.

Самураи продолжают играть свою роль в управлении и сохранении общества и по сегодняшний день. Именно представители самурайского класса поняли, что приход адмирала Пэрри* означал неизбежные перемены в Японии. В то время как правительство Токугава цеплялось за свои мечты об изоляционизме, просвещенные

Мэтью Пэрри (1794-1858) - командующий группой из семи военных кораблей США, в 1854 г. угрозой применения оружия вынудивший сегунское правительство подписать торговый договор с США (прим. переводчика).





Июоку но си

самураи старались принять всё наиболее полезное и необходимое, что несли с собой эти перемены. Их действия подготовили почву для *реставрации Мэйдзи* и быстрой индустриализации и модернизации Японии. Самураи не предали свои традиции или путь будо, но использовали их на благо общества.

Добродетельное сознание будо также проявило себя в невероятно быстрой и полной реконструкции Японии после Второй мировой войны. Любовь к своей стране, забота о своих согражданах, способности в управлении и руководстве и готовность отбросить свои собственные нужды на второй план ради благосостояния всего общества - вот качества, которые позволили японским лидерам превратить разбитую и разоренную войной страну в общество, обладающее на сегодня огромной жизненной и экономической силой. И сегодня многие видные японские лидеры и в бизнесе, и в правительстве происходят из древних самурайских семей.

Конечно, история будо - это не только история добродетели и хорошего правления. Будо - это путь, пролегающий по узкому уступу, со всех сторон окруженному глубокими пропастями. Легко упасть в одну или другую сторону, в самодовольство или агрессивность. Конечно, множество примеров ужасной коррупции, кровавой жестокости и насилия запятнали историю Японии - так же, как и историю любого другого общества. И у будо есть своя темная сторона. Как лекарство превращается при злоупотреблении в опасный яд, так и мастерство будоки может принести много вреда и опустошения. Но идеалом и истинной целью будо остается создание сильного и добродетельного общества и защита его членов от зла.

Сегодня представление о будо искажено, и слово интерпретируется очень ограниченно. В словаре японского языка

можно увидеть определение будо как обучение специфическим боевым искусствам с оружием и без оружия, таким, как каратэ или кендо. В словаре английского языка будо обычно представляется в значении боевых или военных искусств. Оба определения теряют огромную часть сущности будо, которая делает будо дорогой глубоких познаний.

Морихей Уэсиба О Сенсей сказал: "Будо - это любовь." Его определение не было произвольным или надуманным, это было продуманное заключение, основанное на жизненном опыте, поисках, медитации и труде. Помимо всего этого, заключение основывалось на понимании жизненных процессов.

Будо - это принцип центра. Оно ничего не знает о борьбе противоположностей. Это путь, который, прежде всего, требует *мисоги*, или "духовного очищения". Будоки должны очистить свои сердца и разум от излишних желаний и отрицательных чувств. Они должны установить в своих сердцах истинное понимание нашего божественного начала. Соединиться с Богом через чистую любовь и преданность в сердце было изначальным учением будо с древних времен. Высочайшим пониманием будо, как учили величайшие мастера в течении всей истории, было сохранение, а не уничтожение жизни. Цель будо для того, кто его практикует, - в установлении духа Вселенной в себе, обществе и стране.

И действительно: сегодня человек, следующий путем будо, не может ограничиваться достижением благосостояния, порядка и защиты жизни только для своей собственной нации. Мир стал слишком большим и, вместе с тем, слишком маленьким; с помощью средств коммуникации и технологий мы стали единым неразрывным целым. Действия любого общества отражаются на других

обществах во всем **мире**. **Мы** - огромное мировое сообщество, но у нас взаимозависимость единого организма.

Направление, в котором мир движется сегодня, должно быть изменено. Мы не можем и дальше решать наши проблемы с помощью споров и войн. Британский историк Арнольд Тойнби в своей книге "*Суд НАД ЦИВИЛИЗАЦИЕЙ*" очень красноречиво и убедительно доказывает опасность продолжения такого подхода:

«Почему цивилизация не может продолжать разрушительный, от поражения к поражению, болезненный, унижительный, но все же не самоубийственный путь, по которому она следовала первые пять тысяч лет своего существования? Ответ лежит в технологических изобретениях современного Запада. Стремление компенсировать свои слабости техническими изобретениями оставило человеческую природу неизменной. Институты Войны и Класа - это социальные отражения сущности человеческой природы, или то, что называют первородным грехом в том типе общества, который мы называем цивилизацией. Эти социальные следствия индивидуальной греховности человека не были отменены современными достижениями наших технологических 'ноу-хау', но они и не остались нетронутыми. Не будучи отвергнутыми, они были усилены и ускорены многократно, как и вся остальная человеческая жизнь. Класс стал способен бесповоротно дезинтегрировать Общество и вести Войну на уничтожение человеческой расы. Зло, которое до сих пор было просто позорным и мучительным, сейчас стало нетерпимым и смертельным. Поэтому мы, наше поколение, в этом Западном мире сталкиваемся с выбором альтернатив, которые в других обществах в прошлом всегда можно было избежать - несомненно с глубокими последствиями для самого общества, но без такой крайности, как конец истории человечества на этой планете. Итак, мы столкнулись с выбором, с которым наши предшественники никогда не сталкивались:

мы *должны* отвергнуть Войну и Класс, причем отвергнуть их сейчас, и, если мы дрогнем или потерпим неудачу, нам останется лишь с болью наблюдать за тем, как они одержат победу над человеком, на этот раз окончательную и бесповоротную». *

Этот надвигающийся кризис грозит всем развитым нациям мира. Именно это делает столь необходимым новое открытие и возврат к исходной предпосылке будо. Понимание будо как просто боевого искусства необходимо отбросить как вводящее в заблуждение и ограниченное. Путь Айкидо — это путь будо. Это путь любви, уважения и восхищения божественными принципами, которые наполняют этот живой мир и его обитателей. Миссия занимающихся будо, современных самураев - не огульное использование военной силы, а сплочение всего мира в единую семью. Мы должны идти по тонкому краю пропасти с чистыми сердцами и смелостью, посвященными этой единственной цели. Цель будо - лелеять дух мира во всем мире, защищать и сохранять человечество. Это должно быть сделано без кровопролития, без причинения вреда другим людям, без уничтожения человеческой жизни. Всем сердцем я хочу, чтобы люди во всем мире пришли к пониманию истины будо.

Однажды я спросил О Сенсей: "Что самое главное для занятий будо?" Он ответил: "Самым необходимым элементом является соблюдение в повседневной жизни учтивости и правильного этикета". Учтивость и этикет, о которых говорил О Сенсей, представляют собой нечто гораздо большее, чем просто вежливость. Это больше, чем просто "несоздание себе врагов". Слово *рейки* ("этикет" или "приличие"), написанное другим иероглифом, также означает "дух". Наша позиция и ее

Arnold J. Toynbee, *CIVILIZATION ON TRIAL* (New York; Oxford University Press, 1948), pp. 24-25



Рейки: нормальный

проявление через наши действия демонстрируют наши реальные духовные качества. Люди, у которых возникают трудности с этикетом, будут иметь трудности и в изучении пути духа. Если у вас нет уважения прежде всего к себе, правильный этикет дастся вам нелегко. Вежливость по отношению к другим людям показывает вашу веру в свои собственные духовные качества. Презрительность или грубость по отношению к другим людям принижает ваши собственные духовные ценности.

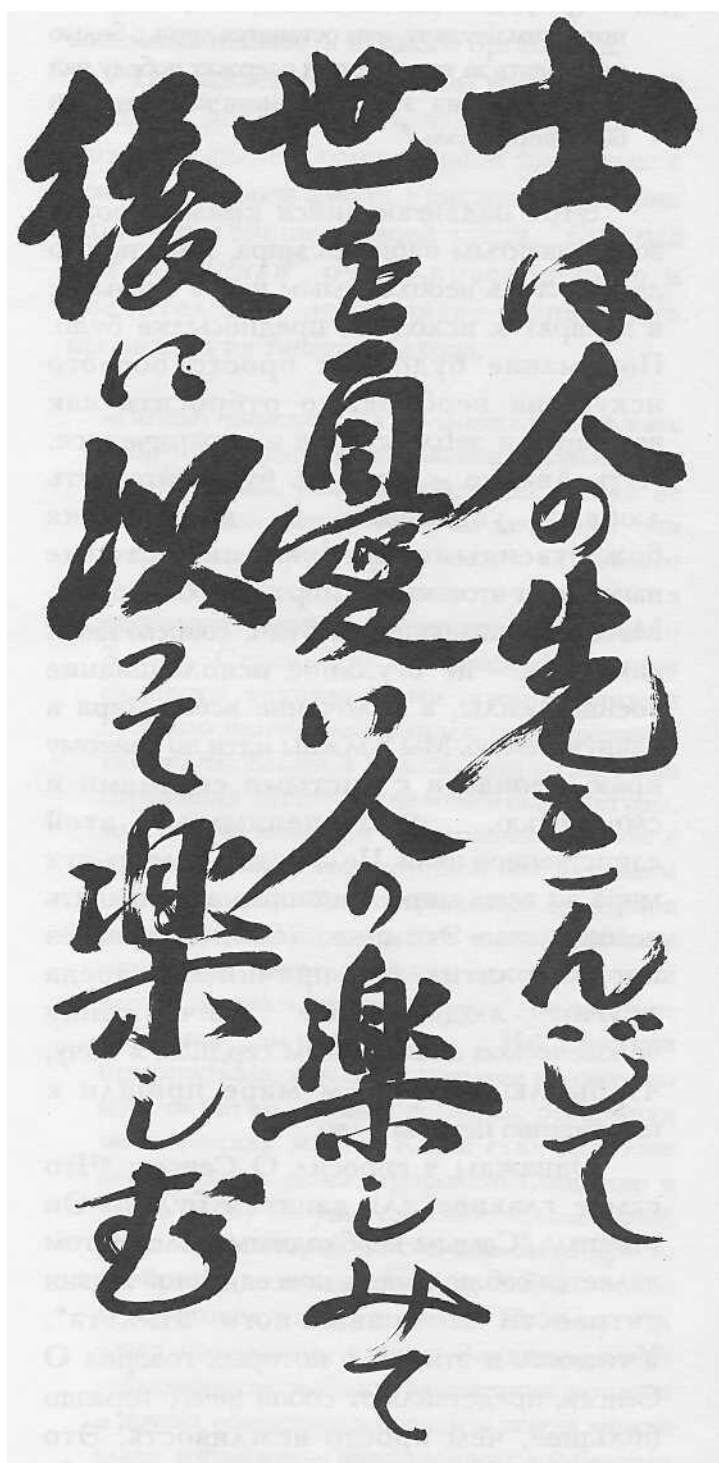
Изучающий будо должен научиться избегать *суки*. Суки - это провалы в сознании, которые создают слабые или незащищенные точки. Нарушение этикета и учтивости по отношению к другим - это суки, и они могут привести к тому, что остальные люди начнут вами пренебрегать. Я надеюсь, что связь между менталитетом, который позволяет человеку жить без суки в его отношениях с окружающими, и способностью избегать суки в самообороне легко уляжется в сознании читателя.

Суки также не позволяет нам в полной мере выполнять наши обязанности и жить полной и осознанной жизнью. Величайшие мастера во все времена были скромными, вежливыми и одновременно очень целеустремленными людьми. Без изучения такого склада ума мы теряем самую важную предпосылку, позволяющую достичь мастерства в Айкидо. Все те, кто достиг глубокого понимания Айкидо, в целом имели подобное отношение к жизни. На самом деле, истинно великие люди, независимо от происхождения, в любом обществе, всегда были скромными и непритязательными людьми. Такие люди всегда обладают способностью к самоанализу и размышлению, а также хорошими манерами. Настоящая личность не делит людей на расы и нации. Те, кто практикует Айкидо, должны, если они хотят стать полезными членами общества, развить эти высокие человеческие качества в себе.

Чтобы изменить и улучшить мир, мы должны изменить и улучшить себя. Это начало занятий будо. Занимающийся будо и Айкидо обязан сделать себя таким, чтобы сохранить традиции будо в их соответствии с исходным значением. Это и есть цель ваших занятий Айкидо.



Рейки: духовный



Си ва хито но сакиндзите йо-о урей хито но таносимите начини мотуте таносиму: «Самурай первым страдает за человеческое общество, и он - последний, кто ищет личного удовольствия».

ЗНАЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Многие школы боевых искусств на Западе предлагают ограниченную перспективу занятий боевыми искусствами. Эти школы представляют искусство, которому они обучают, как чисто физическое занятие, очень мало связанное с повседневной жизнью. И польза от подобных занятий тоже очень невелика. Может улучшиться ваше физическое состояние, во не ваш характер и жизнь.

Я уверен, что гораздо более продуктивным является подход к занятиям будто как к занятиям, которые влияют на все ваше существо. В Японии к будто не относятся как к развлечению, хобби, которым увлекаются по молодости. Это обучение, которое длится всю жизнь. С возрастом практические занятия могут измениться, но человек может продолжать совершенствовать свои способности, дух и сознание.

Додзё может стать университетом жизни, микрокосмом внешнего мира, где у вас есть возможность изучить множество ситуаций и научиться взаимодействию со всеми людьми. Занимаясь Айкидо я будучи инструктором, я встречался с более чем сорока тысячами людей из разных слоев общества, разных национальностей и из разных стран. Я очень много узнал о жизни и о людях не только от своих учителей, но и от всех интересных людей, с которыми мне довелось встретиться. В процессе ваших занятий каждый человек, с которым вы встречаетесь и занимаетесь, предоставляет вам уникальную возможность учиться и расти не только вашей технике Айкидо, но и вам самим.

Когда люди приходят заниматься в мое додзё, я гораздо меньше заинтересован в том, чтобы они развили превосходную технику, чем в том, как тренировки повлияют на их жизнь. Мне очень приятно, когда ученики получают удовольствие от своих занятий в додзё и остаются в нем, когда они находят здесь друзей, когда опыт Айкидо обогащает их.

Когда я занимался у О Сенсея, однажды в додзё пришел старик, желавший поговорить с О Сенсеем.

— Сенсей, - сказал он, - я работал всю свою жизнь, руководя компанией, изготавливающей лекарства. Это отнимало все мое время. У меня не хватало времени на еще какие-либо занятия. Но теперь я ушел от дел и оставил бизнес своему сыну. И поскольку теперь у меня есть время, я бы хотел заняться теми вещами, которыми не мог заниматься, пока работал. Как вы думаете, смогу ли я заниматься Айкидо?

— Сколько вам лет? - спросил О Сенсей.

— Мне уже за семьдесят, - ответил старик.

О Сенсей засмеялся.

— Значит, вы моложе, чем я, - сказал он. - Мне уже за восемьдесят.

— Но ведь я новичок, - возразил старик. - Я никогда не занимался не только боевыми искусствами, но и просто каким-то видом спорта. Я ничего не умею и не могу!

— Давайте представим, что сегодня я тоже новичок, - сказал О Сенсей. - Пойдемте, будем заниматься вместе.

О Сенсей медленно провел старика через базовые движения, показал ему кокью

танден хо и осторожно обучил его падением. Через два года старик, который был так неуверен в своих возможностях изучить Айкидо, получил черный пояс.

Я уверен, что вы уловили суть этой истории. Никогда не поздно учиться, меняться и извлекать пользу из нового опыта. Не надо обманывать себя искусственными ограничениями, которые жесткость вашего собственного сознания накладывает на ваши способности. Смелость, любознательность и предприимчивость - такие, как у старика, который начал учиться Айкидо в конце своей жизни, могут только расширить ваш мир.

Вот почему изучение иккио имеет такое большое значение в Айкидо. Одно мгновение, одно движение решают, будете ли вы жить или умрете. Не стоит колебаться и тратить время попусту, ибо вам нечего терять. Второго шанса у вас не будет. Очень важно сохранять такую позицию как в жизни, так и во время тренировок. Во время тренировок вы оттачиваете свое мастерство, относясь к каждому поединку как к последнему, единственному шансу. В жизни вы должны ловить и использовать каждое мгновение. Вот мудрость, которая находится на лезвии меча.

Будо может помочь вам управлять своей жизнью и собой. Для того чтобы выполнить иккио, необходима уверенность, внимание, восприимчивость и самоконтроль. Все эти качества ценны в любой ситуации. Знания, которые вы приобретаете, занимаясь Айкидо, могут успешно применяться и в других ваших занятиях. Будо учит вас зависеть только от себя и не быть жертвой каких-то обстоятельств. Богатство или бедность вашей собственной жизни - в ваших руках.

Если вы склонны согласиться с мыслью, что будо - это учение, охватывающее все аспекты вашей жизни, то вы должны избегать другой ошибки. Существует искушение превратить обучение вашему искусству в

доктрину, а вашего учителя - в идола. Мы все были свидетелями того, как некоторые религии превращались в культы или как их приверженцы становились настолько безапелляционными в изложении своего учения, что не оставляли в своей религии места ни для свободной мысли, ни для милосердия. И мы также были свидетелями того, как разные люди обретали власть над группами своих последователей и толкали их на опасные и разрушительные действия. Мы читали о множестве фактов в истории человечества, когда учения добра и мудрости были извращены и использованы в дурных целях.

Будо, не являясь религией, подвержено таким же опасностям. Любое эгоистичное, заносчивое поведение всегда можно оправдать какими-то уважительными причинами. Вот почему о людях в Японии судят не по их убеждениям, а по их поведению. Важно не то, чему вы учитесь, а то, как вы используете эти знания на практике.

Мне кажется, что очень важно понимать настоящую роль вашего учителя. Ваш учитель - ваш проводник, а не гуру.* Существует огромная разница между уважением и превращением учителя в идола. В конечном счете, вы сами ответственны за свою жизнь и занятия. Учитель может помочь вам и предложить вам что-то, но он не может изменить вашу жизнь. Дело за вами! Ваш учитель не может быть самым лучшим мастером. Как и любой другой человек, ваш учитель делает ошибки. Ваша задача как ученика - взять все ценное, что предлагает ваш учитель, принять все это, осмыслить и улучшить. Между учителем и учеником не должно быть конкуренции. Ученик не должен лелеять какие-то невероятные фантазии в отношении своего учителя, а затем обвинять его в том, что он их не оправдал. Если вы

Гуру (инд.) - духовный учитель (прим. переводчика).

сумеете превзойти учителя в своей жизни и практике Айкидо - это будет самым лучшим, чем вы сможете его отблагодарить.

Айкидо раскрывает очень простой секрет: улучшение жизни зависит от собственного совершенствования. Айкидо не предлагает никаких чудес, кроме одного - чуда вашего собственного существования и вашего человеческого потенциала. Помните, что вы являетесь частью Вселенной. Разрушить или потерять свою жизнь означает разрушить мир во Вселенной. С самого рождения вы держите ключ, который открывает дверь на небеса. Самое главное в жизни каждого человека - использовать этот ключ и превратить свою жизнь в проявление небес, которое заключается в нашей силе созидания.

АЙКИДО В ОБЪЯСНЕНИЯХ ОСНОВАТЕЛЯ И ДОШУ

Сын Основателя, Айки Дошу Киссёмару Уэсиба, писал:

«Айкидо, основанное покойным Морихеем Уэсибой, ведет свое происхождение от множества различных стилей древнего будзюцу. Уэсиба О Сенсей улучшил эти техники и, используя свои собственные исследования человеческого характера, дополнил их духовными элементами, которые выделил Айкидо среди других боевых искусств. Путь борьбы совершил огромный скачок, став духовным путем, равным тем, которые оставили после себя древние мудрецы.

Айкидо - это современная и одновременно изначальная форма будо, основанная на убеждении Уэсибы 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.

Айкидо, в зависимости от фактической реализации его опыта, имеет конечной целью объединение жизненной энергии человека (ки) с энергией безграничной Вселенной. Будо,

известное как Айкидо, - это гармоничное сочетание ки, основанное на вселенском принципе, которым оно управляется.

В процессе создания Айкидо Уэсиба О Сенсей прошел через множество различных школ. Перед Второй мировой войной он изучал множество школ боевых искусств: Кито рю дзюдзюцу, Ягю рю дзюдзюцу, Син Каге рю кендзюцу и Дайто рю дзюдзюцу - вот названия лишь немногих из них. Он также изучал древние тексты японских религиозных доктрин и стал очень сведущ в древних произведениях и трактатах. Комбинация духовных поисков и различных видов будзюцу принесла уникальные плоды. Безоружный, столкнувшись с атакующим противником, контролирует его ки и побеждает. Это живая форма японского будо, которая, будучи усовершенствованной и отточенной, отвечает нуждам настоящего времени».

Айки но Курай

Если мы рассмотрим достижения военной стратегии и секреты обучения древнего будо, то увидим, что слово *айки* имеет очень важное и глубокое значение - победа без борьбы. Айки не имеет формы и времени. Айки едино с божественным духом Вселенной и природы. Подобно зеркалу, оно отражает все вещи такими, какие они есть. Если у вас чистое и светлое сердце, никто не сможет стать вашим врагом. Каждый



Айки Дошу Киссёмару Уэсиба

человек - это целый мир и одновременно он сам является частью безграничного мира. Если мы составляем единое целое со Вселенной, то мы становимся воплощением *мичи* - пути. Истинный мир айки существует вне форм и приемов. Для понимания это довольно сложное и абстрактное понятие. Это - состояние, в котором сознание свободно от мелочности и эгоизма, и человек живет в мире с самим собой и со всем остальным миром. Если вы хотите приблизиться к реальности Айкидо, вашей целью должно стать достижение подобного состояния ума.

Если жизнь ваша станет чистым незамутненным зеркалом, вы объединитесь не только со своими партнерами по тренировкам, но и с законами природы. Это называется *айки но курай* - "высшее сознание айки". О Сенсей однажды сказал мне:

«Саотомэ, если ты хочешь понять *айки но курай*, изучай природу мира. Подумай о том, как орел, летящий высоко в небе, может

поймать рыбу, которая плывет под водой. С берега, на котором мы стоим, поверхность океана искажает картину, но с большой высоты орел видит рыбу, вернее, ее тени на поверхности океана так, как будто они отражаются в зеркале. Орел выхватывает рыбу из воды так же легко, как мы поднимаем камень с земли. Точно так же орел не может догнать быстрого зайца на земле, но с неба он может его легко преследовать. Айки но курай - это не только обучение боевым искусствам, но и изучение природы. Природа - это тоже наше додзё. Смена времен года, красота цветов в полях - все это наши учителя, и они ведут нас к высшему пониманию айки. Всякий серьезно занимающийся Айкидо должен изучать явления движения Вселенной, чтобы понять значение своих тренировок. Начиная понимать эти явления, вы должны переносить это понимание на ваши занятия будо. В этом и состоит мое учение».

Я также помню случай, когда О Сенсей выступал перед религиозной общиной. О Сенсей сказал:

«Демонстрация Айкидо, которую я только что провел для вас, могла произвести на вас впечатление игры пожилого человека с детьми. В этом есть большая доля истины. До тех пор, пока вы не будете заниматься Айкидо с удовольствием и радостью, вам будет очень сложно понять истину Айкидо. Я получаю огромное удовольствие, следуя путем богов. Айкидо должно быть танцем богов. Помните миф "Ама но ивата бираки" - "Открытие каменной двери в небеса"? В этой древней истории Аматарасу Оми Ками, богиня солнца, спряталась в пещере и закрыла вход в нее каменной дверью, и весь мир погрузился в темноту. Чтобы вернуть свет обратно, другие боги составили план. Перед дверью в пещеру Аматарасу они инсценировали танцевальную драму. Пока они плясали и веселились, звуки их праздника достигли ушей Аматарасу, и она чуть-чуть приоткрыла дверь, чтобы узнать, что за веселье происходит за стенами ее



Айки но курай

пещеры. В ту же секунду Тэдзи Карано Микото - бог, обладавший невероятной силой, - толкнул каменную дверь и вывел Аматерасу из пещеры, и мир вновь наполнился ее светом. Эта старая история демонстрирует истинное предназначение будо. Так же, как сильный бог вернул в мир свет Аматерасу, будока должен трудиться, создавая рай на земле, принося свет людям. Это и есть истинная цель будо. Вы, следуя учениям своей религии, молитесь о мире и счастье для всех людей. Айкидо Уэсибы служит той же цели. В глазах Бога все человечество - это одна семья.

Молодые ученики, которые участвовали вместе со мной в этой демонстрации, являются *сихан-дай*. Я посылаю их вести занятия в университетах и военных академиях. Занимаясь самостоятельно, они станут великими учителями и айкидоками. И даже тогда им придется много пройти, чтобы достичь истинных глубин мастерства. Я сам до сих пор являюсь учеником пути. Мудрость и законы Бога непостижимы и неизмеримо глубоки.

Вы можете спросить, что же самое главное в

занятиях Айкидо. Самое главное - это посмотреть на себя, заглянуть в самые сокровенные глубины своей души. Действительность вашей собственной жизни должна уверенно вести вас назад к ее истокам, к началу Вселенной. Если вам удастся это сделать, вы интуитивно поймете, что ваше прошлое, настоящее и будущее, являясь неотъемлемой частью вашего существа, представляют собой проявление божественной воли и любви. Каждая клеточка вашего тела несет в себе часть божественного плана созидания. Благодаря этому мы можем понять великую любовь Создателя. Вселенское сознание - это наше право первородства. Мы должны быть выше любого антагонизма и разделения. Все это и составляет *айки но курай*.

Я бы хотел показать вам *котодама* Айкидо и *кагура май* - танец богов, который они исполняют на мосту, плывущем по небу. Прошло много времени с того момента, когда я демонстрировал *кагура май*. Выполняемое с копьем, оно символизирует работу созидательной энергии Вселенной. Оно изображает божественное вдохновение *Кодзики*, легенд японской мифологии об источнике (начале). Это - научные законы Вселенной, представленные с помощью бу. Секрет, ради которого этот старик тренирует себя, состоит в пути, который открывает каменную дверь, скрывающую свет от человеческого разума. Ради превращения мира войн и невежества в мир божественного света. Ради улучшения духовных качеств всех людей и раскрытия их интуитивного сознания. В этом состоит цель изначального бу, которое заново родилось в качестве Айкидо. Вот почему я называю Айкидо - будо любви. Это получение божественного духа.

Будо и религия не ищут индивидуального спасения. Их высочайшая миссия состоит в поиске мира и гармонии для всего человечества. Недостаточно чтения молитв и манускриптов. Мы должны выражать это сознание через наши действия. Это - дух и цель будо. Путь должен быть путем вселенской любви для всех существ. Наука уже произвела достаточно оружия, чтобы

уничтожить весь мир, а наука духа абсолютно неразвита. Как результат - беспокойство и страх превалируют в современном обществе. Но айки тоже вездесущи и вечно. Айки - само по себе функция жизненной энергии. Айкидо родилось из глубокого желания осуществить объединение всех людей и использовать силу гармонии созидания и истинной природы человеческого духа».

Совершенно очевидно, что при создании Айкидо О Сенсей видел в нем нечто гораздо большее, чем просто новый способ выполнения движений и техник. Я надеюсь, что читатели этой книги найдут время для изучения и восприятия слов О Сенсея и сохранят их в своем сознании во время своих ежедневных тренировок.

ЗЕРКАЛО

ДУХА:

ДО ДЗЁ

АЙКИДО

Вне всякого сомнения, география влияет на путь, по которому развивается культура народа. В Соединенных Штатах кажущиеся безграничными пространства, различный климат и земли взрастили культуру, которая поощряет индивидуализм и новаторство. Благоговение перед духом авантюризма и пионерства - это одно из самых сильных звеньев, которые связывают людей в современной Америке, стране, в которой нация превратилась в почти хаотичную смесь разных народов. В противоположность США, Япония в течение всей своей истории была вынуждена располагать большое население на очень маленькой географической площади. Кроме того, население было разбросано по островам. Люди были - и остаются - вынуждены жить очень тесно друг с другом, практически не имея никаких шансов избежать этого. И вполне естественно, что японская культура превратилась в культуру, для которой приоритетами стали порядок, подчинение и закон. Благополучие группы считается гораздо более важным, чем благополучие одного человека. Даже довольно консервативный американец недоверчиво и настороженно относится к властям и любой силе, посягающей на его свободу. Обычный японец рассматривает власть как необходимую для выживания всего общества структуру, а подчинение властям - скорее как форму сотрудничества, чем принуждение. Конечно, и в Соединенных Штатах существуют согласие и подчинение, а в Японии - индивидуализм,

однако приоритеты в этих странах по-прежнему остаются абсолютно разными.

Для понимания японского характера необходимо понимание представлений о власти и нуждах общества как об акте согласия, а не вынужденной капитуляции. Знание этих представлений также необходимо для понимания значения и ценности японского института додзё и, в особенности, додзё Айкидо.

Слово *додзё* означает "место, где проходит путь". Изначально понятие додзё было связано с храмами и религиозными сектами. Это были места, где монахи и другие священнослужители занимались и практиковались в своей вере. Позднее название *додзё* стало применяться к местам, где изучали другие, не связанные напрямую с религией науки - фехтование, каллиграфию, танцы и другие дисциплины, требующие суровых тренировок. Если учесть склонность японского общества к подчинению правилам и порядку, то становится неудивительным, что японцы использовали модель монастырской дисциплины в качестве образца для обучения светским наукам в своих школах. Кроме того, древняя японская религия Синто, которая в наибольшей степени влияет на формирование отношения японцев к религии, не имеет понятия "внешнего" Бога, внушающего свои желания человеку и природе. Синто считает, что все в природе имеет искру божью. Разделение религиозных и мирских целей не было в Японии таким сильным, как на Западе.

И, в отличие от Запада, религия в Японии не пыталась так сильно ограничивать различные идеи. Понятие *до*, или жизненного пути, которому человек отдает всего себя, стало применяться к любой важной цели, которой человек себя посвящает.

Другой важный вклад, который внесло додзё, повлияв на современные боевые искусства - это этика воинского братства. Я полагаю, что во всем мире воины служат одной цели и несут на себе все тяготы войны. Для того чтобы люди смогли выдержать невероятный стресс поединка, необходимы интенсивные тренировки. Все армии и воинские братства подчиняются кодексу, который не терпит бунта. Наиболее удачливыми всегда являлись воинские формирования, в которых сами члены, будучи уверенными в важности тех целей, за которые они сражались, поддерживали определенную систему и порядок. Воинские формирования, в которых подчинение не является добровольным, редко бывают стабильными и результативными.

Необходимо добавить, что вежливость и строгие правила этикета были обязательны во всех додзё, вне зависимости от изучаемой дисциплины. Любое закрытое общество становится неприемлемым без вежливости и уважения к своим членам. Формальные правила этикета помогают человеку сохранить правильное поведение, если он начинает терять контроль над собой. Додзё в боевых искусствах, создавая специфические условия для бойцов, оказывает дополнительное влияние на их вежливое и рыцарское поведение. Последствия нерыцарского поступка могут привести к смерти, а не просто к какому-то разногласию. Это одна из причин, по которой в воинских обществах во всем мире вежливости и рыцарству придается такое огромное значение.

Поскольку Айкидо, являясь боевым искусством, имеет своей целью совершенствование человеческого духа и установление мира во всем мире, додзё

Айкидо вобрала в себя значимость религиозных и воинских додзё. Айкидо - это не религия, оно не имеет каких-либо догм или доктрин. Айкидо является глубоким духовным занятием. Додзё Айкидо - это храм духа, человеческого и божественного духа, который присутствует во всем во Вселенной. Додзё Айкидо должно поддерживать строгость и дисциплину воинского общества, поскольку Айкидо - это будо, путь воина. Айкидо - это не абстрактная теория духовных ценностей. Айкидо - это практическая тренировка, закаляющая ваш дух, ваше внутреннее спокойствие и ваши возможности в общении с другими людьми. Это означает изменение вашего ментального состояния таким образом, что в случае стресса вы не подвергнетесь влиянию агрессии и разрушения, но вместо этого будете продолжать вести себя так, чтобы предотвратить или остановить конфликт. Айкидо означает укрепление вашей решимости и ваших убеждений.

Необходимыми элементами додзё являются обязательства, сотрудничество, дисциплина, порядок, вежливость и вера в ту цель, к которой стремятся члены додзё. Как же проявляются эти элементы на практике? Во-первых, занимающиеся в додзё должны разделять ответственность по уходу и присмотру за додзё. Додзё Айкидо должно быть кооперативной организацией, в которой все ее члены заботятся о благополучии додзё и друг друга. Додзё - это не спортивный зал, для уборки которого нанимают специальных людей. Занимающиеся в додзё должны рассматривать его уборку как духовное упражнение; состояние додзё отражается на внутреннем состоянии самих учеников.

Поддержание личной чистоты - это уважение к себе, к своим партнерам и искусству Айкидо. Занимающийся Айкидо должен содержать свою одежду и оружие в чистоте и порядке. Он не должен разбрасывать вещи вокруг себя, а аккуратно складывать в одном месте. Он должен постоянно следить за тем, где находится его оружие.

Хотя сотрудничество является очень важным элементом, додзё - не демократия. Цепь подчинения и смиренности, подкрепляемая взаимным уважением, должна проходить по всей иерархии додзё, начиная от сенсея и далее через старших учеников (*семпай*) и младших учеников (*кохай*). Старшие ученики должны подавать хороший пример младшим, поддерживать и усиливать учение своего сенсея. В большом додзё сенсей не может уделить внимание каждому ученику в отдельности. Убедиться в том, что младшие ученики учатся правильно и в додзё идет необходимая работа - это обязанность старших учеников. Младшие ученики должны уважать старших, не возражать и не сопротивляться инструктажу с их стороны. Те, кто приходят впервые, не знают ни путей додзё, ни принципов Айкидо. Для того чтобы научиться, они должны раскрыть свое сознание и вести себя скромно и учтиво. Со своей стороны, старшие ученики должны вести себя так, чтобы заслужить уважение и не пользоваться своим положением для унижения младших. Иерархия в додзё не означает, что вы не должны проявлять уважение ко всем остальным людям. Хорошая техника не служит оправданием для незрелого и мелочного поведения. Без хороших манер додзё превращается в джунгли, и то, что преследовало цель духовного совершенствования, превращается в опасное занятие.

Соблюдая правила этикета, вы должны соблюдать приличия и проявлять хорошие манеры поведения. Вы должны строго придерживаться определенных форм вежливости, должны быть корректны и аккуратны в своей одежде и поведении. Выйти на татами не полностью или неправильно одетым, валяться на татами в небрежной позе и т.д. - все эти внешние проявления бескультурья говорят о ментальной и духовной распушенности. Соблюдение приличий, в свою очередь,

усиливает ваш внутренний порядок.

Так что этикет и правила додзё - не пустые формальности. Они создают условия, необходимые для хорошей тренировки. Например, в современных додзё Айкидо у каждого ученика для тренировок есть свое оружие. Пользоваться чужим оружием без разрешения - это грубейшее нарушение этикета. Чтобы понять это, просто подумайте о воинах, которые сражаются за свои жизни. Жизни этих людей зависят не только от их мастерства, но и от качества и состояния их оружия и возможности иметь его под рукой в любую секунду. Нетрудно понять, почему касаться или брать личное оружие без разрешения в прошлом было равнозначно смертельному приговору. Человек, позволивший себе подобные действия, рисковал даже не получить шанса исправиться.

В додзё Айкидо мы не хотим тренировать убийц и нарушителей этикета, которых наказывают смертью. Если вы забываете или полностью игнорируете смертельную опасность занятий боевыми искусствами и защиту от несчастных случаев, ради избежания которых и был создан этикет, то я уверен, что ваши занятия потеряют глубину и ваше понимание будет крайне ограниченным. Постоянное напоминание о том, что в будо жизнь и смерть всегда поставлены на карту, усилят ваше понимание значения того и другого. И тогда ощущение ценности не только вашей собственной жизни, но и жизни других людей, станет гораздо сильнее.

ЛЕКЦИИ О СЭНСЭЯ

Важность учебы

«Прежде всего, вы должны добиться понимания мира природы. Вы должны научиться заглядывать в глубины его действительности. Если вы бросаете мимолетные случайные взгляды на все, с чем сталкиваетесь в своей жизни, то истинное значение этих вещей ускользнет от вас».

«Я хочу, чтобы мои ученики изучали все жизненные явления. Сюда входит и умение слушать людей, и умение перенимать все самое ценное из того, что они делают и говорят. Все это - сырье для ваших размышлений и идей. Это поможет открыть вашу душу. Уделяя внимание действительности этого мира, вы придете к его трезвому пониманию. Если вы сможете использовать это понимание в вашей повседневной жизни и анализировать результаты, то ваша жизнь станет более организованной. Шаг за шагом вы будете повышать ваш духовный уровень. В конце концов, упорство в этом искреннем изучении себя и мира позволит вам понять божественную мудрость и высшее сознание, наполняющие материальный мир. Я хочу, чтобы мои ученики воспринимали жизнь во всех ее формах как своего учителя. Если им это удастся, то глубина и чистота их сознания будет расти. Жизненная энергия природы - это величайший учитель всего сущего».

«Взгляните на постоянные циклы солнца, луны и звезд, смену времен года, реку, текущую через долину, или грациозное течение воды между камней. Вы сможете научиться видеть аналогичные движения в своем собственном теле. Вы сможете

получать знания и достигнуть значительного прогресса в истинном понимании, читая древние тексты и изучая множество разнообразных интерпретаций этих трудов учителями прошлого и настоящего. Затем вы должны перенести это понимание в вашу повседневную жизнь и практиковать его, следуя путем бу. Когда вы начинаете изучать вещи на все более углубляющемся уровне, вы должны постоянно анализировать истинность вашего понимания действительности и природы. Написанное и сказанное слово помогут вам в достижении этой цели. Задачей будоки является обновить и сделать частью самого себя все полученные знания. Изучающий будо не должен пренебрегать изящными искусствами и науками. Знание окружает нас, пребывая в бесконечном множестве форм. Не пренебрегайте и не упускайте их».

«Нет ничего в этом мире, что не могло бы нас чему-то научить. Например, некоторые люди уклоняются от изучения религии. Это говорит о том, что они не понимают глубокого значения религиозных учений. Религиозные учения несут в себе много понимания и мудрости. Вы должны это понимать и выражать свое понимание через будо».

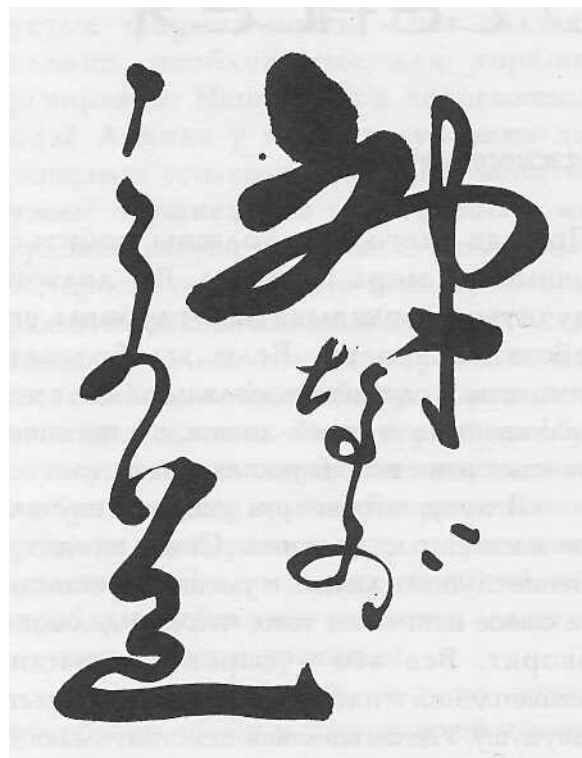
«В дни моей молодости я обратился к религии и в одной из религиозных песен обнаружил фразу о "цветке сливы, который лишь раз цветет в трех духовных мирах". Пять лепестков цветка сливы представляют пять форм энергии Вселенной: земля, вода, огонь, ветер и небо. Если вы подумаете о цветке сливы именно таким образом, то вы обнаружите в этой фразе еще одно знание о Вселенной. Вы можете рассматривать



До: Путь

цветение сливы как действительное проявление духа Вселенной. И зная, что цветок сливы раскрывается всего лишь раз, вы сможете увидеть проявление уникального начала созидания. С другой стороны, раскрытие цветка сливы можно представить как открытие каменной двери в небеса, о котором рассказывается в японской мифологии». (Полное объяснение этого мифа смотрите в главе 16.)

«Фактически, весь этот мир является полной манифестацией Неба и Земли. Мы, люди, созданные по тому же божественному, вселенскому образу, должны превратить землю в настоящий рай. Мы должны улучшить человеческое общество. Очень важно, что те, кто занимается будо, несут Вселенную внутри самих себя. Цель Айкидо - достичь этой гармонии со Вселенной. Чтобы сделать



Каннагара но мичи

это, потребуется весь ваш разум и сердце».

Цель Айкидо

«Интересно: понимаете ли вы истинную цель Айкидо? Ведь это не просто тренировка техники будзюцу. Другой целью Айкидо является создание мира красоты, грации и изящества. Цель - улучшить мир, сделать его миром радости. Как я всегда говорю, Бог дал нам этот мир, и весь мир - это одна семья. У нас есть возможность наслаждаться его красотой и великолепием. Нашей человеческой обязанностью является создание общества, которое будет справедливо относиться к этой красоте и великолепию. Наша цель в будо - не просто



Мисоги: Духовное очищение

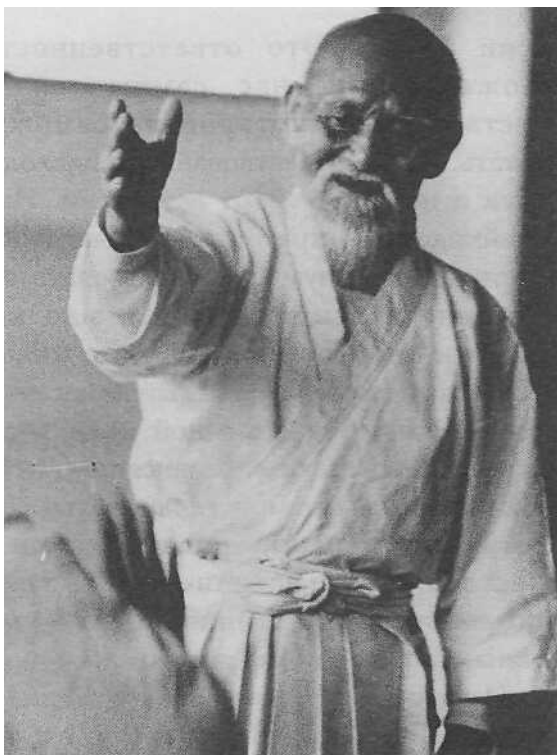
защита самих себя. Мы должны принять дар божественной любви, которую несет нам Господь, и заслужить честь обладания этим даром, принося счастье в этот мир. Если мы искренне чтим священную цель будо, мы должны трудиться во имя мира во всем мире. Мы должны бороться за мир без конфликтов и отчаяния. Вот истинная причина наших занятий Айкидо. Айкидо - это путь постижения универсального вселенского принципа. Цель Айкидо - создать разумный и логичный мир. Общество, в котором гармоничное сочетание ума и тела создает мир единства. Мы сами должны принять на себя ответственность за осуществление божественного замысла».

«Мы не можем придавать исключительную важность только материальному или только духовному миру. В действительности это одно и то же. Новые времена принесли небывалый прогресс физических наук, но наука души и духа осталась далеко позади. Развитие духа - это не только очень важная часть истинной

миссии науки. Это ответственность, возложенная на нас самим нашим существованием, которой невозможно избежать. Наше существование происходит от Бога и потому служит его целям. Наш долг айкидоки - стремиться к пониманию божественного разума и использовать это понимание для практики Айкидо как великой и универсальной науки жизни, которой она и является. Каждый из нас несет в себе частицу божественной цели, и мы должны сделать все от нас зависящее, чтобы выполнить ее. Мы не можем позволить себе забыть или игнорировать нашего божественного и истинного родителя. Выполнение божественной цели - это причина, по которой мы живем».

«Иными словами, мы никогда не должны забывать понятие *чюсин*, нашего центра. Все вещи контролируются стабильностью и качеством их центра - места, в котором рождается их существо. Мы можем назвать это место жизненной силой или *каннагара* - вселенским потоком божественного сознания. Как бы вы ее ни называли, эта сила идет из нашего *хара*. Единственный "первородный" грех - это потерять связь с нашим **источником** и не иметь никакого понятия о великом даре, который дается нам в нашей жизни. Забыть о нашей истинной природе означает начать алчно цепляться за жизнь. Это и есть начало греха. Это - путь всего хаоса, который творится в современном обществе. Наша жизнь, жизнь человеческих существ, благословенна и в других формах жизни. Если вы не признаете этого, то вы усилите беспорядок и хаос в природе. Мы не должны забывать наш долг, долг людей. Этот долг - создать рай, который является истинной формой мира».

«Если мы искренне понимаем вселенский план и его божественную цель, то у нас больше нет другого выбора, кроме как посвятить себя служению этой



О Сенсей Морихей Уэсиба

прекрасной и священной цели. Это сущность и сердце будо, и это - принципиальная цель Айкидо. Когда мы начинаем понимать, что наша жизнь - это дар божественного сознания безграничной Вселенной, мы начинаем понимать нашу истинную природу. Мы - дети Господа. Мы родились на этой земле, чтобы выполнить великую задачу нашего Создателя. Трудиться ради ее выполнения означает выполнять наше собственное предназначение».

«В Японии чувство стыда является проявлением чувствительности и потому — добродетелью. Как мы можем не стыдиться, если мы игнорируем нашу божественную природу и нашу истинную цель в жизни? Вот источник всего стыда и позора. Действительное понимание Айкидо приходит только через ежедневное очищение (*мисоги*) и постоянное стремление к созданию лучшего мира. Существование центра предполагает и существование всего, что его окружает».

«Если у вас сильный центр, то различие между центром и его периферией исчезает. Внутренний и внешний мир перестают быть разными вещами и становятся частями единого целого. Они выполняют одну функцию и служат одной высокой цели. Безграничная Вселенная и путь Айки - это свет, который говорит о рассвете человеческого сознания».



Последняя демонстрация О Сенсея в Кагами Бираки с Мицуги Саотомэ, выполняющим укеми (Фотография предоставлена Айки Ньюс)

ХАКАМА

И ЕЁ

ЗНАЧЕНИЕ

Когда я был учи деши О Сенсей, каждый, кто приходил на тренировки, был обязан одевать хакама с самого первого занятия. В то время не существовало каких-то стандартов для хакама, которую вы надевали, и додзё было очень пестрым местом. Можно было увидеть хакама всех видов, всех цветов и качества, начиная с хакама для кэндо и полосатых хакама, используемых в японских танцах, до дорогих шелковых хакама, называемых сендай-хира. Думаю, некоторым начинающим здорово попадало за то, что они протирали на коленях в сувариваза дорогие дедовские хакама, которые были предназначены для облачения исключительно в торжественных случаях и церемониях.

Я очень хорошо помню день, когда я забыл свою хакама. Я уже приготовился вступить на татами, будучи одетым лишь в *доги* когда О Сенсей остановил меня.

— Где твоя хакама? - спросил он строго. - С чего это ты решил, что можешь получать инструкции от своего учителя, будучи одетым в нижнее белье? У тебя есть чувство приличия? Ты, очевидно, потерял чувство должного отношения и этикета, необходимых тому, кто стремится к занятиям будо. Иди, сядь с краю и наблюдай за занятиями!

Это был лишь первый нагоняй из многих, которые я получил от О Сенсей. Однако мой поступок подтолкнул О Сенсей к лекции о значении хакама, которую он провел для своих учи деши после занятий. Он рассказал нам, что хакама была традиционным одеянием занимающихся

кобудо, и спросил, знает ли кто-нибудь из нас, почему в хакама семь складок.

— Они символизируют семь добродетелей будо, - сказал О Сенсей. - Это *дзин* (доброжелательность), *ги* (честь или справедливость), *рэй* (вежливость и этикет), *чи* (мудрость), *син* (искренность), *чю* (преданность) и *ико* (благочестие). Мы находим эти качества в уважаемых самураях прошлого. Хакама заставляет нас задуматься о природе истинного бусидо. Облачение в хакама символизирует традиции, передаваемые нам из поколения в поколение. Айкидо - порождение японского духа бусидо, и в наших занятиях мы должны стремиться к совершенствованию семи традиционных добродетелей.

Сейчас большинство додзё Айкидо не следуют строгой политики О Сенсей в отношении хакама. Ее значение искажилось. Хакама превратилась из символа традиционной добродетели в символ положения *юданся*. Я посетил множество додзё в разных странах. Во многих местах, где хакама надевают только *юданся*, они потеряли свою скромность. Они относятся к хакама, как к призу за видимые достижения, как к символу своего превосходства. Подобное отношение делает церемонию поклона О Сенсею, которым мы начинаем и заканчиваем каждое занятие, издевательством над его памятью и искусством.

Еще хуже, когда в некоторых додзё от женщин на уровне *кю* (и только от женщин)

требуют надевать хакама якобы для того, чтобы защитить их скромность. Я считаю, что это оскорбление и дискриминация по отношению к женщинам-айкидокам. И я также считаю это оскорбительным для мужчин-айкидок, потому что допускает низкий уровень мышления с их стороны, которому не место на татами Айкидо.

Меня очень огорчает столь мелочное использование хакама. Кому-то она может показаться обычной одеждой, но я очень хорошо помню то огромное значение, которое О Сенсей придавал хакама. Я не могу отбросить значение этой одежды и полагаю, что никто не будет спорить об огромной ценности добродетелей, которые она символизирует. В своем додзё и входящих в ассоциацию школах я поощряю всех занимающихся надевать хакама независимо от ранга и уровня. (Я не требую этого до их первой аттестации, поскольку у большинства начинающих в Соединенных Штатах нет японских дедушек, у которых они могли бы одолжить хакама). Я полагаю, что облачение в хакама и знание ее значения помогают ученикам сохранять дух О Сенсея и сохранять живым его видение.

Если мы позволим себе упустить важность значения хакама, то, возможно, мы также позволим кануть в вечность фундаменту духа Айкидо. С другой стороны, если мы верны пожеланиям О Сенсея относительно нашей тренировочной одежды, наш дух, возможно, будет более верным мечте, которой он посвятил свою жизнь.

НАЧАЛО ПУТИ К ПРОБУЖДЕННОМУ СОЗНАНИЮ

7 апреля 1964 года произошло событие, изменившее всю мою жизнь. Я никогда не говорил об этом публично, поскольку в личной беседе О Сенсей советовал мне сохранить это для себя. Он понимал, что произошедшее со мной может быть не понято, и мотивы, по которым я бы предал это публичной огласке, могли быть неправильно оценены. В свою очередь, моя сдержанность относительно того случая, вместе со смущением, которое я испытывал, были столь велики, что вместе с наставлениями О Сэнсея заставляли меня воздерживаться от описания этого события.

Однако теперь я чувствую, что пришло время передать свой опыт ближайшим последователям по пути Айкидо, поскольку тот случай стал для меня пробуждением сознания. Я делаю это не для того, чтобы похвастаться своим просветлением или "размахивать своим флагом". Я делаю это для того, чтобы поделиться с другими своим пониманием тех возможностей и реальности, которые имел в виду О Сенсей, говоря о связи между человеком и всей Вселенной.

До того знаменательного апрельского дня моей большой личной проблемой была невероятная антипатия к самому себе. Вспоминая сейчас свой характер в молодости, я должен признаться, что эта неприязнь была заслуженной. Я был агрессивным, вздорным и постоянно пытался с кем-то соревноваться. Я вел себя так с самого детства. Постоянно избегая

драк со своими одноклассниками, я был источником бед для своих родителей и учителей. Я вечно искал неприятностей и приключений.

Моей начальной целью занятий Айкидо было продолжение тренировок, которые я начал в дзюдо и дзюдзюцу, а вовсе не стремление к просветлению или улучшению своего характера. На самом Деле, я хотел большего, чем просто стать очень сильным. Я все еще хранил детские мечты о жизни путем бусидо. Чтобы достичь этой цели, я тренировался от шести до девяти часов в день.

Свидетельством эффективности занятий Айкидо в улучшении людей является то, что тренировки стали менять меня, несмотря на мою агрессивность. Я стал направлять энергию, которую прежде растрчивал в бессмысленных конфликтах, на самоанализ и созерцание. Я невероятно счастлив, что мне удалось получить прекрасные знания от нескольких великих учителей, а особенно от О Сенсея Морихея Уэсибы. В том, что я жил у него некоторое время, я вижу великую честь и неоценимое сокровище своей жизни. Я не знаю, смог бы я без помощи О Сенсея и других учителей найти выход из лабиринта агрессии к окружающим и антипатии к себе, в котором я оказался.

Пока я продолжал свои тренировки, мое неудовольствие самим собой выросло до того, что стало невероятно мучить меня.



Хацу О Оку сама (супруга Основателя), Мицуги Саотомэ и другие ученики вместе с Основателем

Я не мог решить: жить мне или умереть. Продолжать совершенствовать себя казалось мне затеей сомнительного рода. Из-за такого расстройства сознания примерно за неделю до события, изменившего мою жизнь, я полностью потерял аппетит. Я просто сидел в сейза, оставаясь подолгу без пищи и сна. В то время я часто практиковал глубокое дыхание *син кокью*, *чин кон ки син*, которым меня научил О Сенсей. Я делал это не для того, чтобы достичь просветления, но лишь для того, чтобы найти мир в своем разуме и избавиться от мучений. К концу недели я был на грани истощения. Звук моего собственного дыхания, отражавшийся в обширной пустоте, стал действительностью моего существования.

Я сидел в сейдза, выполняя *син кокью* ранним утром 7 апреля 1964 года, когда услышал, как часы пробили четыре раза. Сильные и глубокие удары курантов, казалось, отдавались внутри меня. Звук болезненно вибрировал во мне, проходя через мою шею и взрываясь в моей голове. Меня стало ужасно трясти, и все вокруг исчезло в темноте. Силы покинули мое тело. Мои бедра стали очень горячими, и у меня появилось невероятное ощущение, как будто огонь поднимается от самого копчика к голове. Затем появилось ощущение, что

огонь, пройдя через мою голову, распространился по комнате. Казалось, будто сам воздух был сделан из золотого света и комнату окутал золотой туман. В тот момент я решил, что умираю. Я упал лицом вперед и потерял сознание.

Не знаю, как долго я пролежал без сознания. Какие-то звуки просачивались в мое сознание как чистый родник, выходящий на поверхность из глубин земли. Я не знаю, как назвать произошедшее - иллюзией, религиозным опытом, непонятным психологическим феноменом? Не могу сказать. Это было очень таинственным происшествием.

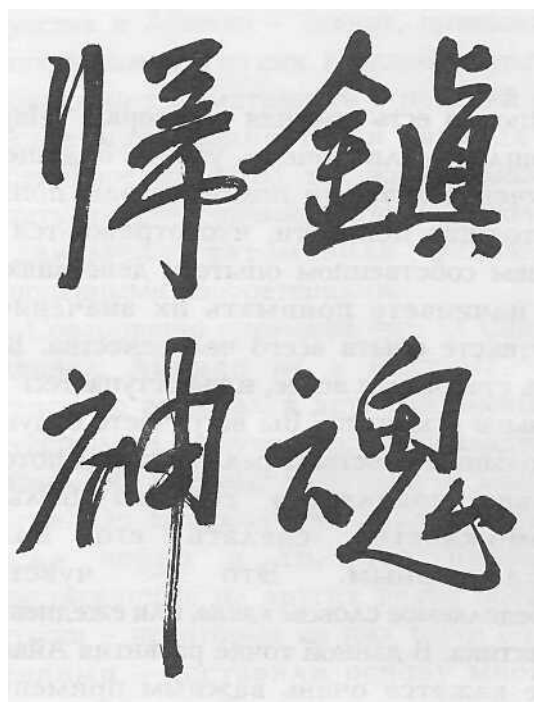
Что бы ни случилось со мной, это вызвало невероятное изменение в моем сознании. Я чувствовал, что тело мое наполнено светом и дух мой радостен. Чувство расстройства и бесконтрольной агрессии покинуло меня. Фактически, расстройство и печаль, которые я испытывал, были доказательством того, что я живу, и я понял, что жизнь - это большая ценность, несмотря ни на какую боль. Я почувствовал жизненную силу, текущую, как река, между мной и моим окружением - как если бы я и весь остальной мир питались из одного вселенского источника энергии. Прошло некоторое время, и я обнаружил, что это изменение в моем сознании бесповоротно и оно изменило мой характер. Мое чувство ненависти и злобы к другим людям исчезло. Вместо них я чувствовал радость, открытость, оптимизм и благодарность за то, что я живу. На занятиях Айкидо я потерял необходимость в сравнении своих возможностей с возможностями других. Я осознал свободу от привязанности, которая происходит от понимания, что человеческая жизнь - в действительности Вселенная жизни - начинается и заканчивается му, вечной пустотой.

Когда я пришел на занятия утром после произошедшего, я был изумлен. Я стал

выполнять приемы плавно, не прилагая никаких усилий. Мне казалось, что мои партнеры двигаются очень медленно. Многие в додзё говорили мне: "Я не знаю, что с тобой случилось, Саотомэ, но сегодня ты кажешься абсолютно другим человеком." До того момента мне нравилась просто жесткая практика Айкидо; теперь мне стало интересно изучать суть техник Айкидо. Соревнование потеряло для меня всякий интерес. Мне стала понятна его бессмысленность.

После занятий О Сенсей позвал меня в свою комнату. Я подумал, что, вероятно, как обычно, сделал что-то не так. Когда я вошел в комнату О Сенсея, он попросил меня сесть и приготовиться вместе с ним к молитве. Он сказал мне, что если я смогу понять истинное значение перерождения, то со временем я смогу понять и истинное значение будо. Он сказал: "Единство - это и есть просто единство. Все вещи связаны между собой и взаимозависимы. Вне времени и пространства они взаимотражаются в волнах духа и, делая это, подтверждают существование друг друга. Айкидо должно демонстрировать этот жизненный и божественный принцип Вселенной. Оно должно быть вне идеологии и философии. Айкидо - это прямой путь понимания духа Вселенной через реальную практику. Это совокупность тела и духа. Примеры Айкидо существуют глубоко внутри нашего подсознания, и это - примеры божественных проявлений жизни." О Сенсей помолчал. Затем он сказал: "Пожалуй, ты уже достаточно послушал старика. Помолитесь за твоё перерождение."

О Сенсей начал синтоитскую молитву *Така ама хара ни*", которую он обычно произносил, когда чувствовал, что кто-то из его учеников достиг просветления. Когда я услышал молитву, я понял, что О Сенсей почувствовал произошедшее со мной, хотя и не сказал мне об этом прямо. Я сидел



Чин кон ки син

позади О Сенсея, и пламя свечи, которую он зажег, расплывалось перед мной из-за слез, наполнивших мои глаза. Когда О Сенсей закончил молитву, он повернулся ко мне и сказал: "Отныне твои занятия будут прогрессировать, и этот прогресс пройдет через множество уровней. Сохрани в себе то, что с тобой случилось. Многим людям очень не нравится все, что хоть отдаленно напоминает религиозный опыт. Если бы люди задумались, то они бы поняли, что мир *сатори* находится внутри каждого из нас. Жизненная сила - основа человечества - доступна каждому."

АЙКИДО: ПОИСК ЕГО БУДУЩЕГО В ПРОШЛОМ

В Японии есть древняя поговорка: "Изучи прошлое, если хочешь узнать будущее". Изучение истории помогает вам понять настоящие ценности, что отражается на вашем собственном опыте и действиях, и вы начинаете понимать их значение в контексте опыта всего человечества. Ваш путь становится яснее, и вы остаетесь все меньше и меньше. Вы встречаете будущее с большим чувством реальности, и потому у вас появляется гораздо больше возможностей сделать его более плодотворным. Это чувство, определяемое словом *кэйко*, или ежедневная практика. В данной точке развития Айкидо мне кажется очень важным применить мудрость древней пословицы к будущему Айкидо, его продолжению и росту.

Среди современных японских будока Морихей Уэсиба считается гением и мастером, равным прославленному Миямото Мусаси. Если бы не суровые тренировки и сверхчеловеческие усилия Уэсибы О Сенсей в поисках собственного духовного пробуждения и пути, Айкидо, каким мы его знаем, никогда бы не развилось. История Айкидо начинается с Морихея Уэсибы. Молитвы о мире во всем мире привели его к созданию "пути гармонии". Он превратил смертоносные боевые техники в метод очищения людей, чтобы они могли гармонично сосуществовать и процветать.

Морихей Уэсиба О Сенсей всегда понимал реалии существующего мира. Он не мечтал о сказочной утопии. Его жизнь была посвящена нуждам реального мира. Его личный опыт и чистое видение дали ему глубокое понимание того, какие ужасы и потери принесли человечеству две мировые войны. Он знал, что его медитации и искренние молитвы о мире повлияли на мир - мир, изменившийся после опыта мировых войн.

Айкидо, каким его мыслил и создал О Сенсей - это **практическая** философия, помогающая миру. Это - физическое проявление исходного значения, выражаемого иероглифом *бу* (см. главу 14). Его суть сохранилась в иероглифе и напоминает нам об истинном значении слова, хотя его глубинный смысл, возможно, исказился на протяжении многих веков. О Сенсей подходил к самообороне как к способу защиты мира. Целью обучения являются не личная самозащита, а мудрость и стратегия самообороны, развиваемые многими поколениями воинов, реализованные и переосмысленные О Сенсеем. О Сенсей постоянно совершенствовал тренировки Айкидо, чтобы они стали путем преобразования всего вашего существа, вашего духа, вашего тела и вашей связи с духом Вселенной. Айкидо вооружает дух, укрепляет его, чтобы он мог следовать путем будо, путем прекращения войн.

Дух Айкидо воспарил над стенами, которые воздвигли люди для защиты своих интересов, и распространился по всему миру. Его мировое признание подтверждает универсальность свойств Айкидо. Для многих Айкидо стало источником жизни, как и мыслил О Сенсей. Айкидо дает истину - желанную, но не найденную физическими науками и многими современными философиями, религиями и другими формами современного образования. Айкидо - это путь изучения принципов Вселенной и их испытание в наших собственных телах. Все это - детище Морихея Уэсибы О Сенсея и его дар миру.

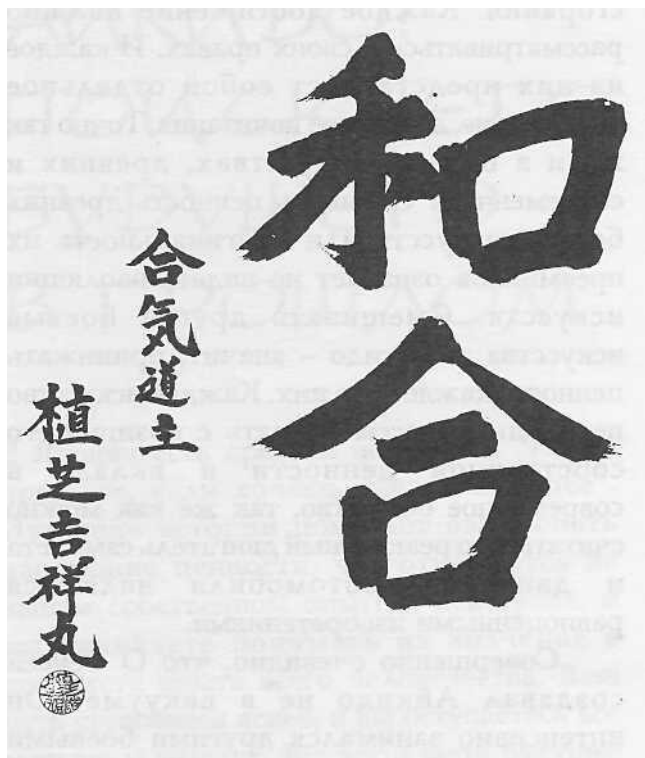
Здесь я бы хотел уделить особое внимание оригинальности творения О Сенсея и уникальности Айкидо. Когда Айкидо стало известно широкой публике, оно привлекло внимание большого числа людей, обладающих высоким интеллектом. Многими руководил интерес изучения истории Японии, будзюцу, знаменитых самураев и боевых искусств древнего Китая. У некоторых из них сложилось ошибочное суждение о происхождении Айкидо. Они говорят, что в нем нет ничего нового, что приемы Айкидо были созданы и использовались в других боевых искусствах давным-давно.

Эти критики упускают самое главное. Подобное утверждение очень похоже на то, что, на основании того, что автомобиль происходит от телеги, можно смело утверждать, что между ними нет никакой разницы. Насколько мне известно, никто не делал такого абсурдного утверждения. Каждый прекрасно понимает огромный концептуальный прогресс и развитие технологий, которые разделяют автомобиль и телегу.

Изобретатель колеса и изобретатель телеги, которая эффективно использовала колесо, были не меньшими гениями, чем изобретатель двигателя внутреннего

сгорания. Каждое достижение должно рассматриваться в своих правах. И каждое из них представляет собой отдельное достижение, достойное почитания. Точно так же и в боевых искусствах, древних и современных. Отрицать ценность древних боевых искусств или оригинальность их преемников означает не видеть эволюции искусств. Смешивать другие боевые искусства и Айкидо - значит, принижать ценность каждого из них. Каждое искусство необходимо рассматривать с позиций его собственной ценности и вклада в современное общество, так же как можно считать, что реактивный двигатель самолета и двигатель автомобиля являются равноценными изобретениями.

Совершенно очевидно, что О Сенсей создавал Айкидо не в вакууме. Он интенсивно занимался другими боевыми искусствами. Он изучал искусства владения мечом, дзё, копьем, дзюдзюцу и многие другие. Он великолепно знал историю. Также верно и то, что приемы, заимствованные из других видов боевых искусств - некоторые из них были очень древними - составили основу многих приемов Айкидо. Я вовсе не хочу отрицать вклад других боевых искусств в создание Айкидо или относиться к ним без должного уважения, которое они заслуживают. Но Айкидо действительно является уникальным детищем Морихея Уэсибы. Однако брать во внимание сходство приемов Айкидо и дзюдзюцу - это одно дело. Различать цели, лежащие за пределами этих приемов, - совсем другое. Вы должны заглянуть вглубь, под поверхность, чтобы понять их истинный смысл. Соевый соус и Кока Кола внешне выглядят очень похоже друг на друга, но утоление жажды первым и использование второго в качестве приправы к еде могут привести к неприятным последствиям. Нож, используемый на кухне для



Ваго: Гармония

приготовления еды - это орудие созидания, однако тот же нож можно использовать и для убийства. О Сенсей единственный трансформировал боевое искусство, ограниченное личной самообороной, в искусство, посвященное повышению человеческого сознания до уровня защиты самого человечества.

Роль Морихея Уэсибы как создателя Айкидо неоспорима, его невероятную самоотдачу и личный магнетизм люди будут помнить еще очень долго. Однако были и другие люди, которые сыграли большую роль в представлении Айкидо широкой публике и его распространении. Главный среди них - Киссёмару Уэсиба, сын О Сенсея, который в настоящий момент является *дошу*. О Сенсей очень неохотно шел на обучение Айкидо широкой публики. Именно Дошу убедил О Сенсея в необходимости и важности такого шага. Ему



Чусей: Верность

удалось получить поддержку у многих видных политиков и бизнесменов в трудные послевоенные годы. Он организовал структуру Хомбу Додзё и руководил ею, и действия его были очень четкими и эффективными. Не зная отдыха, он проводил занятия в других додзё, в университетах и в предпринимательских кругах. Он поддерживал гармонию и сотрудничество со старшими инструкторами О Сенсея и сиханами, многие из которых были людьми с сильным характером, твердым мнением и волей, с которыми он вел себя очень терпеливо.

И, что очень важно, на него легло дополнительное бремя следования учению О Сенсея в наиболее чистой форме. Как однажды Дошу сказал мне, у других сиханов



Дото: Последователь

есть права и возможности дополнять свое понимание Айкидо своими собственными стилями и вносить в тренировки знания, полученные в результате занятий другими боевыми искусствами. Однако на Дошу лежит обязанность сохранять учение О Сенсея, чтобы оно не потеряло свою изначальную сущность. С неизменным смирением и спокойствием Дошу следует по этому пути. В его железной воле, смелости и строгой дисциплине видна наследственность его отца и семьи Уэсиба.

Перечисление всех, кто упорно трудился и посвятил себя изучению и обучению Айкидо и способствовал его дальнейшему росту, заняло бы очень много времени. Их усилия, направленные на развитие и распространение Айкидо в Японии и за

ее пределами, неоценимы. Однако следование искусству, которое требует сильной воли и самоотдачи, связано с серьезными проблемами, действие которых уже можно наблюдать. В мировом сообществе Айкидо произошло множество конфликтов, связанных с конкуренцией, борьбой за власть, множество мелких ссор и т.д. Я думаю, пришло время заглянуть глубоко в историю Айкидо, чтобы напомнить самим себе его цель и привести всех, кто следует его путем, обратно к гармонии. Мы видим примеры этого в самоотдаче и созидательной деятельности во имя мира во всем мире основателя, Морихея Уэсибы, и в самоотдаче и преданности делу Дошу, его преемника. Наша цель - передача духа Айкидо, а не обеспечение своих материальных запросов или удовлетворение своего эго. Чтобы создать новое общество, воспитать его дух, чтобы оно могло справиться со своими технологиями - что и было желанием О Сенсея - мы должны помнить молитвы О Сенсея о мире. Без центра Айкидо развалится на части. Мы должны вернуться к центру, к учению О Сенсея, скромности, сотрудничеству и гармонии. Если мы этого не сделаем, дух и цель Айкидо будут утеряны.

СЛОВАРЬ

Айки - Универсальная жизненная энергия, созидательный принцип жизни

Айкидо - Искусство, основанное Морихеем Уэсибой О Сенсеем, путь айки

Айкидока - Тот, кто практикует Айкидо

Айки но курай - Секрет айки, высшее сознание айки

Ай нуке - Взаимное сохранение

Ай учи - Взаимное уничтожение

Аматерасу (Оми Камии) - Богиня солнца

Атеми - Удар в открытую, незащищенную часть тела

Атемиваза - Техника атеми

Боккен - Деревянный меч для занятий

Бу - Останавливать оружие (буквально "останавливать копье"), военное дело

Будо - Путь бу

Будока - Тот, кто практикует будо

Будзюцу - Боевые техники

Буси - Воин

Бусидо - Путь воина

Ваза - Техники

Ги - Честь, справедливость

Гири - Рубящий удар

Деши - Последователь, ученик

Дзансин - Полное и постоянное осознание и контроль окружающего мира

Дзин - Доброжелательность

Дзюваза - Свободная техника

Дзё - Пятифутовая (около 1,5 м) деревянная палка

До - Путь

До - Рубящий удар в сторону

Доги - Тренировочная форма

Додзё - Место, где изучают до, или путь

До-но-танден - Тренировка центра тела

Дори - Захват

Дошу - Человек, который указывает путь, глава Айкидо

Ичи - Один, первый

Иккио - Первое движение, первый принцип

Инадзума - Молния

Иrimi - Прямое вхождение в атаку

Ириминаге - Бросок, в котором главным элементом является иrimi

Йокомен - Удар сбоку в голову или шею

Йокоменучи - В частности, удар ребром ладони сбоку в голову или шею

Йонкио - Четвертая техника; контроль центра противника с помощью его запястья, локтя и плеча

Каесиваза - Переменная техника

Кагура май - Танец богов

Кайтенаге - Закручивающий бросок

Ками - Бог(и)

Кандзи - Китайские знаки, иероглифы

Каннагара но мичи - Путь японского императора и богов

Ката - Установленная форма упражнения

Катадори - Захват(ы) плеча

Кататэдори - Захват(ы) запястья

Катсу дзин кен - Сохранение жизни своего врага

Кадзуми Исе но Камии Нобутсена - Основатель школы меча Син Каге

Кэйко - Практика

Кэн - Меч

Кэндо - Современное японское искусство фехтования

Кэндзюцу - Техники меча

Кэса гири - Удар, разрубающий тело по диагонали

Ки - Жизненная энергия

Кобудо - Классические японские боевые искусства

Ко - Благочестие
Кохай - Младший ученик
Кодзики - Японский миф об источнике
Кокью - Вдох или дыхание с циркуляцией энергии
Кокью танден хо - Упражнение в мусуби, соединение ритма вашей жизненной энергии с жизненной энергией вашего партнера
Косадори - Перекрестный захват руки
Кошинаге - Бросок через бедро
Котэгаеси - Скручивание запястья
Котэ гири - Рубящий удар в запястье
Котодама - Духовные звуки
Кумишай - Парная работа с мечами, в начале которой мечи партнеров находятся в ножнах; практика в искусстве обнажения меча
Куми тачи - Парная работа с мечами, в начале которой мечи партнеров уже обнажены
Ку но дзи гири - Удар в форме иероглифа ку
Курай - Секрет, сознание, внутреннее существо
Курай Зори - Контроль чужого сознания
Кю - Степени, предшествующие рангу юданся

Рестаuration Мэйджи - Последовавший после пришествия адмирала Перри период, в котором Япония начала процесс модернизации

Мичи - Путь
Мисоги - Очищение, духовное очищение
Мисоги хараи - Действия, которые осуществляют мисоги
Миямото Мусаси - Один из величайших и прославленных мастеров меча в Японии, автор **"Книги пяти колец"**
Му - Пустота
Мунецуки - Удар или толчок в среднюю часть тела
Мусуби - Гармоничная связь, единство, наше безграничное единение с жизнью и Вселенной

Наге - 1) Бросок; 2) тот, кто бросает
Никкио - Вторая техника; техника, которая использует болевое воздействие на запястье для контроля центра противника

Омотэ - Вперед
О Сенсей - Великий Учитель

Рандори - Работа против многократных атак
Рэи - Этикет, вежливость
Рэйги - Этикет, учтивость
Риотэмочи - Захват двух рук (захват двумя руками одной или захват двумя руками двух рук)
Рю - Стиль или школа, например, "Дайте рю дзюдзюцу"

Самурай - Тот, кто служит
Санкио - Третья техника; контроль центра противника с помощью его запястья и локтя
Сатори - Просветление, эпифания (богоявление)
Сацу дзин кен - Уничтожение или убийство врага
Сейдза - Традиционная японская манера сидеть со сложенными коленями
Сэмпай - Старший ученик
Сэнсей - Учитель; тот, кто дает наставления в пути; тот, кто идет впереди
Сихан - Главный учитель; патриарх
Сихан-дай - Уполномоченный представитель сихана
Сихонаге - Бросок на четыре стороны
Син - Искренность
Синто - Путь Богов; традиционная религия в Японии
Сюто - Резкий удар ребром ладони
Субури - Повторение движений для повышения качества их исполнения
Суки - Открытые, незащищенные, слабые точки

Сувариваза - Техники, выполняемые в сейзаишикко
Тачи - Меч
Тачидори - Захват меча
Татами - Традиционные японские соломенные маты
Тедзи Кара но Микото - Бог невероятной силы
Тенкан - Вращательное движение, используемое для рассеивания силы
Тодомеру - Останавливать; один из составляющих элементов иероглифа бу

Учи деши - Ближайший ученик или последователь
Удэ осам - Контроль центра с помощью руки
Уэсиба Морихей - Основатель Айкидо
Уэсиба Киссемару - Сын О Сенсея, который в настоящее время является дошу
Уке - Тот, кто принимает силу; тот, кого бросают
Укеми - Искусство быть уке
Ура - Назад
Усироваза - Техники, в которых человека атакуют **сзади**

Хакама - Традиционные штаны в складку, надеваемые самураями и занимающимися *кобудо*
Ханми - Базовая стойка в Айкидо с опорой на три точки
Хара - Центр человека, местонахождение жизненной энергии
Харигаи Усаи Секиун - Прославленный японский мастер меча, живший в семнадцатом веке
Хидзири - Мудрец
Хоко - Копье, один из составляющих элементов иероглифа бу
Хомбу Додзё - Международная штаб-квартира Айкидо

Цуки - Удар или толчок

Чи - Мудрость, ум
Чин кон ки син - Практика, направленная на объединение с духом Вселенной и помогающая человеку понять божественную миссию, выполнению которой посвящена его жизнь
Чю - Преданность
Чюсин - Центр

Шикко - Традиционный способ передвижения на коленях
Шомен - Голова; удар в голову спереди
Шоменучи - В частности, удар в голову ребром ладони спереди

Юданся - Те, кто получил дан или черный пояс; ранг в боевых искусствах
Юкоку но си - Благородные защитники народа; другое название самураев

ОБ АВТОРЕ

Мицуги Саотомэ был ближайшим учеником Морихей Уэсибы на протяжении пятнадцати лет вплоть до смерти Основателя в 1969 году. В 1975 году Саотомэ Сенсей оставил высокий пост старшего инструктора во Всемирной штаб-квартире Айкидо в Токио и переехал в Соединенные Штаты. Когда его спросили о причинах такого решения, он ответил: "Я медитировал, обращаясь к духу О Сенсея три дня и три ночи и почувствовал, что он хочет, чтобы я уехал. О Сенсей говорил мне об этом перед своей кончиной. Мир смотрит на Соединенные Штаты. Эта страна - великий эксперимент, котел, в котором смешались и живут люди самых разных культур и национальностей, где весь мир собрался в одну нацию. Цель Айкидо и мечта О Сенсея - чтобы все люди во всем мире жили одной семьей, в гармонии друг с другом и окружающей природой. У Соединенных Штатов есть возможность показать великий пример."

Большую часть времени Саотомэ Сенсей проводит в своем главном додзё в Вашингтоне, Округ Колумбия. Он также посещает додзё, входящие в ассоциацию Школ Айкидо Уэсибы, которые он и его ученики открыли по стране, а также Европу, где он проводит семинары и занятия в тренировочных лагерях. Он провел множество демонстраций своего искусства в Соединенных Штатах и за границей, в том числе для Международной Академии Мира и Дипломатического Корпуса в Доме Японии в Нью-Йорке.

Адрес додзё в Вашингтоне, Округ Колумбия, США:

The Washington B.C. Aikikai
421 Butternut Street, N.W.
Washington, DC 20012

Tel.: (202) 829-4202

© 1989 by Mitsugi Saotome

© 1989 Shambhala Publications, Inc.

Права на издание получены по соглашению с издательством Shambhala Publications, Inc.,
P.O. Box 308, Boston, MA, 02117, USA.

Все права защищены. Никакая часть данного издания не может быть воспроизведена в
Какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-87472-185-1

ISBN 0-87773-409-7 (англ.)

“Айкидо раскрывает очень простой секрет: улучшение жизни зависит от собственного совершенствования. Айкидо не предлагает никаких чудес, кроме одного — чуда вашего собственного существования и вашего человеческого потенциала. Помните, что вы являетесь частью Вселенной. Разрушить или потерять свою жизнь означает разрушить мир во Вселенной. С самого рождения вы держите ключ, который открывает дверь на небеса. Самое главное в жизни каждого человека — использовать этот ключ и превратить свою жизнь в проявление небес, которое заключается в нашей силе создания”.

Мицуги Саотомэ

Мицуги Саотомэ, один из ближайших учеников Морихея Уэсибы, Основателя Айкидо, объясняет философию и практическое применение популярного боевого искусства, которое делает акцент на гармонию и мирное разрешение конфликта. Более тысячи фотографий иллюстрируют базовые принципы и техники, включая в себя техники с использованием деревянного меча, палки и техники без оружия. Читателю дается руководство к правильному физическому, умственному и духовному отношению к практическим занятиям и методам использования мудрости Айкидо в повседневной жизни. Также включены лекции самого Основателя.

Мицуги Саотомэ в настоящее время является главным инструктором в Айкикай, Вашингтон, Округ Колумбия. Он также посещает додзё, входящие в ассоциацию Школ Айкидо Уэсибы, которые он и его ученики открыли в США, а также Европу, где он проводит семинары и занятия в тренировочных лагерях.



© 1996, Издательство «Папирус»
Санкт-Петербург

