

TAMURA NOBUYOSHI

AIKIDO

ETIQUETTE ET TRANSMISSION

MANUEL A L'USAGE DES PROFESSEURS

Les Editions du Soleil Levant

ТАМУРА НОБУЁСИ

АЙКИДО

ЭТИКЕТ И ПЕРЕДАЧА ТРАДИЦИИ

КНИГА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ



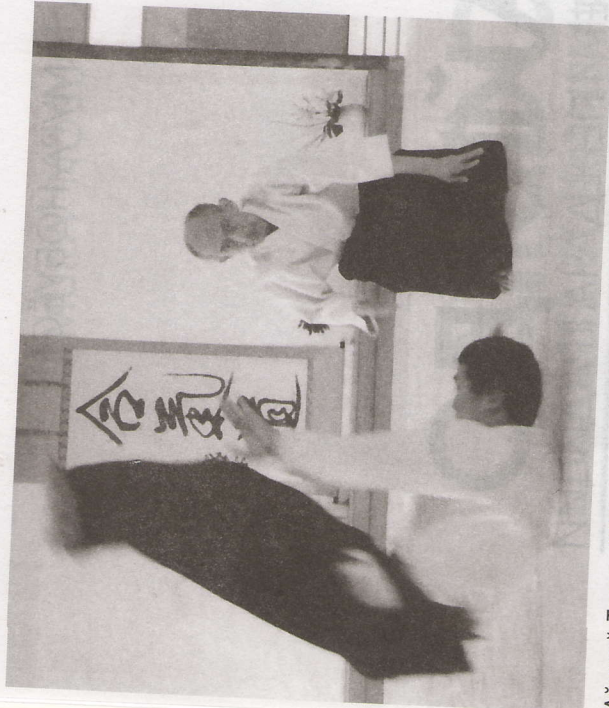
«СОФИЯ»
2002

© «София» 2002
БК ДР ДДБ (ВЛД)

ISBN 9-550-00399-9

ПРЕДИСЛОВИЕ

БК ДР ДДБ (ВЛД)
ЛК ДДБ ДДБ



信喜 後
徳正 宗丸

Айкикай Токио, 1989

Надпись иероглифами: «Господину Тамуре Нобуёси от Уэсибы Киссёмару»

T12

Тамура Нобуёси. Айкидо. Этикет и передача традиции.

Пер. с франц. — К.: «София», 2002 — 176 с.

ISBN 5-220-00389-5

Автор этой книги, Нобуёси Тамура, обладатель восьмого дана по айкидо — самой высокой степени, присваиваемой Айкикаем в Токио. Многие годы он учился под руководством О Сэнсэя Морихэя Уэсибы, основателя этого искусства.

Н. Тамура играл ведущую роль в небольшой группе *ути-дэси* (учеников наиболее близких к основателю), которые впоследствии переехали в Европу и Соединенные Штаты, с тем чтобы распространять айкидо. Более тридцати лет он посвятил развитию айкидо в Европе и, в частности, во Франции, где живет в настоящий момент.

Эта книга, предназначенная прежде всего преподавателям и инструкторам, безусловно, заинтересует и начинающих, и читателей, желающих разобраться в том, каким образом происходит передача японской традиции.

ISBN 5-220-00389-5

ББК 75.715 (ЯПО)
© «София», 2002

ПРЕДИСЛОВИЕ

Японское *будо* представляет собой одно из направлений традиционной национальной культуры, в наше время уже не принадлежащее только народу Японии. Теперь это единодушно признанная часть культурного наследия всего человечества.

Являясь современным по форме, *айкидо* сконцентрировало в себе всю суть традиции *будо*. Это искусство развивалось особым образом, ставя своей целью достижение высокого состояния человеческого сознания, в отличии от дзюдо и каратэ-до, цель которых — соревнование.

Вот почему авторитетный, известный во всем мире сихан *айкидо* Тамура Нобуёси выпустил в свет работу, посвященную *сердцу** и этикету. Эта книга предназначена тем, кто интересуется вопросами глубинной природы человека и практикует *айкидо*.

Тамура Нобуёси был прямым учеником основателя *айкидо* Уэсибы Морихэя. Это сихан, который увлеченно работал со мной рядом. Он полностью проник в сущность *айкидо*, в то, что составляет его *сердце*. Этикет является прямым выражением *сердца*.

Я убежден, что работа, опубликованная Мастером Тамурой Нобуёси, — это книга *сердца*, наполненная силой, источником которой является *айкидо*. Она предназначена не только тем, кто практикует *айкидо*, но и всем людям *сердца*, для которых она будет весьма полезной. Самым большим моим желанием является то, чтобы ее прочитали все.

От души надеюсь, что эту книгу ждет самое прекрасное будущее.

Айкидо Хомбу додзё, февраль 1989
Айкидосю Уэсиба Киссёмару

*Сердце — японское слово «Кокоро», взятое в своем «классическом» значении.

БЕСЕДА С МАСТЕРОМ

Из разговора с сэнем Осавой Кисабуро, техническим директором центра Дзайдан Ходзин Айкикай, Сэкай Айкидо Со Хомбу.



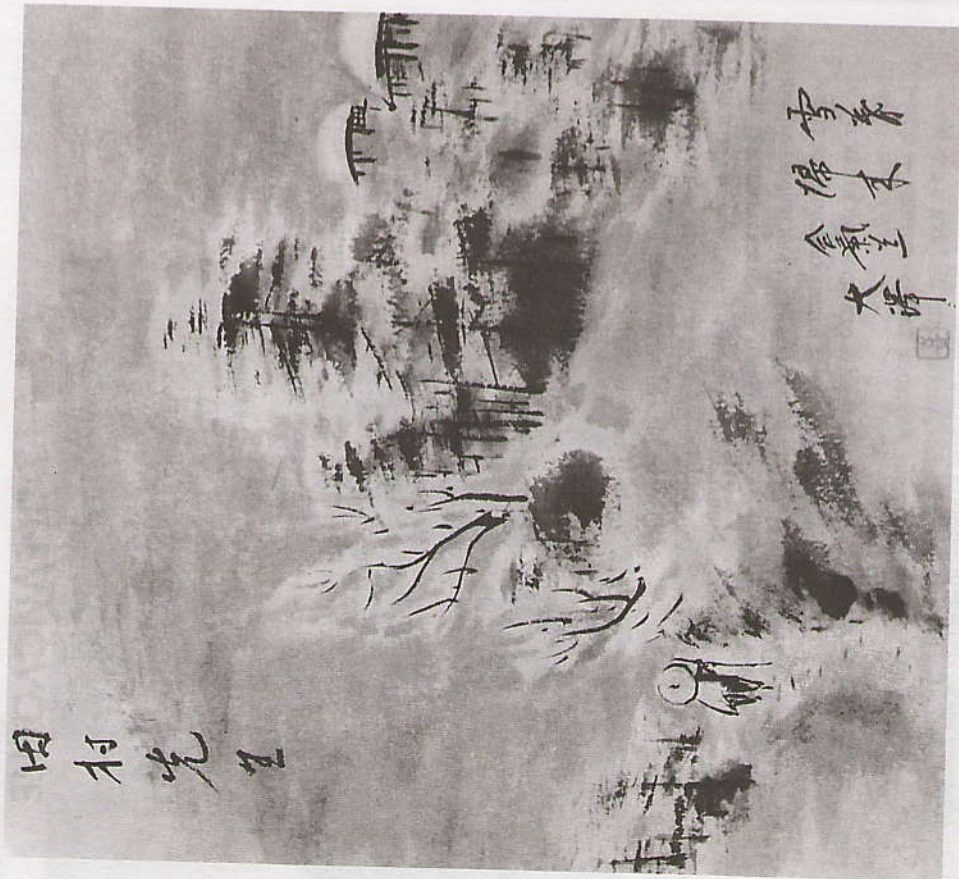
Осава Сихан

— Учитель, не могли бы Вы объяснить нам, каким образом практика дзэн оказывает влияние на ваши занятия айкидо? А также не взяли ли бы Вы написать предисловие к последней книге Мастера Тамуры?

— Я практикую дзэн-сото. В свое время я был учеником Саваки Кодо Роси, мастера Дэсимару Роси. Сото-дзэн — это не поиски сатори, просветления. Его цель, как говорил Мой Учитель, просто сидеть и все. Быть ясным, чистым и прозрачным, подобно зеркалу, отражающему все аспекты мира, не стараясь удерживать и присвоить их. Чем чище зеркало, тем меньше привязанностей. Такова центральная концепция сото-дзэн — му-сё-току. Когда зеркало не абсолютно прозрачно, оно искажает отражение.

Точно так же обстоит дело и с человеческим духом — малейшие следы нашего эго привязываются к миру, стараясь овладеть им, присвоить и лишить подвижности. Я ищу в практиках айкидо освобождение от привязанностей, чтобы стать похожим на зеркало.

Привязанность порождает дух борьбы; тогда как айкидо — это поиск истинной свободы, это поиск, который, подобно пекарю, вымешивающему тесто, формирует нас, — а не способ разрушения. В айкидо заключена свобода зеркала.



Осава Кисабуро, Снежный пейзаж

Наше тело — это древо познания.
Наше сердце — это сверкающее зеркало.
Без усталости надо очищать,
Для того чтобы ни одна пылинка не запылила их!

Нет такой вещи, как древо познания.

Где будет рассылать свои блестящие сверкающие зеркала?
Истинная Природа изначально чиста и не замутнена.
Как же может покрыть ее пыль?

Шень Сюнь

Хуэй Нэн

*Из бесед Хуэй Нэна

Конечно, чтобы чувствовать это, мы нуждаемся в практиках айкидо, как зеркало в полировке. Кроме того, нам необходима помощь партнеров. Именно поэтому обучение айкидо при помощи книги может выглядеть странной и парадоксальной попыткой, поскольку книга — это вовсе не зеркало, а проявление человеческого эго, пытающегося запечатлеть отблески окружающего мира.

Вы просите меня записать то, что не может быть отражено при письме!

Постарайтесь хотя бы записать мои слова...

Таким образом, Мастер Осава возложил на нас ответственность за то, что мы играем роль грязных зеркал.

С. Бенедетти



Н. Тамура, Сэн-Максимен, 1985
Кумитати

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5	ЭТИКЕТ И ДИСЦИПЛИНА	39
БЕСЕДА С МАСТЕРОМ	7	Выполнение приветствия	
ВВЕДЕНИЕ	12	Устройство додзё	
ИНСТРУКТОР	15	МЕСТА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК	61
Страсть		Практика не ограничивается стенами додзё	
Стать единым целым со своими учениками		Методы	
Такт		СВЯЗЬ С ДРУГИМИ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ	77
Быть источником идеалов		УБОРКА	93
и воспитывать уверенность в себе		НАЧИНАЮЩИЕ	97
Благодарность		СТЕПЕНИ И СТУПЕНИ	101
Развивать позитивное отношение к жизни		Историческая справка	
Совместный поиск и добрые отношения		Дзайдан ходзин айкикай	
между инструкторами		ЭКЗАМЕНЫ	111
Правильно понимать и точно передавать		ДЕМОНСТРАЦИЯ	123
принципы айкидо		Мир будо	
КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ	23	Айкидо и публичные демонстрации	
Развитие тела		ОДЕЖДА И ОРУЖИЕ	131
Уроки будзюцу		Кэйкоги, Кэйко-оби, Кэйкобакама	
Ментальные аспекты		Дзё, Танто, Боккэн, Катана, Иайто	
Этикет		ТРЕНИРОВКИ МОРИХЕЯ УЭСИБЫ	165
Принцип айкидо и его применение		ЦАРЬ — ДРАКОН	172
в повседневной жизни		ПОСЛЕСЛОВИЕ	173
МЕТОД ОБУЧЕНИЯ	27		
Обучение технике			
Ментальные и духовные аспекты обучения			

ВВЕДЕНИЕ

Японское слово *sido* можно перевести как «управлять», «направлять», «вести», «показывать», «обучать».

СИ (指) — значит палец. Иероглиф составлен из элементов «рука» (手), «ложка» (匕) и «рот» (白). Именно рука подносит ложку с питательной и вкусной пищей ко рту, и именно с помощью пальцев.

ДО (導): этот иероглиф при чтении произносится точно так же, как до в словах айкидо, дзюдо и т. п. Но при написании здесь добавляется рука, как если бы кто-то направлял другого за руку, все это вместе взятое выражает идею «задавать направление». Когда-то раньше дзюдо называлось *дзюдзюцу*, или *явари*; кэндо называлось *кэндзюцу* или *экэндзюцу*, а будо — *будзюцу*.

Было и такое время, когда айкидо называлось еще айкидзюцу.

Иероглиф дзюцу (術) состоит из двух частей — «идти» (行) и «злак» (米), что вместе указывает на того, кто блуждает в поле, пытаясь выйти на верную дорогу. То есть для овладения техникой необходимо еще и еще практиковаться. Это справедливо для любого рода человеческой деятельности. Таким образом, иероглиф дзюцу выражает идею метода и искусства, которые так непосредственно и глубоко связаны с процессом обучения.

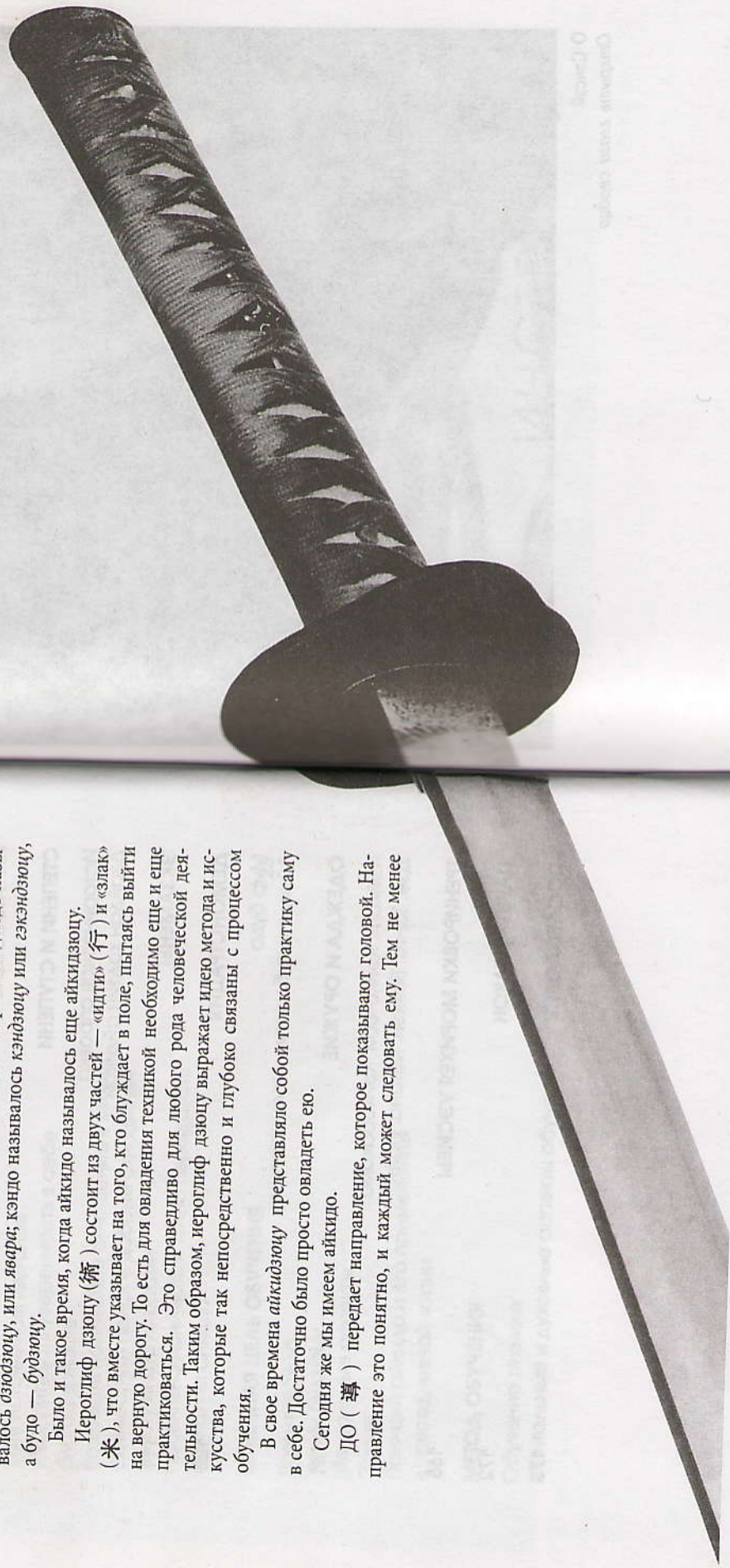
В свое времена *айкидзюцу* представляло собой только практику саму в себе. Достаточно было просто овладеть ею.

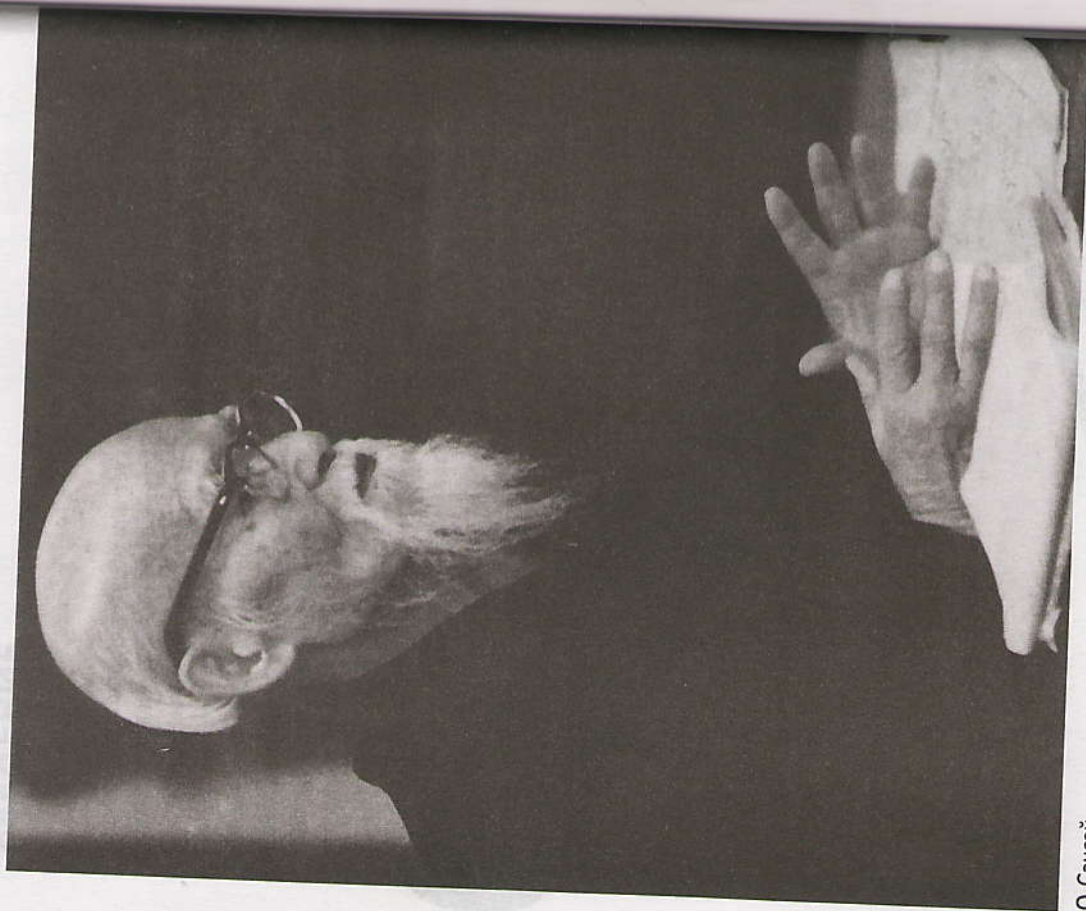
Сегодня же мы имеем айкидо.

ДО (導) передает направление, которое показывают головой. Направление это понятно, и каждый может следовать ему. Тем не менее

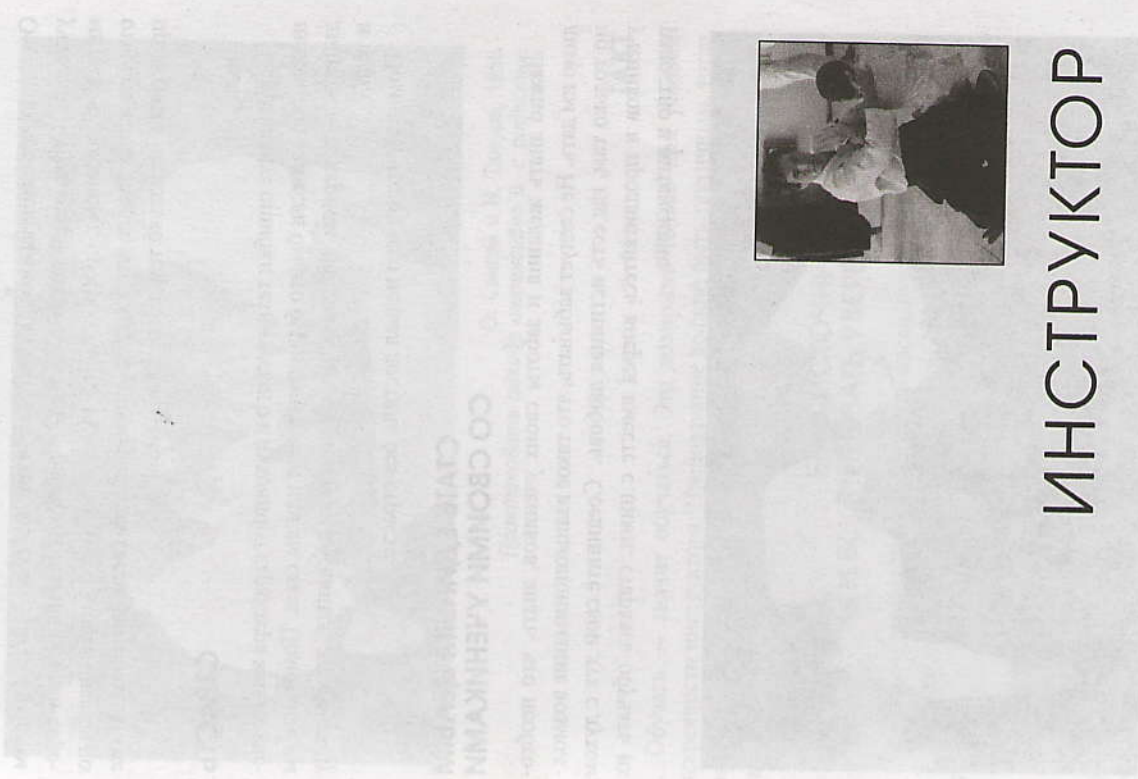
важно, чтобы все мы, кто практикует или обучает айкидо, становились на этот путь с искренним желанием взять за руку и повести другого, чтобы воплощался в жизнь идеал *до* как пути и *до* как обучения, и чтобы эти две его стороны дополняли и обогащали друг друга.

Поэтому нужно четко знать, куда вы собираетесь вести своих учеников, какой метод при этом использовать и на что нужно обращать внимание. Вот почему я позволил своему перу прикоснуться к бумаге, чтобы написать эти страницы.





О Сэнсэй
Открыть глаза сердца



СО СВОИМИ УЧЕНИКАМИ
САНСЭЙ ТИЕН ДИЭН

ИНСТРУКТОР

Осан Сэнсэй

Очевидно, что самое важное для того, кто ведет занятия, — быть хорошим учителем. Обучающий должен не только работать технично, но и стремиться к духовному прогрессу. Это нужно для того, чтобы правильно открыть глаза сердца, чтобы стать примером для своих учеников. Ниже приводятся несколько тем для размышления.

СТРАСТЬ

Исправляйте ошибки технического и духовного характера ваших учеников, так, как если бы это были ваши дети или вы сами. Помогайте им двигаться в верном направлении, полностью посвящая этому душу и тело.

Помните, что ничего нельзя достичь без страсти.

СТАТЬ ЕДИНЫМ ЦЕЛЫМ СО СВОИМИ УЧЕНИКАМИ

Важно знать желания и заботы своих учеников, знать, что необходимо им дать. Не следует забывать, что такое взаимопонимание возможно только там, где есть истинная любовь. Соедините свой дух с духом учеников и продвигайтесь вперед вместе с ними, стараясь обучать их радостно и интенсивно.



Осава Сихан



О. Сэнсэй и Н. Тамура, 1956
Практиковать айкидо интенсивно и с радостью

ТАКТ

Обучать — значит обучаться. Это возможно только при условии искренности инструктора. Преподавание должно быть тактичным, тогда ваши ученики получат радость от тренировки, и при этом будут испытывать чувство благодарности.

БЫТЬ ИСТОЧНИКОМ ИДЕАЛОВ И ВОСПИТЫВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Обучать — значит демонстрировать идеальную модель технического и духовного совершенства и передавать каждому страстное желание достичь его.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Радуйтесь техническому прогрессу, физическому и духовному развитию своих учеников! Радуйтесь тому, что ежедневные тренировки обходятся без травм и столкновений! Будьте благодарны за то, что ваше

положение инструктора дает вам возможность размышлять, исследовать и продвигаться вперед в техническом и духовном отношении. Благодарите также своих учеников за то, что они дают вам возможность прогрессировать.

РАЗВИВАТЬ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Обязательно вносите разнообразие в тренировки, но не пытайтесь учить всему подряд без разбора. Нужно, чтобы ученик не испытывал ни скуки, ни утомления, а, напротив, постоянно получал новую подпитку.

Прививайте начинающим желание работать, стараясь при этом, чтобы их не оттолкнул риск получить травму или испытать сильную боль. Делайте это за счет постоянного повышения интереса к занятиям.

СОВМЕСТНЫЙ ПОИСК И ДОБРЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ИНСТРУКТОРАМИ

Инструкторы должны собираться вместе, для того чтобы обмениваться приобретенным опытом и результатами своих поисков, относясь друг к другу без предвзятости и предубеждения.

Было бы совершенно нелепо, если бы люди, которые учат внутренней гармонии и миру, в отношениях между собой предавались мелким дряблям. Проблемы выполнения техник или относительной силы лишены интереса. Важно лишь соответствие принципам!

Наиболее интересны техники, применение которых не требует особой физической силы. Помните, что одну и ту же технику можно выполнить множеством различных способов, которые варьируются в зависимости от атаки противника.

ПРАВИЛЬНО ПОНИМАТЬ И ТОЧНО ПЕРЕДАВАТЬ ПРИНЦИПЫ АЙКИДО

Хороший инструктор — это не тот, кто физически сильнее других или лучше владеет техниками, а тот, кто ведет учеников в нужном направлении и строит обучение на правильном и ясном понимании принципов.



Тamura Сихан

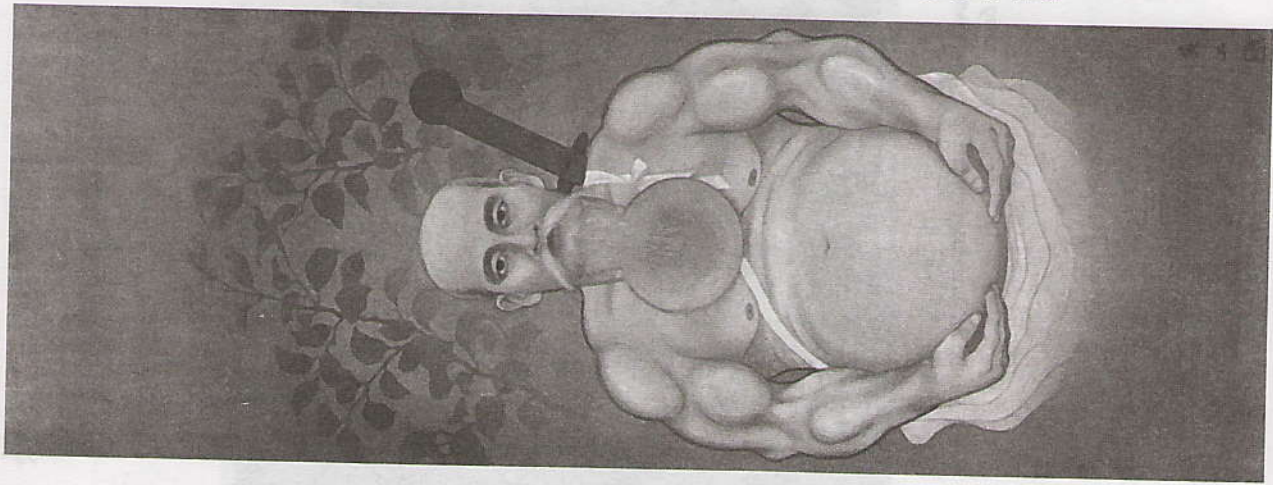
Нужно прививать начинающим желание работать, стараясь, чтобы их не оттолкнул риск получить травму



Правильно передавать принцип айкидо



*Н. Тамура, Лесневен, 1989
Исправляйте ошибки темнического и дудовного характера ваших учеников, так, как если бы это были ваши дети...*



Символический портрет
О Сэнся с атрибутами,
присущими богам: зеркало,
меч, драгоценный камень.
Работа Тамуры Эйдзи

КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ



КОСМИЧЕСКАЯ

В современном мире обучение — это не просто передача информации, а процесс формирования личности. Цель обучения — это не только приобретение знаний, но и развитие навыков, способных помочь человеку в жизни. Обучение должно быть интересным и полезным, чтобы человек действительно хотел учиться. Важно помнить, что обучение — это процесс, который длится всю жизнь. Мы должны постоянно учиться, чтобы оставаться актуальными в меняющемся мире.

УЧЕБНИК

Учебник — это важный инструмент в обучении. Он должен быть качественным, интересным и удобным для использования. Учебник должен содержать актуальную информацию, которая поможет учащимся лучше понять предмет. Важно, чтобы учебник был написан простым и понятным языком, чтобы учащиеся могли легко усвоить материал. Учебник должен быть интересным, чтобы учащиеся действительно захотели читать и учиться. Учебник должен быть удобным для использования, чтобы учащиеся могли легко найти нужную информацию. Учебник должен быть качественным, интересным и удобным для использования.

Айкидо — один из аскетических путей, указывающих направление самореализации человечества посредством *ки-ику*, *току-ику*, *тай-ику* (формирования и развития сущности; *ки* — сущность мудрости, *току* — сущность добродетели, *тай* — сущность тела). Такая форма обучения, объединяющая дух и тело, позволяет уйти от понятий наций и границ и создать истинного человека.

О Сэнсэй и Н. Тамура. Хомбу додзё
Спокойствие духа



РАЗВИТИЕ ТЕЛА

Движения, используемые в айкидо, отличаются той же мягкостью и текучестью, какая присуща природе, потому что они наполнены *кокио-рёкю*. Они увеличивают физическую силу, улучшают здоровье и придают красоту телу. То же самое можно сказать и о ловкости, выносливости, быстроте реакций, скорости и т. п., которые тоже развиваются и улучшаются.

УРОКИ БУДЗЮЦУ

Когда человек усваивает методы «сохранения жизни», к нему приходят спокойствие и уверенность в себе, он приобретает умиротворённость одновременно с желанием действовать, настойчивость и организованность.

МЕНТАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

Главное в будо — преодолеть самых больших врагов: гнев, страх, нерешительность, сомнения, высокомерие, тщеславие; и развить твердость духа и неспасаемое мужество. Нужно проникнуться необходимостью одержать победу над самим собой. Только благодаря каждоднев-

ной практике можно избавиться от усталости, лени и утомления и почувствовать вкус к постоянному усилию, важности настойчивости и радости преодоления трудностей.

ЭТИКЕТ

Когда вы находитесь внутри сообщества, придающего большое значение технике и физической силе и мощи, соблюдение правил этикета позволяет почувствовать, что существуют ценности высшего порядка, которые важно уважать, не принижая себя к этому. Они представляют собой условия *sine qua non* выживания самого этого сообщества. (См. главу ЭТИКЕТ.)

ПРИНЦИП АЙКИДО И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Принцип айкидо находит свое применение через *ирими-тенкан*, *ки*, *кокио*, кажущуюся дуальность «Я—Противник», работу одного против многих, через обретение чувства единства, гармонии, любви и мира.

В айкидо тело — средство выражения состояния вселенной. Если космический порядок и тело приведены в соответствие, то техника и зловые появляются сами собой. Если повседневная жизнь не противоречит законам мироздания, то учеба, работа и становление личности происходят естественным образом. Если общество живет по принципам развития вселенной, то социальные и межличностные отношения процветают. Человечество как единая семья продолжает работать над совершенством в этом мире гармонии, которая сегодня нарушена.

Хомбу додзё, 1957



Н. Тамура, дзэ́дори



МЕТОД ОБУЧЕНИЯ

Тренировка в
методу обучения
методу обучения
методу обучения

Для достижения изложенных выше целей мы сформулируем метод обучения, выделив в нем два аспекта: ментальный и технический, хотя айкидо и представляет собой путь единства тела и духа. Интенсивная практика техник способствует духовному росту. Духовный прогресс благоприятствует техническому совершенствованию. Для ясности изложения технические и духовные аспекты даются раздельно. Однако не следует делать вывод о каком-либо подчинении одного аспекта другому или какой-то двойственности.

О Сэнсэй с молодыми учениками, май 1961



Поведение инструктора

Совершенно ясно, что прямые, непосредственные отношения между учителем и учеником, которые являются традиционными отношениями, в идеале должны быть идентичны отношениям между родителями

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ



О Сэнсэй, 1936, додзэ в Нома, укс: Ёнэкава Сигэми

и детьми. К сожалению, в современном мире подобные отношения стали практически невозможными. Рассмотрим ту ситуацию, которая в настоящее время складывается в существующих додзё.

Не следует забывать, что истинная передача знания происходит лишь при непосредственных отношениях между учителем и учеником и что нужно изо всех сил стараться не разрушить эту связь, и уважать ее дух! В случае массового обучения учитель или, в лучшем случае, несколько учителей имеют дело с большим количеством учеников. И поскольку здесь речь идет о разовом преподавании за ограниченное количество

Н. Тамура, Экс, 1990



времени, то просто невозможно уделить необходимое время каждому ученику. Поэтому инструктору крайне необходимо сосредоточить свое внимание на следующих моментах:

- демонстрация
- пояснение
- имитация
- анализ
- исправление
- наблюдение
- гигиена

Демонстрация

Демонстрация, по мере возможности, должна быть ясной, точной и правильной. Она должна раскрывать ученикам основные моменты, а также вызывать желание все увиденное проделать на практике.

Пояснения

Пояснения должны задавать направление и метод работы, подчеркивать моменты, на которые нужно обратить особое внимание.



Отнюдь недостаточно исправить только внешнюю форму тегники...

О Сэнсэй и Н. Тамура, старый Айкикай, 1960



Имитация

Все обучение осуществляется через подражание. Сначала попробуйте предложить ученикам без всякого обсуждения попытаться как можно точнее воспроизвести технику, показанную учителем.

Повторение

Повторение позволит лучше усвоить объяснения, и, благодаря ему, постепенно можно будет развить скорость, силу и точность.

Анализ

Когда техника представляет собой определенную трудность, лучше всего разложить ее на несколько более простых движений.

Исправление

Отнюдь недостаточно исправить только внешнюю форму техники, необходимо еще осознать и устранить корни непонимания и ошибок. Выполняя техники, нужно обращать внимание на особенности дыхания, на постановку ног, движения и использование рук, изменение уровня бедер, использование силы кисти.

Наблюдение

Необходимо, чтобы ученик понял, насколько важно наблюдать за техниками учителя, техниками старших учеников и техниками менее продвинутых, чем он, учеников. Чтобы они успешно прогрессировали, их необходимо научить сравнивать свои собственные техники с техниками других. Если из-за травмы или из-за усталости кому-то нужно немного передохнуть, то и это время следует использовать с пользой для себя. Эти моменты наблюдения ничем не отличаются от физической практики, при этом соблюдается правильное отношение, сохраняется острота восприятия и ощущение усилия.

Гигиена

Не следует забывать, что интенсивная работа требует полноценного отдыха. Очень важно высыпаться и правильно питаться, качественно и количественно. Нередко у спортсменов наблюдается тенденция пить с избытком, однако этого лучше избегать. За час до тренировки можно

слегка подкрепиться, а после тренировки следует подождать по крайней мере полчаса. Следует избегать холодных напитков, когда тело еще разогрето. Кэйкоги должно быть в порядке, чтобы не вызывать раздражения партнеров. Руки и ноги должны быть чистыми, а ногти — коротко остриженными.

На занятиях ученики снимают с себя все украшения, часы и т. п. Должé должно быть чисто вымыто и хорошо проветрено.

ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ КУРСА

- a. Дзюмби доса
- b. Основы
- c. Укэми
- d. Тай сабаки
- e. Базовые техники
- f. Продвинутые техники
- g. Работа рук
- h. Развитие кокирёку
- i. Слюмацу доса

МЕНТАЛЬНЫЕ И ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ

Развиваться вместе

Есть ученики, которые занимаются очень упорно, но отказываются работать в одной группе с начинающими или с теми, кого они считают отстающими. Но даже если они продвигаются вперед в техническом отношении, их техника остается техникой самой в себе. Не будем забывать, что айкидо — это не просто путь единства духа и тела, но это прежде всего путь единения. Если дух останавливается в своем развитии, то останавливается все. Дух, отвергающий других, дух, не умеющий принять других, дух, довольствующийся собственным прогрессом, — это дух, который движется в узких рамках собственного этого и который не сможет войти в состояние единства со Вселенной. Если есть айтэ (партнер), то становится возможной практика. Если есть практика, то

возможен прогресс. Когда есть айтэ, то взаимное соперничество приводит к тому, что оба начинают прогрессировать и делить между собой радость прогресса.

Наполнить сердце благодарностью

Чтобы помочь недостаточно продвинутому ученику, нужно много терпения и любви. Для того чтобы понять причины, которые мешают этому ученику, необходимо постоянно поощрять его личный поиск.

Не нужно привязываться к силе

В мире будзюцу, где люди часто привязываются к эффективности техники и к тому, насколько мощно она выполняется, гораздо более важной является та сила, которая может позволить преодолеть эту стадию. Практика айкидо не может сводиться к желанию стать сильным для того лишь, чтобы причинять боль своему партнеру или не проигрывать в поединке. В айкидо сила является следствием изменения принципов, лежащих в основе космоса. Как бы силен ни был человек, пренебрегая этими принципами, он не познает победы.

Айкидо представляет собой способ постижения того, как проявляются в действии принципы мироздания. Не следует увлекаться всем, что может возникнуть на пути такого постижения.

Победа над собой

Необходимо победить в себе дух гнева, лени, страха и т. п. Самой большой опасностью является гордыня! Помните,

что в тот момент, когда у вас появляется мысль, что ваша техника хороша, ваше продвижение вперед прекращается. Остановиться на мгновение в этом постоянно меняющемся и текучем мире означает сделать задержку, которую уже невозможно будет ничем компенсировать.

Вака Сэнсэй и Досю на церемонии, посвященной памяти О Сэнсэя



В Японии говорят, что альфа и омега *будо* заключены в *рэй*. Агрессивность и боевой инстинкт будут усиливаться, если их не ограничить в процессе боевой практики. Чтобы управлять группой, движимой этими агрессивными инстинктами, и уберечь ее от распада, необходимы определенные правила. Этикет и дисциплина, вероятно, родились в связи с такой необходимостью, и именно они-то и позволяют нормально функционировать этим правилам. Поединок, лишенный правил и этики, относится к животному миру, а не к миру *будо*. *Бугэй* (техники войны) и *будзюцу* — это не более чем средства ведения войны. *Рэй* выражается просто поклоном.



Ямада Сихан, Осава Сихан
Рэй — объединяет в себе понятия воспитанности, вежливости, уважения, почтения, иерархии признательности...



те, эти два элемента выражают идею алтаря, на котором в качестве приношения находится большое количество пищи и перед которым ожидается приход божества... праздник.

Ли (儀) : человек и порядок. Изображает порядок или то, что является образом для подражания. Таким образом, *рэйги* — это то, что изначально управляет священным торжеством. Вполне вероятно, что этот смысл появился как результат общения между людьми, когда устанавливался церемониал, определявший иерархические отношения.

Но *рэй* объединяет в себе понятия воспитанности, вежливости, уважения, почтения, иерархии, признательности. *Рэйги* (этикет) — это выражение взаимного уважения внутри общества. *Рэй* можно также понимать как средство определения своего положения перед лицом другого. Можно также сказать, что это средство осознания своего положения.

Иероглиф *рэй* состоит из двух элементов: *симэсу* и *ютака*. *Симэсу* (示): божественный дух, вселяющийся в алтарь.

Ютака (豊): гора и священный сосуд, содержащий пищу — два рисовых колоска, сосуд, наполненный пищей, изобилие. Соединяясь вместе, содержат идею алтаря, на котором в качестве приношения находится большое количество пищи и перед которым ожидается приход божества... праздник.

О Сэнсэй не переставал повторять: «Айкидо существует для того, чтобы определить истинное место трав, деревьев, птиц, млекопитающих, рыб, насекомых, всех вплоть до мельчайших букашек».

Если каждый будет знать свое истинное место, это значит, что каждый будет знать самого себя. И в самом деле, зная самого себя — это значит знать ту миссию, которую вам предопределило небо. Выполнить то, что предназначено вам небом, — это и означает подчиниться порядку, установленному в космосе; и в таком случае нет места ни колебаниям, ни противостоянию, и это устанавливает истинный мир в вашей душе. Если человек делает этот космический порядок моделью структуры человеческого общества и если он следует этому принципу в малейших своих действиях, то этим достигается то, что называется *рэйги-дзахо*. Уважая эти правила, человек может возвыситься. Существует естественная иерархия в семье: дедушка, бабушка, отец, мать, дети, внуки, старшие, младшие. Военная организация, для правильного функционирования, требует иерархии званий: генерал, полковник, майор и т. п. То же самое мы наблюдаем и в религиозных организациях: папа, патриарх, кардинал, епископ... Точно так же и в будо: мастер, ученик, сэмпай, кохай, дохай*, вышние уровни, начинающие, старшие и младшие. Все эти отношения действуют одновременно. Этикет заключается в том, чтобы в каждом конкретном случае устанавливать правильное равновесие. Для того чтобы сохранять этот порядок, должна соблюдаться почтительность к учителю, правильное поведение по отношению к сэмпая, правильный этикет по отношению к кохаю и дохаю.

Я думаю, что соблюдение этих правил является условием равновесия и выживания того сообщества, о котором идет речь. Выше мы уже упоминали об усилении агрессивности и боевых инстинктов в процессе практики будзюцу, но не будем забывать, что, хотя эти инстинкты по всем моральным и этическим понятиям подлежат ограничению, они существуют и необходимы для выживания человеческого рода. Однако если эти инстинкты выйдут из-под контроля, то насилие и жестокость наполнят все действия, начнется злоупотребление в отношении более слабых, презрительное к ним отношение или, напротив, заискивание перед сильными при одновременной ненависти по отношению к ним.

* Понятие сэмпай-кохай относится к моменту начала, ко всем первым шагам в дисциплине и не связано со знаниями и степенями. Термином дохай обозначаются те, кто приступили к практике одновременно.

Когда человеческие поступки регулируются посредством этикета, то возникает пространство, которое позволяет относительно легко справиться с эмоциями. Этикет, направляя энергию, позволяет использовать ее в позитивном ключе и тем самым служит цели установления контроля над проявлениями человеческого «я», стремящегося отдаться животным инстинктам.

В религии, благодаря постоянному повторению сложных ритуалов, передающихся из поколения в поколение, эмоции естественным образом оказываются под контролем, и свободно развивается религиозное чувство. И это ощущают не только верующие, но и посторонние наблюдатели. Любое движение, выполняемое в соответствии со строгими правилами этикета, устанавливает контроль над агрессивностью, укрепляет стабильность духа и приводит в спокойствие. В мире будто то же самое происходит в дождь. Эффективность, естественно вытекающая из этого, воспринимается как практикующими, так и присутствующими наблюдателями, и в то же время и те и другие проникаются атмосферой, передаваемой традицией. Поэтому следует полностью отдать всего себя без остатка практике, чтобы взять под контроль любые эмоции, несовместимые с будо: страх, беспокойство, презрение к другим, чрезмерное разрастание эго, и прогрессировать телом и духом. Те, кто выжили после того, как побывали на грани между жизнью и смертью, получили в свое распоряжение не только хорошую технику, но сверх того приобрели ясное представление о ситуациях, которые становятся возможными благодаря спокойствию, ясности сознания и хладнокровию. Это то, что позволяет действовать с необходимой решительностью. Такое поведение является прямой противоположностью бравадам хвастунов и их эмоциональному перевозбуждению. Поистине, движение вперед и обретение «силы» состоит в развитии спокойствия и внутренней решительности гораздо больше, чем в овладении техникой.

Можем ли мы называться людьми, если не стремимся жить в мире, который дорожит своими детьми? Не считаете ли вы, что для того, чтобы построить общество на основе взаимного уважения, необходимо снова обратиться к тому этикету, который некоторые желали бы выбросить, как старую бесполезную мебель, но который является частью общечеловеческого наследия. Возьмем такое простое действие, как расстановка обуви вдоль татами. Оно учит нас классифицировать и

располагать вещи по порядку, и в результате дает нам почувствовать удовлетворение и важность такого состояния духа. Тщательно выполнять определенное действие означает подготовить условия, благоприятные для выполнения следующего действия, то же самое происходит в практике будо.

Мир рэй не стремится лишь к достижению личного удовлетворения. Удовлетворение, которое испытывают другие, также является его частью. Развитие этического сознания создает условия, когда возникает необходимость расставить обувь и других, если она оставлена не на своем месте.

Если дух признательности по отношению к кохаю будет выражен одной простой фразой: «Благодарю вас, за то, что вы представили возможность так хорошо поработать сегодня», то кохай будет счастливым, точно так же, как будет доволен сэмпай, если его поблагодарят за занятие, которое он провел. Этикет, как и все остальное, должен быть выработан в самом себе, а это значит, что его духом должны быть проникнуты все движения. Было бы нелепо говорить: «Вы должны меня уважать, потому что я ваш сэмпай» или «Вы должны поставить меня на пьедестал, потому что я ваш учитель». Уважение по отношению к сэмпая не должно чем-либо провоцироваться. Кохай должен совершенно естественно испытывать желание уважать сэмпая. Сэмпай, со своей стороны, принимает на себя заботу о кохаве, поскольку кохай занимает свое определенное место, благодаря которому сэмпай занимает свое. Дух благодарности, уважения, признательности, когда он пронизывает весь этикет, воспринимается другими как нечто само собой разумеющееся. Этикет регулирует также и взаимные отношения между людьми. Иерархия устанавливается естественным образом, когда к этикету относятся с уважением. Необходимо, чтобы этикет был выражением человечности и шел от сердца. Недостаточно выполнить формальный поклон. Если сердце не приучено к уважению, то форма — не более, чем пустая раковина. Следует с уважением относиться к личности другого человека. Действия, выполняемые в соответствии с правилами этикета, порождают чистое сердце и благородное поведение. Я склонен думать, что это чувство сопереживания другим просто связано с гармонией и миром.

Чтобы передавать этикет и дисциплину, это должно быть запечатлено в душе.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИВЕТСТВИЯ

Существует приветствие стоя и приветствие сидя. Приветствие с оружием и без оружия. Рассмотрим их детально.

Поклон стоя без оружия

1, 2: В позиции стоя, сохраняйте неподвижность, глядя в глаза человеку, которого вы собираетесь приветствовать, чтобы тем самым засвидетельствовать свое уважение к нему.

Следует слегка наклониться вперед, выполняя движение грудью, и затем выпрямиться. Эта форма приветствия используется, например, в тех случаях, когда к партнеру обращаются с приглашением или когда с ним расстаются.

3: То же самое приветствие, выполняемое с более глубоким поклоном, когда входят в додзё или когда покидают его, а также когда приветствуют сэмпая во время занятий.

4: Более глубокий поклон выполняется при медленном скольжении пальцев вдоль бедер вплоть до колен. Этот очень уважительный поклон выполняется перед алтарем, знаменем или другим государственным символом, он также используется для приветствия особо выдающихся гостей.



1 2 3 4

Поклон с оружием стоя

Левая рука легко прижимает меч к бедру. Большой палец располагается на цубе, режущая кромка лезвия при этом должна быть развернута вверх. Рукоять слегка повернута к центру. Остриё меча удерживается в горизонтальном положении.

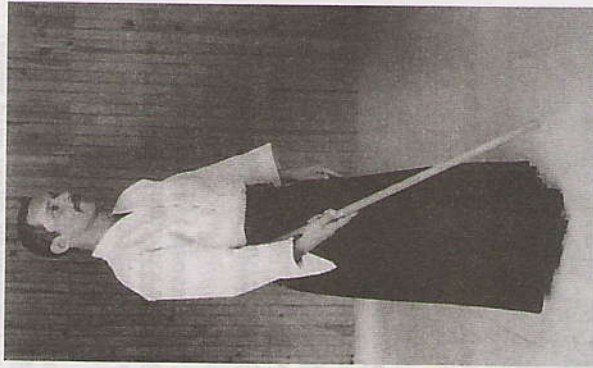
В позиции «вольно» левая рука снимается с бедра и свободно опускается. Поклон выполняется одинаково, независимо от того, есть при вас меч или вы без него.

Поклон перед алтарем (Синдэн)

Станьте перед алтарем, прижимая меч к бедру. Далее меч в ножнах перекладывается в правую руку. Правая рука удерживает меч за куриката, а лезвие на этот раз развернуто вниз. Левая рука остается на левом бедре. Во время поклона угол наклона меча не меняется. Выпрямившись, меч располагают перед собой, а затем перехватывают левой рукой и возвращают в исходную позицию.



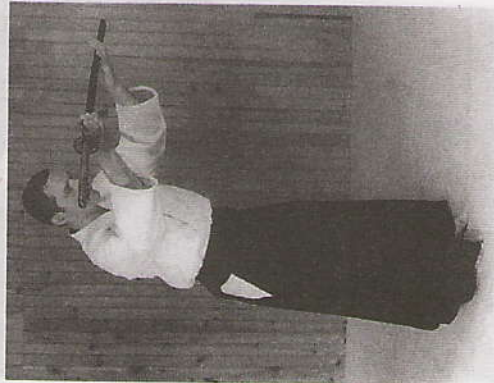
Поклон с Дзё



Поклон с мечом

Существуют две правильные формы такого приветствия.

- Первая форма: рукоять меча направлена вправо, а лезвие развернуто от себя (см. фото).
- Вторая форма: рукоять меча остается слева, а лезвие разворачивают к себе.



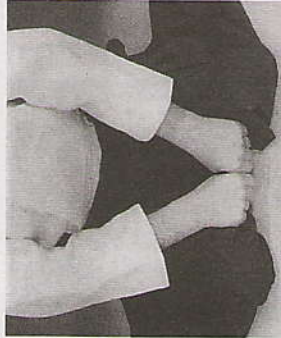
Поклон сидя

Сэйдза

Сэйдза — это принятая в Японии позиция сидя. Позвоночник выпрямлен, кисти сосредоточены в сэйка тандэн, плечи и грудная клетка расслаблены, руки лежат на верхней части бедер, пальцы и локти не разводятся. Расстояние между коленями — два кулака (для женщин — один). Большие пальцы ног размещены один поверх другого. Говорят, что при этом должен быть такой вид, как будто вы головой поддерживаете небо, но все же, по-видимому, предпочтительнее сохранять ощущение, что вы подвешены к небу. Глаза открыты, как обычно, рот закрыт, но не сжат. Язык касается неба, дыхание спокойное, медленное и глубокое, кисти перемещаются во всех направлениях.



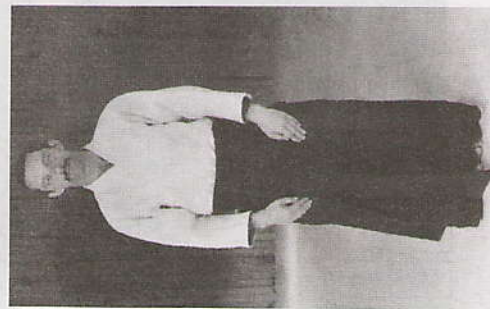
Н. Тамура
Токио, старый Айкикай, 1955



Способ садиться и вставать, сувариката и татиката

Способ садиться в сэйдза: в положении стоя, стопы вместе, колени раздвинуть и слегка согнуть, правой рукой подобрать складки хакамы (справа и слева) (1), после чего опустить сначала правое колено, а затем — левое (2). Большие пальцы ног скрещены, вес тела переносится на пятки (3).

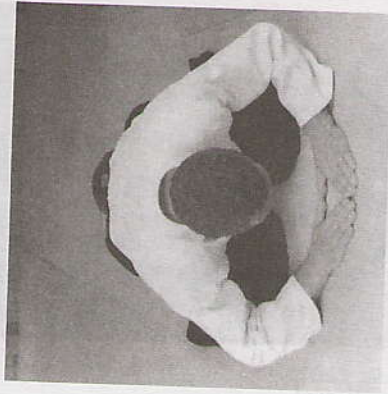
Для того чтобы подняться из положения сэйдза, сначала поднимите бедра, станьте на пальцы ног (4), правую стопу переводите на уровень колена (5). Затем, не отклоняясь в стороны, спокойно выпрямитесь, переводя заднюю стопу на одну линию с передней (6).



Поклон сияя без оружия

Из положение сэйдаа, наклонитесь, скользящим движением опуская руки на землю, сначала опустите левую руку, а затем правую (1), большие и указательные пальца, касаясь друг друга, образуют треугольник (2). Локти держите рядом с коленями и в таком положении выполните глубокий поклон. Затем спокойно выпрямитесь, начиная с правой руки. Глубина поклона варьируется, так же как и при поклоне стоя (3, 4, 5).

Этот поклон адресуется алтарю, камидза и кагане. (6) При выполнении этого поклона обе руки ставятся на землю одновременно. Когда приветствуете преподавателя или человека более высокого ранга, нужно поклониться первым и подождать, пока этот человек не выпрямится, а только уже после этого выпрямитесь самому. Необходимо следить за тем, чтобы голова и верхняя часть тела наклонялись одним движением.



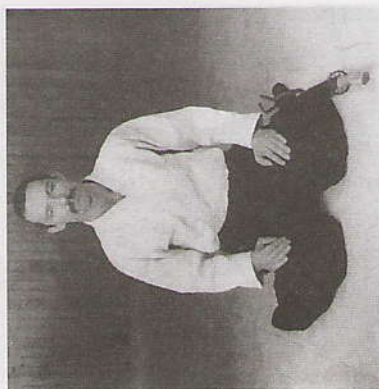
МОНЖУРО О ВАДАО НОАЮЮТ
 МОНЖУРО О ВАДАО НОАЮЮТ
 МОНЖУРО О ВАДАО НОАЮЮТ



Поклон сидя с оружием

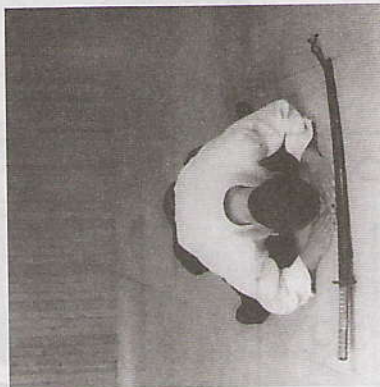
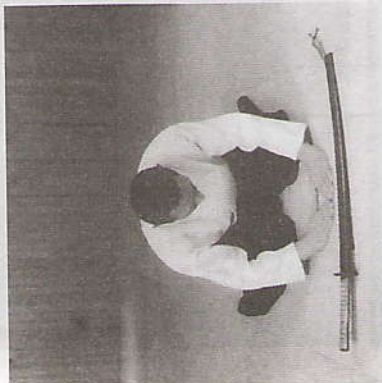
Сначала, сидя в сэйдза, удерживают меч у левого бедра. В это время меч направлен к центру и вперед. Правая рука берет меч на уровне гарды снизу, переносит ее в правую сторону и кладет рядом с бедром.

Положение меча может варьироваться в зависимости от школы: режущей кромкой к себе или от себя, касира или цуба на уровне коленей. Важно усвоить эту позицию и держаться так, чтобы можно было выполнить эти движения без колебаний.



1 2

3 4

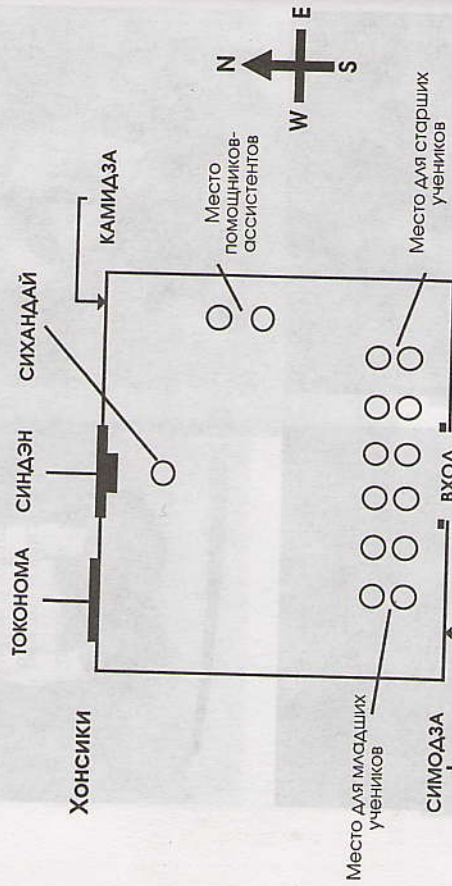


5 6

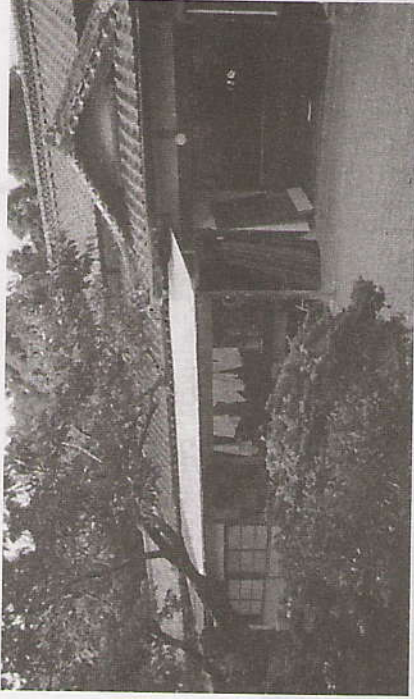
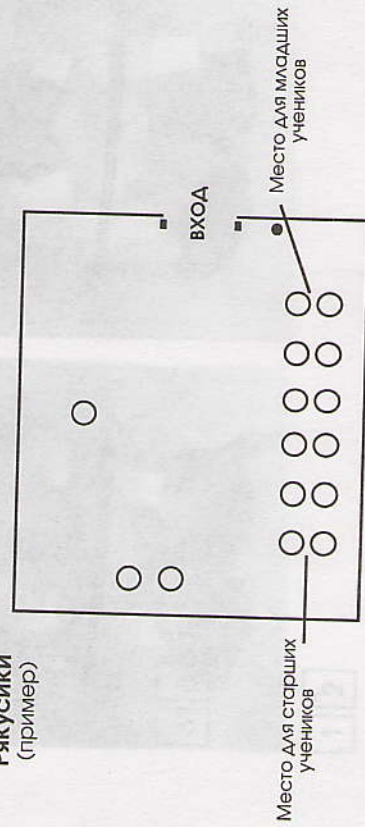
УСТРОЙСТВО ДОДЗЁ

Иерархия мест

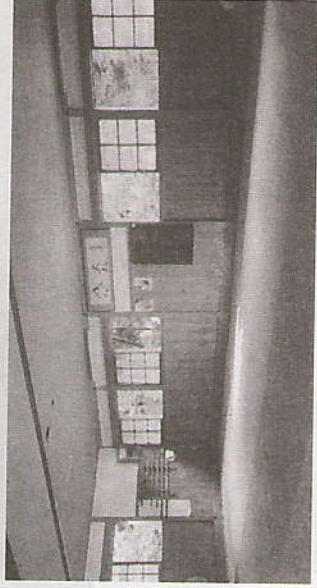
Синдэн (алтарь), гёкудза (место императора), токонома (пространство над возвышением), сихандай (место Сихана), райхинсэки (место для почетных гостей) располагаются у камидза (главная стена). Противоположное камидза место называется симодаза.



Рякусики (пример)



Вверху: вход в додзё в Ивама.
Слева: айкидзиндзэ: Оку но Ин;
справа: синдэн в додзё в Ивама.



Внизу: додзё в Ивама

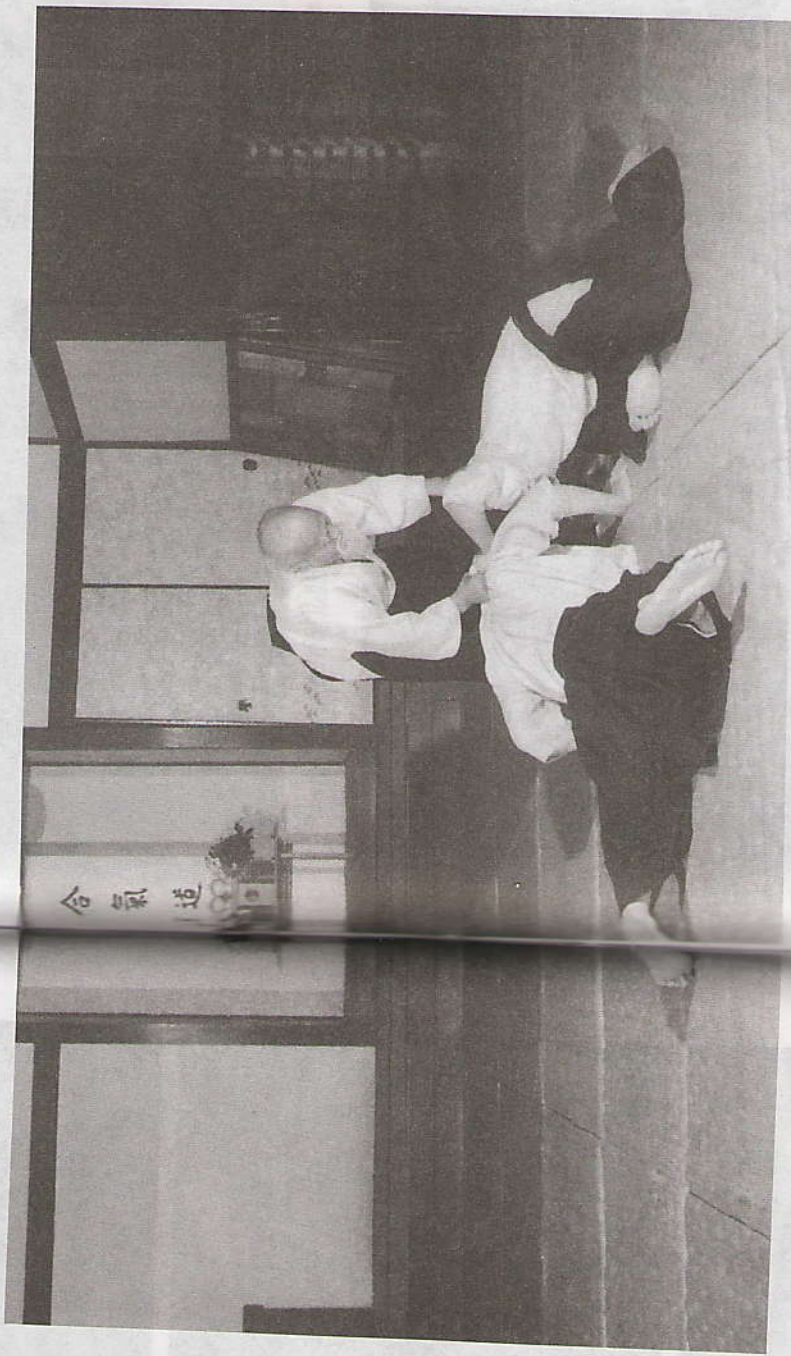
В случае если нет никаких специальных указателей (например, токанома, синдэн), то камидза располагается напротив входа. Место в глубине комнаты или дома считается более высоким, чем вход. Левая сторона (при взгляде со стороны камидза) считается более почетной.



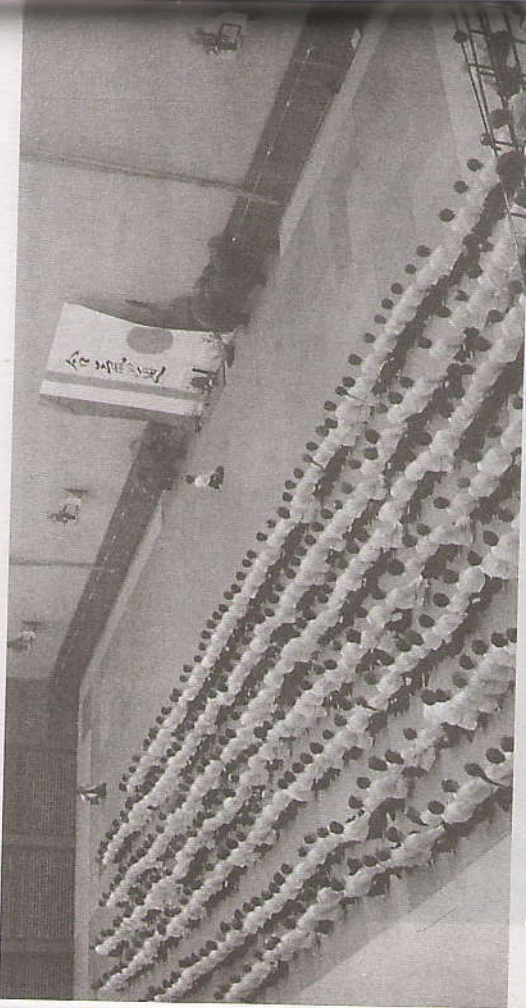
Айкидзиндзя: тории и хайдэн

Во время показательных выступлений камидза — это место для представителей государства, флагов или руководства. В Европе камидза украшает фотграфия О Сэнсэя, символизирующая передачу традиции.

Некоторые додзэ устраиваются особым образом, что предполагает некоторые изменения: гяку-сикки.



Камидза старого Айкикай



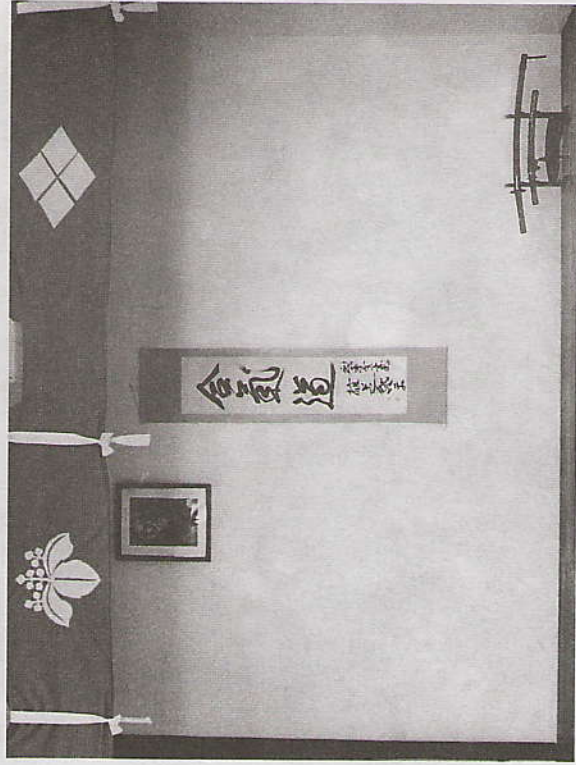
Семинар в Шалон-сюр-Саон под руководством Вака Сэнся (Моригэру Уэсиба), 1987



Додзё на открытом воздухе, ля Колль-сюр-Лу, 1990



Тамура Сихан, 1990, додзё в Танабэ, родном городе О Сэнся



Айкикай в Бостоне, додзё Канаи Сихана

Тамура Сихан, родной город О Сэнся

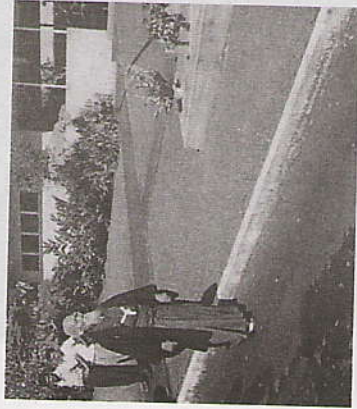


У ворот Императорского дворца, Токио, 1986



МЕСТА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Обычно будо практикуют в додзэ, однако им вполне можно заниматься и в других местах, например, в жилом доме, в поле, в лесу, на берегу моря или на снегу. Практика айкидо — это ежeminутная аскеза, поскольку повседневная деятельность воспринимается как изучение и применение принципов айкидо. Совершенно бесполезно искать сложности — достаточно ослабить плечи, сохранять ки в сэйка тандэн и принять правильную осанку.



Гавайи, 1961
Вполне достаточно иметь
правильную осанку...

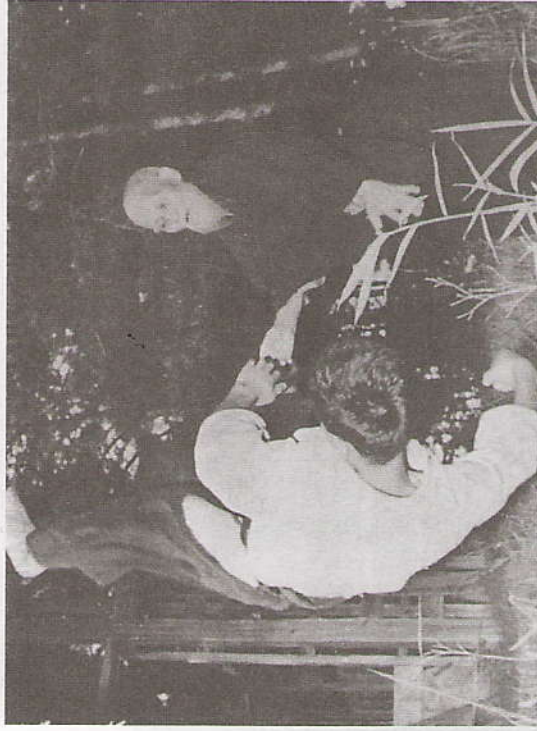
На противоложной странице.
Вверху: Ивама, 1962, перед Айкидзин-
дзэ

Внизу: Бостон, 1977, Тамура Сихан

Техники айкидо не противопоставляются силе противника, то же самое происходит и в ментальном плане. Начинать с того, что вы можете делать...

Айкидо можно практиковать за столом, во время ходьбы, на работе, в туалете... И даже когда вы спите. Если ваше положение и дыхание правильны, то вы просто не сможете плохо спать.

Когда вы не знаете, как поступить, нужно мысленно обратиться к мастеру, которого вы уважаете, или к Богу и отождествиться с ними. Например, если О Сэнсэй является учителем, которого вы уважаете, то вы должны спросить себя: «Что бы я сделал в данном случае, если бы я был О Сэнсэем?» Ответ придет обязательно, и вам не останется ничего другого, кроме как действовать в том же духе, в каком бы действовал О Сэнсэй.



ПРАКТИКА НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ СТЕНАМИ ДОДЖЁ...



Болотистая долина Салин-де-Жиро,
работа на вязкой почве

На противоположной странице.
Вверху: Камарг, на сыром песке
Внизу: Экс



Перед Будоканом, Токио, тренировка на траве

На противоположной странице. Котловина в Провансе, тренировка на каменном грунте

МЕТОДЫ

После того как мы кратко описали места, пригодные для практики, мне хотелось бы несколько подробнее остановиться на методах занятий. Можно тренироваться в одиночку, вдвоем и группой в несколько человек. Когда вы побуждаете работать своих учеников, то желательно использовать различные методы, чтобы можно было наблюдать и оценивать их продвижение вперед.



О Сэнсэй и Н. Тамура, 1958

Хитори-гэйко

Когда вы занимаетесь в одиночку, то все, что вам нужно, — это немного времени и свободного пространства. Один из способов одиночной тренировки был представлен в предыдущей главе. Можно также обрабатывать дыхательные упражнения в сочетании с движениями айкидо, субури, танрэн-ути. В лесу, например, партнерами вам могут послужить деревья. Приобретайте собственный опыт... Используйте воображение и учитесь...

Иппан-гэйко

Это обычная практика в додзё. Инструктор предлагает какую-нибудь модель, а ученики воспроизводят ее. Попытаемся проанализировать более точно такой вид тренировки.

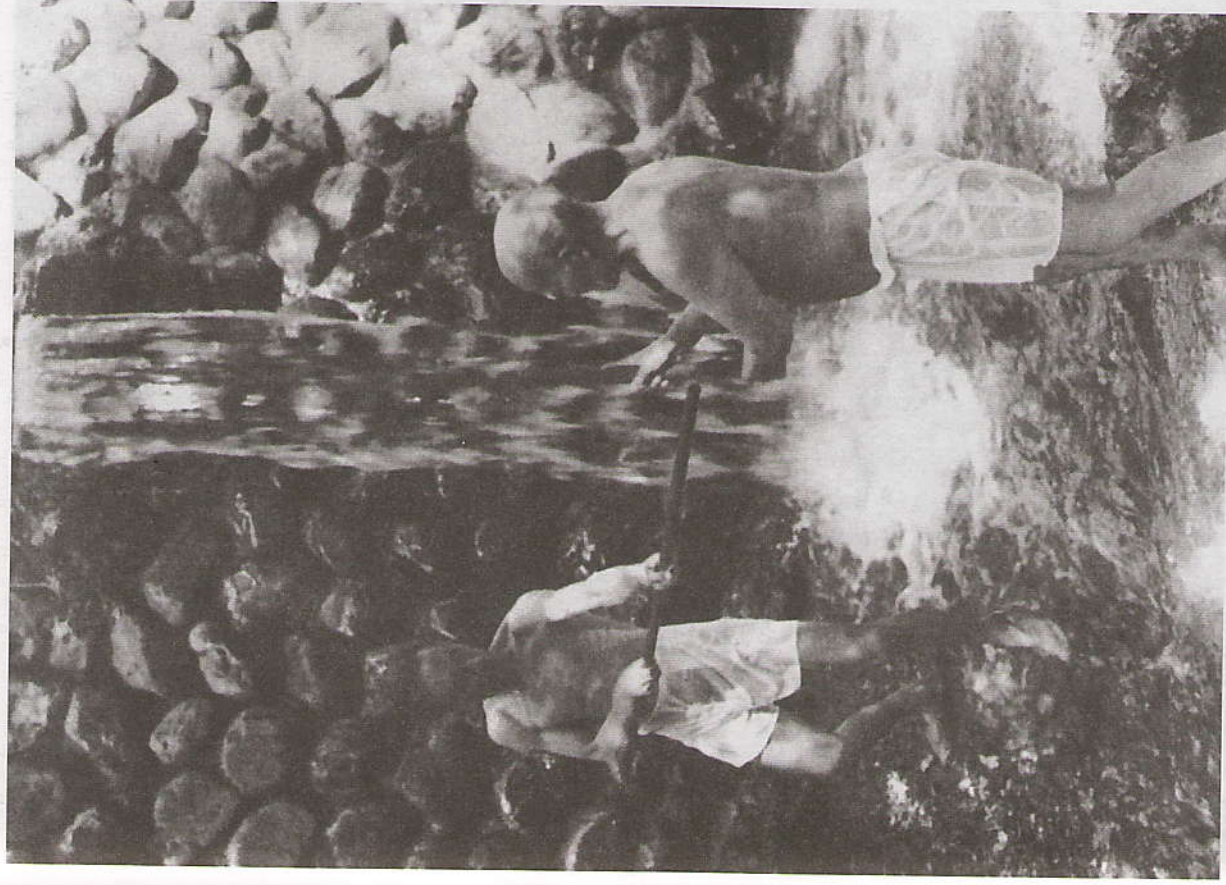
Фуцу-гэйко

Ученики всех уровней работают вместе, попеременно повторяя те техники, которые предлагает инструктор.

Утикоми-гэйко

Это вид тренировки, когда вы работаете с более продвинутым партнером или с инструктором. Возьмем, например, рётзюри тэнги нагэ или

Хаккайдзан, 1953, О Сэнсэй и Досю. *Ягайгэйко* ▴





Долзэ в Ивама, 1965
 Основатель демонстрирует две основные защитные стойки
 Сэйган (тюдан)
 На следующей странице. Дай дзэдан

положение тела для выполнения коси нагэ. Отрабатывая эту технику, ученик останавливает движение на грани падения партнера, повторяя технику на правую и левую стороны, и делает это непрерывно до тех пор, пока не сойдет дыхание. Роль инструктора заключается в том, чтобы помочь ученику развить точность и скорость движений.



Ягайгэйко

У этого метода имеются следующие преимущества:

- он позволяет продвигаться вперед в техническом отношении;
- он способствует улучшению дыхания;
- он улучшает движения тела;
- он улучшает равновесие;
- он стабилизирует ки в сэйка тандэн;
- он развивает кокю-рёкю.



Хикитатэ-гэйко

Это еще одна форма тренировки, когда ученики высокого уровня помогают ученикам более низкого уровня. Когда менее продвинутый ученик неэффективно и беспорядочно использует силу, более продвинутый ученик, не блокируя, нейтрализует действие этой силы и не падает. Этот метод направлен на то, чтобы добровольно исправлять ошибки и слабые стороны. Когда исполнение движения становится удовлетворительным, необходимо начать падать, но не жестко, а так, чтобы вы могли хорошо растянуться и расслабиться в процессе работы, и вместе с тем получить удовольствие.

Если вы хорошо падаете, то тем самым создаете условия для лучшего понимания техники и способствуете техническому росту своего партнера. Если вы работаете с менее продвинутым учеником, то ни в коем случае нельзя подавлять его своим превосходством в силе или знаниях, иначе вы рискуете убить в нем зачатки прогресса. Ученики и кохай — это наши зеркала. Все наши ошибки и слабые места будут отражаться в их движениях. Поэтому гораздо большее внимание следует уделять исправлению самих себя.

Младшие ученики должны просто следовать советам более старших, чтобы исправить свои ошибки и становиться лучше. Ответственность сэмпя или инструктора состоит в том, чтобы направить учеников на путь открытия духа, а не на путь критики "a riot".

Гокаку-гэйко

Эта форма практикуется между людьми равных технических и физических возможностей. Следует избегать обоедной неприязни, развязности или систематической блокировки. При этом отработаются прежде всего малоизученные техники, сложные и представляющие проблемы при исполнении.

Какари-гэйко

Ученики одного уровня поочередно и непрерывно атакуют одного ученика, который повторяет отработываемую технику. Так как уэк многочисленны, то они устают меньше, что дает следующие преимущества:

- развитие кирёку (сила воли);
- хорошее упражнение для развития зрительного восприятия;
- развитие чувств.

Дзюю-гэйко

Как указывает само название, дзюю-гэйко (дзюю—свобода), означает свободную практику: выбор темы для изучения, свободную работу и учебу. Дзюю-вадза означает свободную технику; то есть практикующий ищет такую технику, которая наилучшим образом соответствовала бы атаке или даже делала ее невозможной. Этот способ тренировки дает свободу передвижений. Смешение понятий дзюю-гэйко и дзюю-ваза — обычное дело, однако желательно хорошо различать их.

Митори-гэйко

Случается, что физическое состояние препятствует занятиям, и тогда, нечего и говорить, тренировка становится невозможной. Такие моменты нужно использовать для того, чтобы, наблюдая за занятием со стороны, изучать физические и ментальные аспекты техник. Следует использовать свое вынужденное положение наблюдателя для того, чтобы постараться уловить то, что не удается уловить, когда вы вовлечены в процесс физически.

Ягай-гэйко

Тренировка в додзэ строится на том, что воспроизводится какая-нибудь реальная ситуация, однако додзэ имеет свои ограничения. Поэтому полезно выходить за эти пределы и практиковать на открытом воздухе, приучая глаза, ноги, руки и тело к другому пространству. Излишне уточнять, что, в отличие от татами, природа неоднородна. На естественном грунте всегда имеются ямы и кочки. Один грунт более скользкий, чем другой, особенно если есть грязь или лед, другой же, такой, как мокрый песок или глина, может налипать на ноги. Густая трава может скрывать помехи. Следует быть очень осторожным в случае твердых грунтов, например, скалистого, каменистого или просто бетона, где легко получить травму.

Поэтому следует приспосабливать свои движения к имеющимся условиям, перемещаясь мелкими шагами и легко скользя ступнями. Наличие уклона, положение солнца, направление ветра, свет и тень, темнота, окружающая растительность, деревья, ветки, чаща — все это элементы, которые нужно принимать в расчет, определяя выбор выгодной позиции по отношению к противнику. Возьмем, к примеру, хотя бы укэми. Чтобы приспособить свои укэми к работе вне додзэ, необходимо размышлять и экспериментировать.

Выбор оружия должен быть продиктован окружающей обстановкой, и нужно научиться определять критерии, которые влияют на этот вы-



бор. Вот почему, если вы располагаете временем и у вас есть подходящее место, желательно тренироваться на природе, где, в отличие от додзэ, много свободного места и можно дышать чистым и свежим воздухом при свете солнца. Такие упражнения приятны и полезны для тела. Они дают возможность наполнить организм ки неба и ки земли, что позволяет делать занятия более свободными и расслабленными.

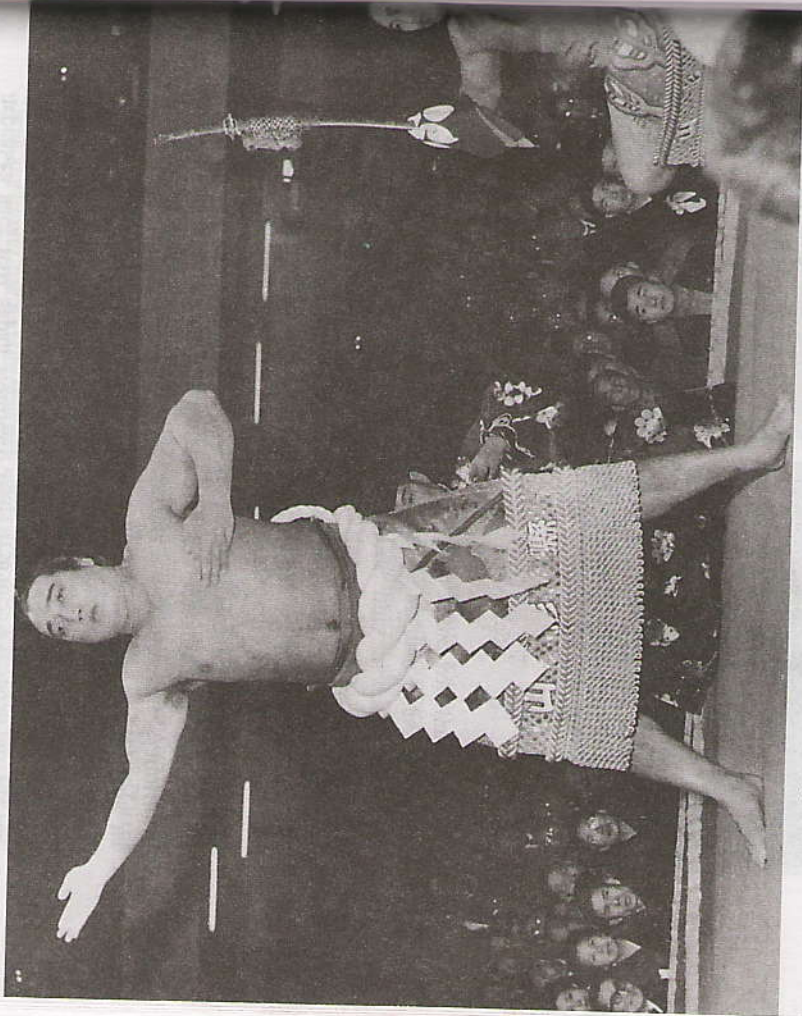
Если мы будем заниматься в прекрасном лесу, то соседство огромных деревьев даст нам заряд мощного ки. Природа предоставляет разнообразные возможности для того, чтобы работать в одиночку: субури с кэн или дзэ, танзэн ути...

К тому же, например, кумитати вне стен додзэ можно практиковать более свободно. Существуют также и другие формы тренировок на природе: ночные тренировки в новолуние и в полнолуние. Напомним, что Бугэйдзюхаппан (восемнадцатая разделов искусства ведения войны) включает в себя также и плавание, что позволяет разрабатывать варианты тренировок в воде.

Заканчивая обзор, добавим, что занятия варьируются в зависимости от времени года. Тренировки в самое жаркое время лета (сэто-гэйко) и в самое холодное время зimy (кан-гэйко) способствуют укреплению тела и духа. Эдунэн-гэйко — это упражнения, практикуемые в период наступления нового года. Для того чтобы с большей пользой использовать время отпуска, во время гассюку-гэйко живут коммуной.



О Сэнсэй, коконагэ, Вакаяма, 1957



Сумо, церемония открытия турнира в исполнении Ёкодзуна Тиёнояма



СВЯЗЬ С ДРУГИМИ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ

Айки (не айкидо) является истоком всех видов боевых искусств. Именно это хотел выразить основатель айкидо, когда назвал свое искусство такэмусайки. Сразу уточним, что изначальный аспект айки не означает, что айкидо является лучшим из боевых искусств. Это означает лишь то, что айкидо представляет собой один из путей, ведущих к айки. Только интеграция принципов айки в айкидо может сделать возможным использование многочисленных граней этого искусства. Смысл айки заключается в том, чтобы объединиться с ки неба и ки земли. Айки не является свойством лишь одного будо, оно затрагивает все виды человеческой деятельности. Чтобы лучше понять происходящее, ко всем событиям необходимо применять принципы айкидо; если действовать согласно этим же принципам, то любое действие совершается гораздо легче.

Тания рю — Иайдзюцу

Эти принципы применимы к повседневной жизни, к обществу, к современным отношениям, к современной науке. Будзюцу и будо были созданы людьми, которые на собственном опыте постигли грань между жизнью и смертью. Ведомые непоколебимой волей, они собрали все свои силы, воззвали к богам, молясь им под водопадами. Будзюцу и будо — это только техника; постижение техники через аскезу придает ей ценность. Техника — это плод условий жизни ее создателя: места, времени, человеческого уровня. Если вам представится шанс, постарайтесь

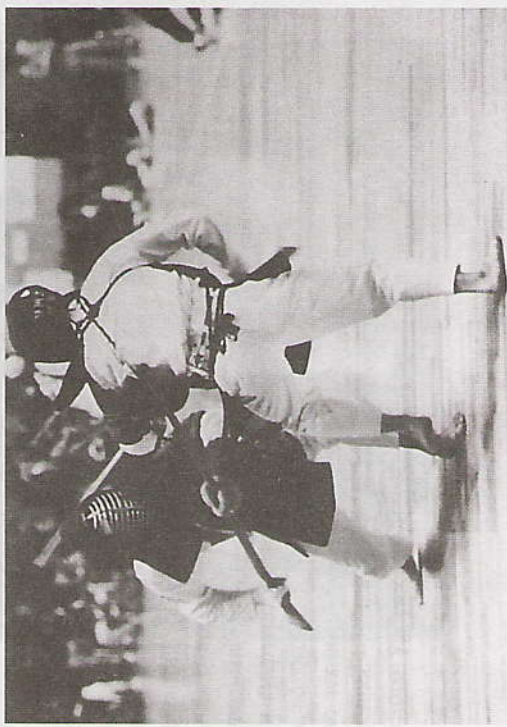


расширить свои горизонты, практикуйте и наблюдайте как можно больше.

Сравнивайте и смотрите, что вы могли бы добавить к вашей практике айкидо, но будьте очень внимательны, ведь речь здесь не идет о том, чтобы копировать другие направления или делать из них какую-то смесь!..

Кюдо





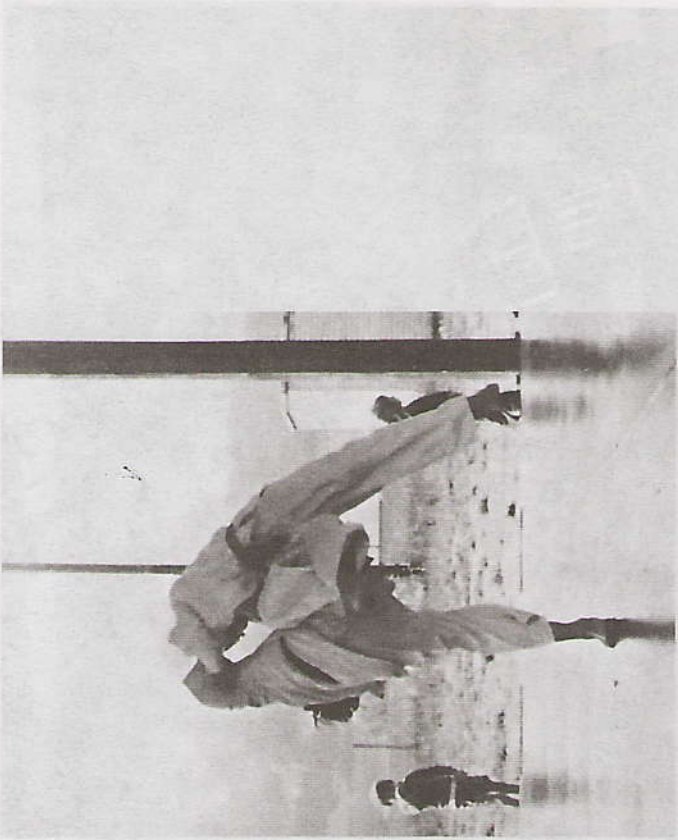
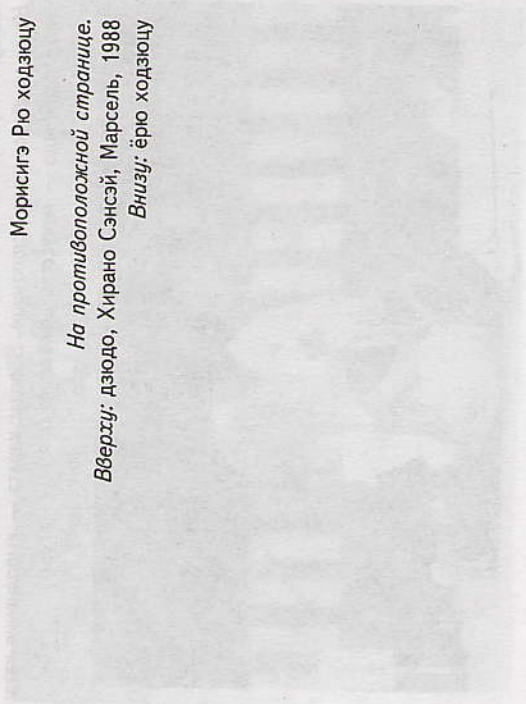
Вверху: дзюдо
Внизу: такэути рю дзюдзюцу (техника задержания)
На противоболожной странице. Вверху: каратэ — выполнение ката;
внизу: дзюкэндо — искусство штыкового боя

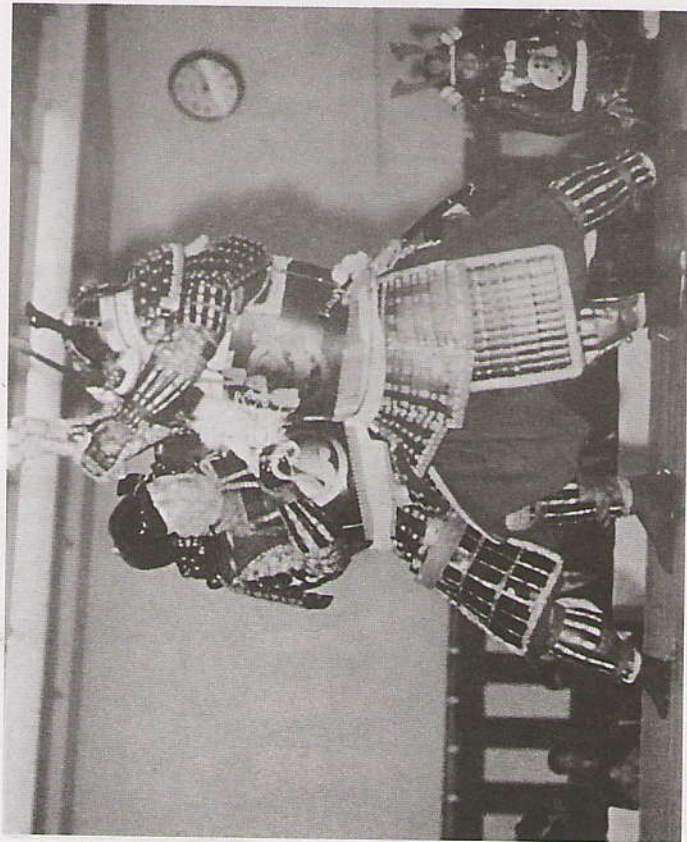




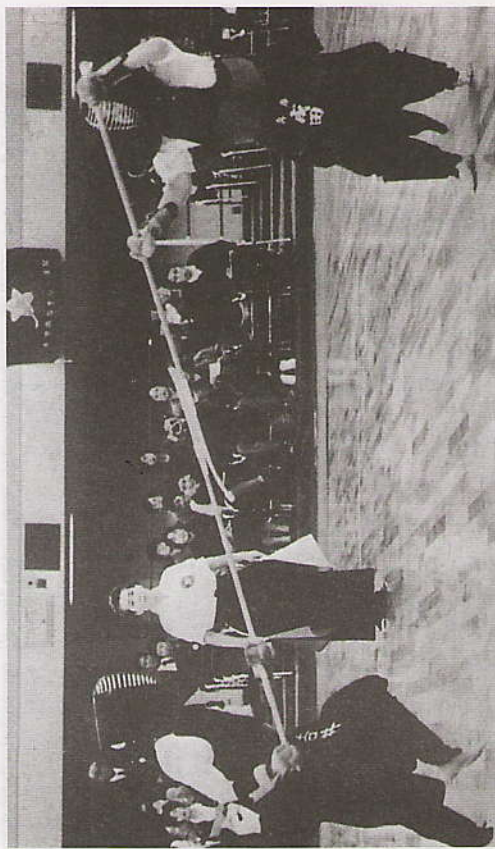
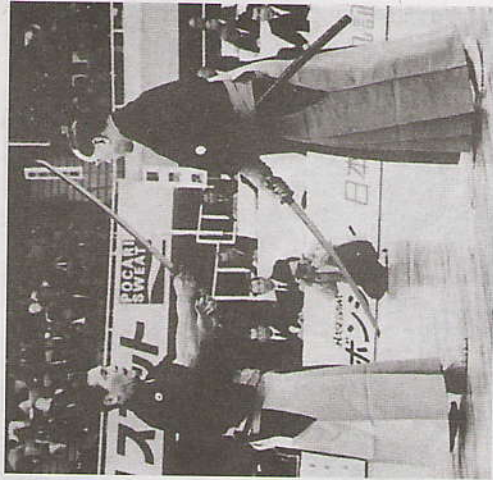
Морисигэ Рю ходзюцу

На противоболожной странице.
 Вверху: дзюдо, Хирано Сэнсэй, Марсель, 1988
 Внизу: ёрю ходзюцу

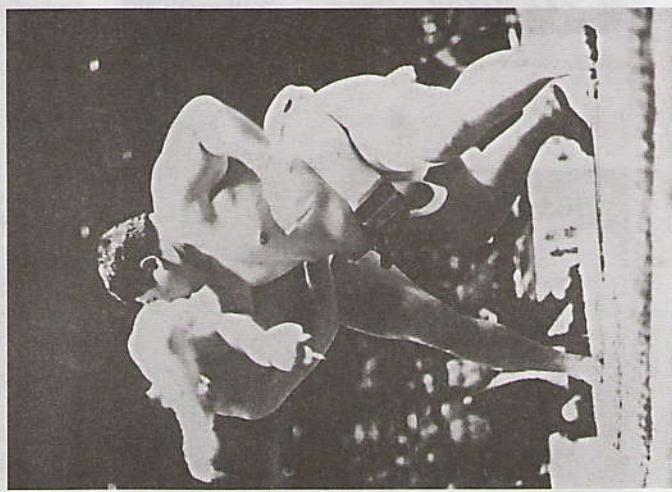




Вверху: ягосинган рю
кассио хэйхо
Внизу: ката из кэндо,
Ниппон кэндо гата



Вверху: нагината
Внизу: сумо





Вверху слева: Огасавара Рю: стрельба из
лука верхом; справа: атака в кэндо
Внизу: Хикимэноги: стрельба из
церемониальных луков



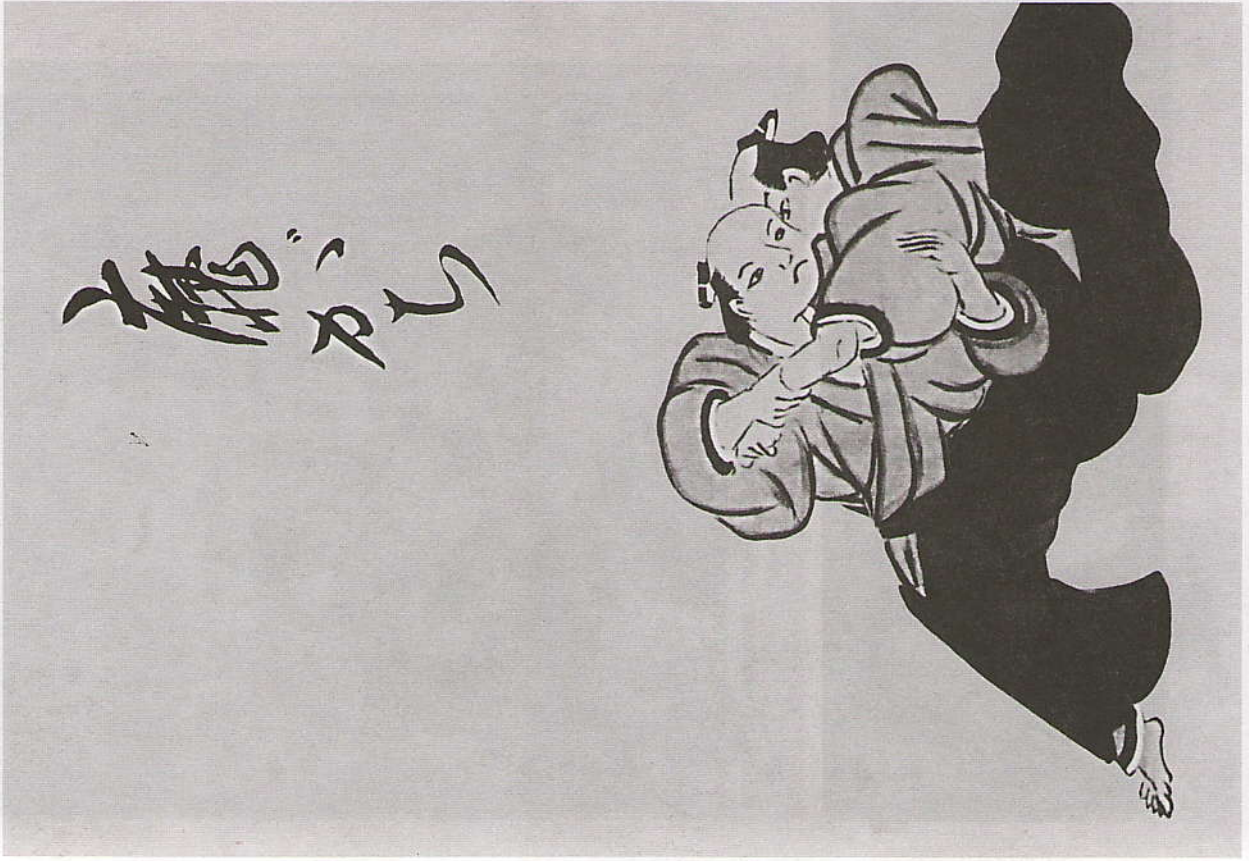


Айкидо, суваривадза,
О Сэнсэй, 1936

Дзюдзюцу: усиро вадза

Айкидо: усиро вадза,
О Сэнсэй, 1936

На противоположной странице.
Дзюдзюцу, суваривадза

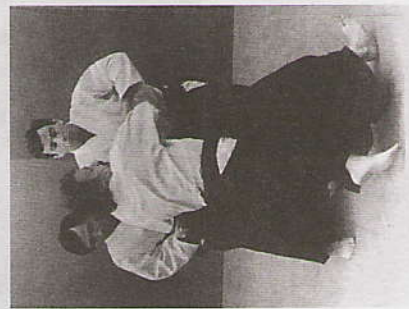




Вверху: дзюдоцу, Тантодори
 Внизу: айкидо: тантодори, Н. Тамура



На противоболожной
 странице.
 Вверху: дзюдоцу,
 Таниндзугакэ
 Внизу: айкидо:
 Нинингакэ



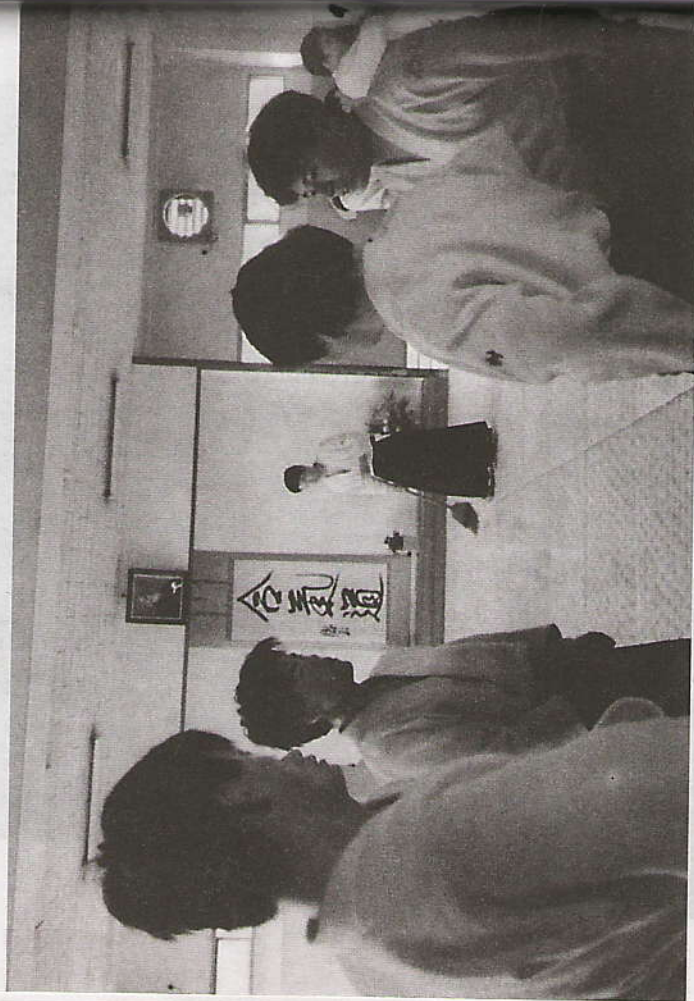
Принимая участие в соревнованиях, спортсмены добиваются хороших результатов. Это способствует развитию спорта в нашей стране. В настоящее время в нашей стране активно развивается спорт. Многие люди занимаются различными видами спорта. Это способствует укреплению здоровья и повышению уровня жизни. Спорт является неотъемлемой частью жизни современного человека. Он помогает бороться со стрессом, улучшает настроение и способствует общению с другими людьми. В нашей стране есть много спортивных клубов и секций. В них занимаются люди разного возраста и пола. Спорт является одним из самых популярных видов досуга. Он помогает людям оставаться в форме и здоровыми. Спорт является важной частью культуры и жизни любого народа. Он способствует развитию личности и формированию характера. Спорт является одним из самых красивых и интересных видов деятельности. Он помогает людям реализовать свои способности и достичь высоких результатов. Спорт является одним из самых важных элементов культуры и жизни современного человека. Он способствует развитию личности и формированию характера. Спорт является одним из самых красивых и интересных видов деятельности. Он помогает людям реализовать свои способности и достичь высоких результатов.

Уборка в спортзале. Спортсмены убирают спортзал после тренировки. Это способствует чистоте и порядку в зале. Уборка является важной частью обслуживания спортзала. Спортсмены должны иметь хорошее настроение и комфортные условия для тренировки. Уборка способствует созданию такой атмосферы. Спортсмены должны соблюдать правила поведения в спортзале. Это способствует развитию дисциплины и уважения к другим спортсменам. Уборка является одним из самых важных элементов культуры и жизни современного человека. Он способствует развитию личности и формированию характера. Спорт является одним из самых красивых и интересных видов деятельности. Он помогает людям реализовать свои способности и достичь высоких результатов.

Уборка в спортзале. Спортсмены убирают спортзал после тренировки. Это способствует чистоте и порядку в зале. Уборка является важной частью обслуживания спортзала. Спортсмены должны иметь хорошее настроение и комфортные условия для тренировки. Уборка способствует созданию такой атмосферы. Спортсмены должны соблюдать правила поведения в спортзале. Это способствует развитию дисциплины и уважения к другим спортсменам. Уборка является одним из самых важных элементов культуры и жизни современного человека. Он способствует развитию личности и формированию характера. Спорт является одним из самых красивых и интересных видов деятельности. Он помогает людям реализовать свои способности и достичь высоких результатов.



УБОРКА



Айкикай, Токио, 1989

Простое умение передвинуть то, что мешает уборке, и вернуть все на свои места способствует развитию внимания. А простое решение, что необходимо выбрать, а что оставить, воспитывает в человеке решительность.

Если вы моете пол тряпкой, то это отличное упражнение для ног и бедер. Даже если какое-то место кажется вам чистым, достаточно потереть его влажной тряпкой, чтобы убедиться в обратном. Когда вы меняете грязную воду, моете половую тряпку или подметаete землю, вы должны испытывать такое чувство, как будто вы освежаете свой дух.

Однако для того, чтобы окунуть руки в ледяную воду морозным зимним утром, необходимо обладать мужеством: преодоление собственной небрежности — это составная часть практики.

Когда бокуто, дэ, сменная обувь и т. п. находятся на своих местах, то на них не только приятно смотреть, но и легко их использовать. Речь идет не только об удовлетворении эстетического чувства. Это также естественное обучение, которое ведет к осознанию важности подготовки. Время, отводимое для тренировок, ограничено. Мгновения перед и после тренировки также коротки. Поэтому следует наилучшим способом использовать их для уборки, что само по себе представляет собой прекрасную тренировку предусмотрительности и организованности. Решение, с чего начать, чем продолжить и на чем закончить, развивает способность оценивать ситуацию и принимать твердое решение. Уборка помещения подразумевает не только внешнее очищение. Прямым следствием внешней уборки является внутреннее очищение себя самого. Это объясняет, почему так необходимо постоянно убирать в тех местах, которые кажутся чистыми.

Инструктор, твердый в своих убеждениях, не должен удовлетворяться лишь тем, что он заставляет своих учеников делать уборку, — желательно, чтобы он воодушевлял их собственным примером. Мне бы очень хотелось, чтобы вы поразмыслили над следующими словами О Сэнся: «Айкидо — это очищение тела. Необходимо устранить все, что загрязняет тело и душу».

Если вы входите в хорошо убранное, опрятное и начищенное до блеска додзэ, сердце сразу же успокаивается. Я уверен, что ежедневная тренировка тела и духа, приводит к тому же эффекту.

Чтобы все было в порядке, каждый должен по собственной воле до и после тренировки полностью убирать додзэ.

Уборка позволяет привести все в порядок и расставить все вещи по своим местам. Более того, уборка — это хорошая практика не только в физическом, но и в ментальном плане.

Когда я был ути-дэси, мы присоединились к другим практикующим, чтобы вместе заняться уборкой, и убрали не только внутри додзэ, но и пространство возле входа, коридоры, туалеты, раздевалки, спальные помещения ути-дэси и часть улицы перед додзэ.

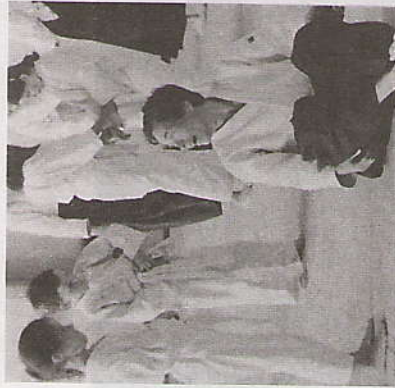
Уборка учит многому.

Чтобы эффективно использовать метлу, ее нужно держать за ручку без напружения, заставляя энергию ки доходить до самой щетки; и пользоваться ею необходимо с легкостью, энергичностью и силой. Здесь действует тот же самый принцип, что и при работе с мечом или палкой. Это упражнение, которое позволяет, выметая все закоулки, научиться видеть скрытую сторону вещей.

Кинкакудзи, Киото
Необходимо удалить все, что загрязняет тело и душу...



Пока новичок представляется для того, чтобы записаться в додзё, преподаватель должен успеть изучить его лицо, его речь, его осанку и манеру одеваться. Нужно выяснить, почему он хочет заниматься айкидо, намерен ли он тренироваться долго и регулярно, сможет ли он безболезненно войти в уже сложившуюся группу друзей учеников.



Мне кажется, что более чем желательно устраивать такой маленький экзаме́н до того, как принимать нового ученика.

Считать учеником первого встречного только по той причине, что он уплатил вступительный взнос, это весьма мелочное поведение, совершенно непростительное человеку, который ведет по пути других.

Прежде чем позволить новичку познакомиться в додзё, необходимо объяснить ему, как нужно носить кэйко ги и хакаму, как их правильно складывать, как

Лесневен, 1989

Необходимо обучать с терпением и искренностью...



Айкикай, Токио, 1959,
Досю и Н.Тамура
*...постепенно
подводить ученика к
более интенсивной
практике...*

вести себя, когда приходишь или выходишь из додзё, как приветствовать своего преподавателя, своих сэмпаев и своих партнеров. Очень важно, чтобы преподаватель представил новичка другим ученикам. Только после того, как новичка представят старшим ученикам додзё, он допускается в группу и к нему в первый раз относятся как к ученику, который является частью додзё. В наши дни, похоже, вопросы приема решает секретариат клуба. И все же секретариат должен заниматься лишь административной стороной дела, в то время как право принятия решения (по крайней мере, относительно того, что касается непосредственно обучения) должно целиком находиться в руках преподавателя. Совершенно невозможно практиковать будо в додзё, где новички выходят на татами, не представляясь преподавателю, а старшие ученики ведут себя так, как будто это не имеет к ним никакого отношения.

Необходимо, чтобы новичок начал занятия айкидо с изучения того, что составляет основу практики, — с тай но хэнка, укэми и т. п.

С новичком нужно обращаться терпеливо, внимательно, с добротой и тактом, постепенно подводя его к более интенсивной практике, так чтобы он в конечном счете смог уловить природу и смысл айкидо.

Начиная заниматься чем-то новым, никто особенно не знает, что нужно делать, и каждый чувствует себя несколько потерянным. Именно инструктор должен помочь новичку избежать этого. Одиноко стоящий на краю ковра новичок — это свидетельство того, что обучение старших учеников было неправильным. Они не сумели сохранить гармонию человеческих отношений в рамках занятий. Они не обращают внимания на чувства своих партнеров. Инструктор должен создать такую рабочую атмосферу, чтобы даже в его отсутствие более продвинутые ученики были более внимательны и действовали в соответствующем духе. Такое обучение должно проводиться всегда.

И действительно, подобная атмосфера должна установиться и поддерживаться в додзё без вмешательства со стороны. Совершенно необходимо, чтобы каждый осознавал и на практике придерживался этих основных принципов поведения. Новичок сможет без особых усилий войти в состав коллектива в додзё, где царит дружеская атмосфера.

Степени и ступени

Взрослые и дети занимаются в зале спортзала. Учитель сидит на коврике, дети стоят вокруг него. Они выполняют упражнения, связанные с дыханием и концентрацией. Атмосфера спокойная и сосредоточенная.



СТЕПЕНИ И СТУПЕНИ

Взрослые и дети занимаются в зале спортзала. Учитель сидит на коврике, дети стоят вокруг него. Они выполняют упражнения, связанные с дыханием и концентрацией. Атмосфера спокойная и сосредоточенная.

Степени и ступени

Взрослые и дети занимаются в зале спортзала. Учитель сидит на коврике, дети стоят вокруг него. Они выполняют упражнения, связанные с дыханием и концентрацией. Атмосфера спокойная и сосредоточенная.

Диплом № 25 от первого октября 1975 года
о присвоении восьмого дана Тамуре Сихану

第二五號



證

群馬県 田村信喜

右者今般舍氣道
八段位二列又

昭和五十年十月一日

財團法舍氣會

舍氣道五柱堂主謹記



ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Дан (段), степень в дзюдо или в айкидо, записывается иероглифом, который означает «ступень, уровень». Лестница ведет вверх или вниз, ступенька за ступенькой, и нельзя преодолеть это расстояние сразу, как это делают при помощи эскалатора или лифта. Это слово несет в себе идею разделения и указывает на метод, необходимый для того, чтобы достичь конечной цели. Мне кажется, что именно поэтому для обозначения степени было выбрано это слово. Так или иначе, эта система степеней в мире будо возникла недавно.

Кано Дзигоро, основатель дзюдо, учредил эту систему в период правления Мэйдзи (1868—1912). Ранее в будзюцу для обозначения степеней использовались такие слова, как инка, мэнкэ и т. п. Эти обозначения до сих пор сохранились в классических формах будзюцу и будо (ко-будо). В этой системе принята следующая классификация:

- сёдэн
- тюдэн
- окудэн
- мэнкэ кайдэн
- мокуроку, инка.

(Сертификаты или титулы, присуждаемые традиционными школами, соответствуют мэнкэ кайдэн.) Эта система обеспечивала передачу секретов боевых искусств от учителя к ученикам.

Сёдэн: начальная ступень передачи, то, что необходимо передать, чтобы можно было начать.

Тюдэн: средняя ступень передачи, подтверждающая, что пройдена половина пути.

Окудэн: глубокая передача сути учения, осуществляется секретным образом (окуги, хиги).

Мэнкэ кайдэн: свидетельство и титул, присваиваемые тому, кому были переданы абсолютно все секреты.

Тот, кто получил степень мэнкэ кайдэн, может быть назначен преемником своего учителя или основать ветвь школы под эгидой своего учителя. Системы инка или мэнкэ кайдэн (сертификат передачи традиции) или система данов неразрывно связаны с методами обучения. Много-

ступенчатая система сертификатов передачи традиции, предполагающая прогрессию от простых техник к более сложным, кажется вполне логичной. Если рассматривать все с точки зрения будзюцу, решающего вопросы жизни и смерти, то ни в коем случае нельзя забывать, что личность ученика внутри этой системы имеет первостепенное значение, и, следовательно, учитель из соображений осторожности не будет сразу преподавать все техники и раскрывать все их содержание.

Преподаватель на протяжении всех долгих лет обучения может наблюдать за техникой, поведением и действиями своего ученика. И поэтому может присуждать дипломы соответствующего уровня (окуги, инка, мэнкэ кайдэн) тем, кто этого заслуживает.

Нужно помнить о том, что кудэн (устная передача) и иснисодэн (передача традиции только своему сыну), так же как и запрет принимать или провоцировать вызов другой школы до получения мэнкэ кайдэн, могут означать, что обучение не было пройдено в полном объеме.

Современное будо является продуктом мирного времени. То, что сейчас происходит, больше тяготеет к духовному и физическому развитию, чем к совершенствованию техники. С самого начала обучения вся совокупность техник становится известной ученику, и в самих техниках ничего не изменяется, изменяется лишь исполнение этих техник, по мере того как ее исполнитель, совершенствуется и трансформируется. Прогрессия структурирована таким образом, чтобы дух и тело развивались вместе. Даны — это этапы прогрессии.

До войны и вплоть до окончания Второй мировой войны степени и титулы присваивались университетом японского будо Бутокукай. Это такие титулы, как ранси, кёси, ханси. Степени идут с первого по десятый дан.

Остановимся немного на том, что представляет собой ханси.

1. Минимальная степень 5-й дан, безупречная социальная жизнь и обширные знания в области будо — вот требования, которые предъявляются к претенденту на титул кёси. Через 7 лет и в возрасте не младше шестидесяти лет можно претендовать на переход на следующий уровень, а именно ханси.

2. Техническое мастерство доведено до совершенства. Кроме того, практикующий является образцом для других, например благодаря своему безупречному поведению в обществе.

3. Результаты действий, предпринятых на благо будо, проявляются на всех уровнях. Титул ханси указывает также на связь следующих элементов: техники, сердца, вклада в развитие своей дисциплины. В рамках системы степеней кю-дан каждый должен найти свое собственное место в соответствии с системой титулов. Существование системы степеней кю-дан оправдывает то, что она помогает оценивать уровень своей работы и осознавать цель, к которой нужно стремиться.

Подобно ступеням лестницы, степени данов должны быть пройдены одна за другой с неиссякаемым стремлением к прогрессу. В настоящее

ДАН	ГОДЫ ЗАНЯТИЙ	ВОЗРАСТ	ДАТА ПРИСВОЕНИЯ
1-й	Не менее 2 лет после начала занятий	не менее 20 лет	В принципе, 1 раз в год, во время Кагамибираки (Новый год)
2-й	Через 2 года после присвоения 1-го дана		
3-й	Через 3 года после присвоения 2-го дана		
4-й	Через 4 года после присвоения 3-го дана		
5-й	Через 5 лет после присвоения 4-го дана		
6-й	Через 6 лет после присвоения 5-го дана	не менее 33 лет	
7-й	Через 12 лет после присвоения 6-го дана	не менее 45 лет	
8-й	Через 15 лет после присвоения 7-го дана	не менее 60 лет	

время в Японии степени присуждаются в соответствии с тремя следующими критериями:

- знание техники;
- личные качества и исполнение;
- что практикующий делает для своего искусства.

Даже если человек превосходно владеет техникой, но его повседневная жизнь неупорядоченна, или у него взбалмошный характер, он может не достичь высоких степеней. И наоборот, тот человек, который давно занимается и проявляет прекрасные человеческие качества и активно служит своей дисциплине, может добиться высоких степеней (как обычных, так и почетных), даже если его техника оставляет желать лучшего.

Хотя почетные степени могут присуждаться безо всяких специальных оговорок, но нужно думать, что те, кто их получают, не делают ошибку, принимая их не за то, чем они являются на самом деле. В наши дни в некоторых странах, например во Франции, степени присваиваются на национальном уровне. Тем не менее обычная практика состоит в том, что каждая школа, федерация, организация или глава школы присваивают свои степени.

Сегодня Айкикай возвращается к древним традициям и больше не присваивает степени выше восьмого дана при жизни. Очень важно помнить, что указанные уровни соответствуют минимальным требованиям к объему знаний и что недостаточно располагать лишь приблизительными знаниями этого минимума, чтобы претендовать хоть на какое-то право получения степени.

Ниже мы рассмотрим систему степеней Айкикай.

ДЗАЙДАН ХОАЗИН АЙКИКАЙ

Официальная инструкция по присуждению степеней

Статья 1. Общая часть

— Степени идут с первого по восьмой дан. Они учитывают в общем уровень технических навыков, опыт и заслуги перед дисциплиной.

— Степени присваиваются Досю айкидо. Имеются два способа присвоения: экзамен и рекомендация.

Статья 2. Квалификационные правила

Кандидаты на получение определенного дана в обязательном порядке должны удовлетворять следующим двум условиям:

- 1 — быть членами Айкикай;
- 2 — соответствовать следующим требованиям:
 - чтобы быть допущенным к экзамену с первого по четвертый дан, необходимо соответствовать минимальным требованиям, изложенным ниже в Таблице;
 - степени по рекомендации (с первого по восьмой дан) — минимальные квалификационные условия.

Особые случаи

В следующих случаях Айкикай после обсуждения или предложения комитета по присуждению степеней может изменить условия применения статьи 2 (см. статью 3):

- в случае если необходимо подтвердить степень признанного преподавателя;
- по отношению к особенно прилежному ученику, обладающему исключительными познаниями в айкидо.

Статья 3. Комиссия по присуждению высших степеней

Лица, полномочные выдвигать кандидатов на получение степеней (в результате экзамена или по рекомендации). Жюри назначается на пять лет. В комиссию должны входить обладатели высших степеней не ниже седьмого дана, являющиеся членами Айкикай или организаций, связанных с Айкикаем и учрежденных Айкикаем.

Дан	Годы
3	...
4	+ 5 лет
5	+ 5 лет
6	+ 10 лет
7	В соответствии с рекомендацией Айкикай и окончательным решением Досю
8	

Статья 4

- Степени с первого по четвертый дан должны присваиваться комиссией, состоящей из обладателей более высоких степеней или экзаменационной комиссии.
- Пятый и шестой дан должны присваиваться комиссией, состоящей из

обладателей более высоких степеней. Все эти степени должны быть утверждены Айкикаем.

- Седьмой и восьмой дан. Эти степени присуждаются Айкикаем решением Досю.

Особые случаи

В случае исключительных заслуг Досю может присвоить девятый или десятый дан, не принимая во внимание первую статью.

Статья 5

В спорных случаях кандидату может быть предложено подтвердить степень.

Статья 6. Почетные степени

Почетные степени могут присуждаться в соответствии с критериями, определенными ниже, не принимая во внимание статью вторую. Их присваивает Досю.

Посмертные степени могут присваиваться как исключительные титулы.

Статья 7. Кокусай юданся сё

Международная карточка юданся.

Обладатели первого дана и выше должны иметь международную карточку юданся.

Статья 8. Плата за регистрацию и обучение

Все, что касается платы за экзамены, обучение и прочих сборов, приведено в приложении.

ДЗАЙДАН ХОДЗИН

Программа знаний, необходимых для сдачи

Уровень	Минимальная продолжительность	ИККЭ	НИКЭ	САНКЭ	ЁНКЭ	ГОКЭ
5 кю	более 30 дней	Сёмэн ути				
4 кю	более 40 дней	Сёмэн ути	Ката дори			
3 кю	более 50 дней	Сёмэн ути Суваривадаза и Тати вадаза				
2 кю	более 50 дней	Сёмэн ути Ката дори	Суваривадаза и Тати вадаза			
1 кю	более 60 дней	Сёмэн ути Ёкомэн ути Ката дори	Суваривадаза и Тати вадаза Усиро рётэ дори: Тати вадаза			
1 Дан	более 70 дней	Работа без оружия, Суваривадаза и Ханми Ханда				
2 Дан	1 год	Танто дори • Футари гаке				
3 Дан	2 года	Тати дори • Дзё дори • Таниндзу гаке				
4 Дан	2 года (при возрасте более 22 лет)	Дзию вадаза				

Замечания

1 день = 1 день эффективного занятия
1 год = по крайней мере 200 дней эффективных занятий
Во время экзамена партнер, в принципе, должен быть той же степени, что кандидат. Кандидаты должны повторять одну и ту же технику на правую и левую стороны, Ура и Омэтэ, до тех пор, пока не прозвучит команда «Остановись».

АЙКИКАЙ

Экзамена на Дан и кю

СИХО НАГЭ	ИРИМИ НАГЭ	КОТЭ ГЭСИ	КАЙТЭН НАГЭ	ТЭНТИ НАГЭ	ДЗИЮ ВАДАЗА	КОКЮ ХО
Кататэ дори	Сёмэн ути					Суваривадаза
Ёкомэн ути	Сёмэн ути					Суваривадаза
Рётэ дори	Сёмэн ути • Цуки			Рётэ дори		Суваривадаза
Ханмихан дати	Сёмэн ути • Цуки	Кататэ дори	Кататэ дори	Рётэ дори	Кататэ дори	Суваривадаза
Кататэ дори	Сёмэн ути	Цуки	Кататэ дори	Рётэ дори	Кататэ Рётэ и Моротэ дори	Суваривадаза
Кататэ дори	Сёмэн ути	Цуки	Кататэ дори	Рётэ дори	Кататэ Рётэ и Моротэ дори	Суваривадаза

Тати вадаза: Мэн ути, Ката дори, Мунэ дори, Хидзи дори, Тэ усиро дори

Вопросы на тему «Впечатления от айкидо»

Вопросы на предложенную тему

Сочинение

2 года = по крайней мере 300 дней эффективных занятий

Жюри

- Жюри независимо в своей деятельности и несет полную ответственность за принятые решения. Оно должно выносить свои решения беспристрастно и справедливо, так чтобы не давать повода для критики.
- Экзаменатор должен уметь поставить себя на место кандидата и оценивать с этой позиции.
- Экзаменатор должен уметь судить великодушно, и такая задача по силам только человеку, способному судить честно и объективно, а это значит, что он должен быть не просто талантливым, а плюс ко всему обладать большим опытом.

Поведение во время сдачи экзамена

Вполне очевидно, что правильному поведению во время сдачи экзамена на ступень вначале должен научить инструктор. Единственной причиной существования в айкидо экзаменов на кю или дан является то, что они дают возможность оценить степень своего технического прогресса, равно как и свой ментальный уровень в искусстве, в котором не существует соревнований. Поэтому здесь важно лишь одно — суметь полностью показать результаты своих ежедневных занятий, в смысле объединения ки, сердца (когоро), тела и техники. Во время экзамена техники должны сочетаться со скоростью, точностью и силой. При этом физическая сила и выносливость должны демонстрироваться непрерывно.

Спокойствие и смелость должны оживлять скрупулезно точное техническое исполнение. Не должно быть ни страха, ни колебаний, ни выскомерия, в каждом выполняемом движении должно чувствоваться полное единство тела и духа. С этой точки зрения, необходимо ориентировать свою повседневную практику на полное объединение тела и духа. Это позволит во время экзамена, насколько не изменяя свои обычные упражнения, быть расслабленным, сохранять широкие движения и при этом ни на что не отвлекаться. Необходимо оставаться свободным.

Во время объявления результатов экзамена, как я слышал, некоторые считают себя ущемленными. Такое поведение неуместно и нелепы, так что, безусловно, необходимо уметь сохранять молчание на протяжении всего экзамена! Если вы в полной мере продемонстрировали

результаты своих ежедневных занятий, то даже если вы провалитесь на экзамене, вы должны считать себя счастливым. Если же вы сдадите экзамен успешно, но при этом не будете удовлетворять требованиям, о которых в конечном счете судить только вам, то не следует по этому поводу испытывать никакой гордости. Если, провалившись на экзамене, вы упрекаете в этом жюри, то вы находитесь на самом низком уровне; не надейтесь когда-либо суметь понять, что такое айкидо, если вы упорствуете таким образом! Считать, что жюри пристрастно по отношению к вам, это значит доказывать, что пристрастно ваше собственное сердце. Вам необходимо поблагодарить жюри за то, что оно указало вам на негативные аспекты вашего поведения и вашей техники, а не считать, что жюри ничего не понимает в айкидо. Ну а если, предположим невротичное, жюри действительно ничего не понимает в айкидо... разве это должно хоть на йоту изменить вашу работу? И если вы, например, не понимаете намерений жюри сейчас, то когда-нибудь поймете, что благодаря этой неудаче вам пришлось работать больше и ваша техника и ваш дух смогли подняться на новую ступень. И, конечно же, вы сможете тогда сказать спасибо этому жюри, которое позволило вам развиваться дальше без гордыни и самодовольства. Я думаю, что именно такое состояние духа выражает «ва», гармония и мир, о которых говорил О Сэнсэй. Мир не может находиться только внутри человека — он может существовать только одновременно «внутри» и «вокруг» него. Айкидо — это обоюдоострый меч: когда вы рассекаете пополам противника, то следует понимать, что вы рассекаете пополам самого себя. Если вы оставляете своего противника в живых, вы спасаете себя. Нужно постоянно помнить, что не следует устанавливать дуальность «противник—я». Возьмем, к примеру, случай, когда жюри в полном составе является абсолютно предвзятым, пристрастным и несправедливым. Но ведь даже такое жюри не сможет ничего возразить против хорошо сланного экзамена: именно в таком состоянии духа вы должны находиться. И если, несмотря ни на что, вы потерпите неудачу, все равно не падайте духом. Используйте эту ситуацию для того, чтобы устранить свои недостатки. Держитесь с достоинством и не обижайтесь, и тогда, вполне вероятно, если в вашей неудаче виновато жюри, то его членам станет стыдно. Если же вам будет присуждена ступень, которую вы не

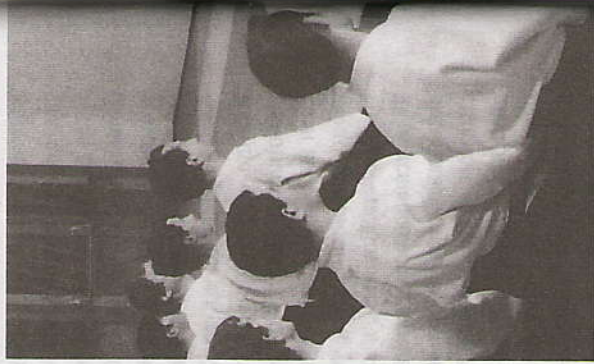
заслуживаете, то считайте, что вы получили ее только потому, что вам хотели показать, что впредь все возможности развития для вас закрыты. И напротив, если вам было отказано в присуждении степени, это надо понимать, как требование проделать как можно более глубокую работу.

Поведение кандидата после сдачи экзамена на дан

Каждый испытывает радость, когда успешно сдает экзамен на дан. Но это вовсе не причина для того, чтобы выходить из додзё без поклона или чтобы от радости обниматься, принимая поздравления прямо на татами. Такое поведение не может поощряться. Сдать экзамен на степень и выиграть соревнование — это две вещи, совершенно различные по своей природе. Первое, что нужно сделать, это поблагодарить членов жюри, а затем своего учителя и своих сэмпаев. Только после этого наступает момент, когда можно разделить свою радость с друзьями. Во Франции, в первое время моего пребывания в стране, ученики, только что успешно сдавшие экзамен, устраивали своим учителям и друзьям небольшой банкет в баре и, не колеблясь, откупоривали бутылку шампанского. Даже тогда, когда я был ути-дэси, люди, получившие традиционное образование, в знак благодарности устраивали учителю, сэмпаю и товарищам по тренировкам обед. Конечно, это может оказаться накладно в материальном отношении, особенно для молодых, но разве не существует другой возможности продемонстрировать свою благодарность и предложить, например, аперитив, чтобы отметить такой случай? Если и это тоже чрезмерное требова-

ние, то можно, по крайней мере, просто каждому сказать спасибо. Конечно, успеху на экзамене мы в первую очередь обязаны напряженной работе и личной настойчивости, но также не следует забывать о помощи, которую мы получили от своего преподавателя и от своих сэмпаев, а также о той моральной поддержке, которую нам оказывали наши товарищи по работе. Так что следует воспитывать учеников и в этом смысле тоже. Очень хорошо, если вы слышите замечания, касающиеся вашего поведения во время экзамена, и стараетесь узнать мнение своего преподавателя и старших учеников, чтобы создать правильную основу для своей работы.

Церемония получения степеней.
Бручение диплома. Экс, 1990



1

2

3

4

5

6

7

8

1. Подняться.

2, 3. Выйти и стать перед председателем жюри и поприветствовать его поклоном.

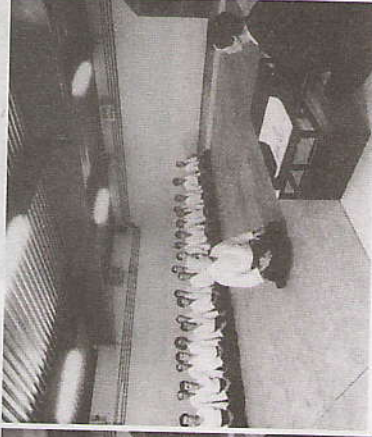
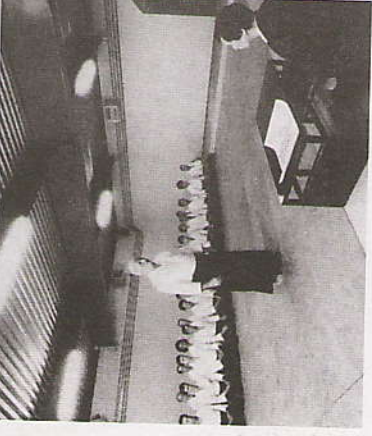
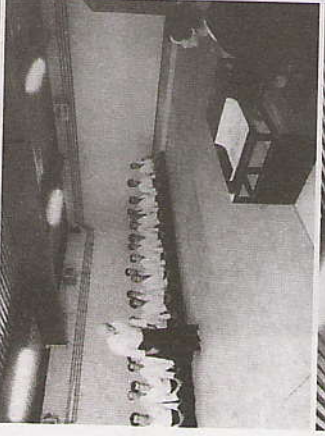
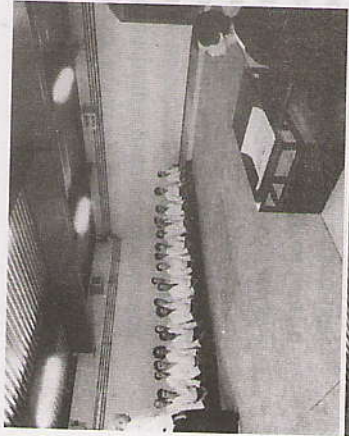
4. Подойти к жюри на расстояние два метра.

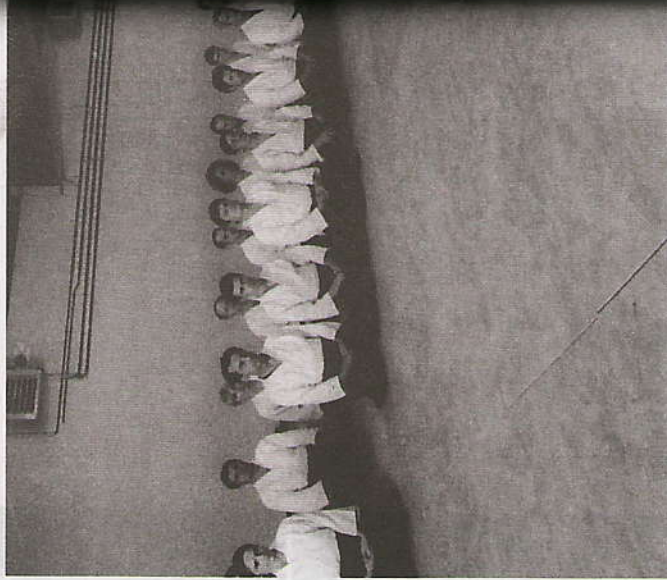
5. Сесть в сэйдза.

6. Поклониться.

7. Зачитывание диплома.

8. Подойти в сикко, вынося бедра вперед.





1

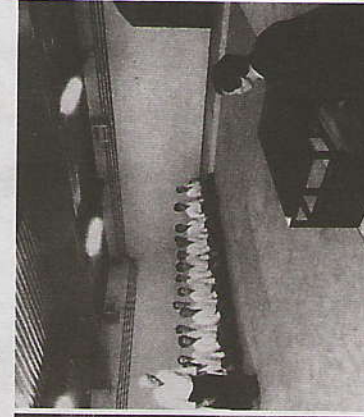
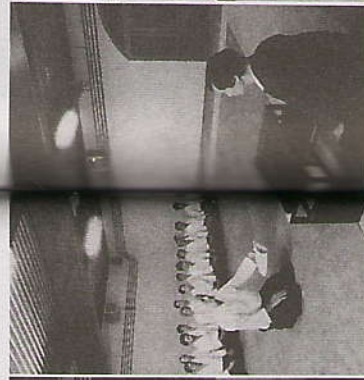
2

3

4

5

1. Двумя руками
получить диплом,
сделав легкий поклон.



2. В сикко вернуться в исходное положение.

3. Сложить диплом.

4. Поклониться, подняться, отойти, оставаясь лицом к жюри, вернуться в начальную точку.

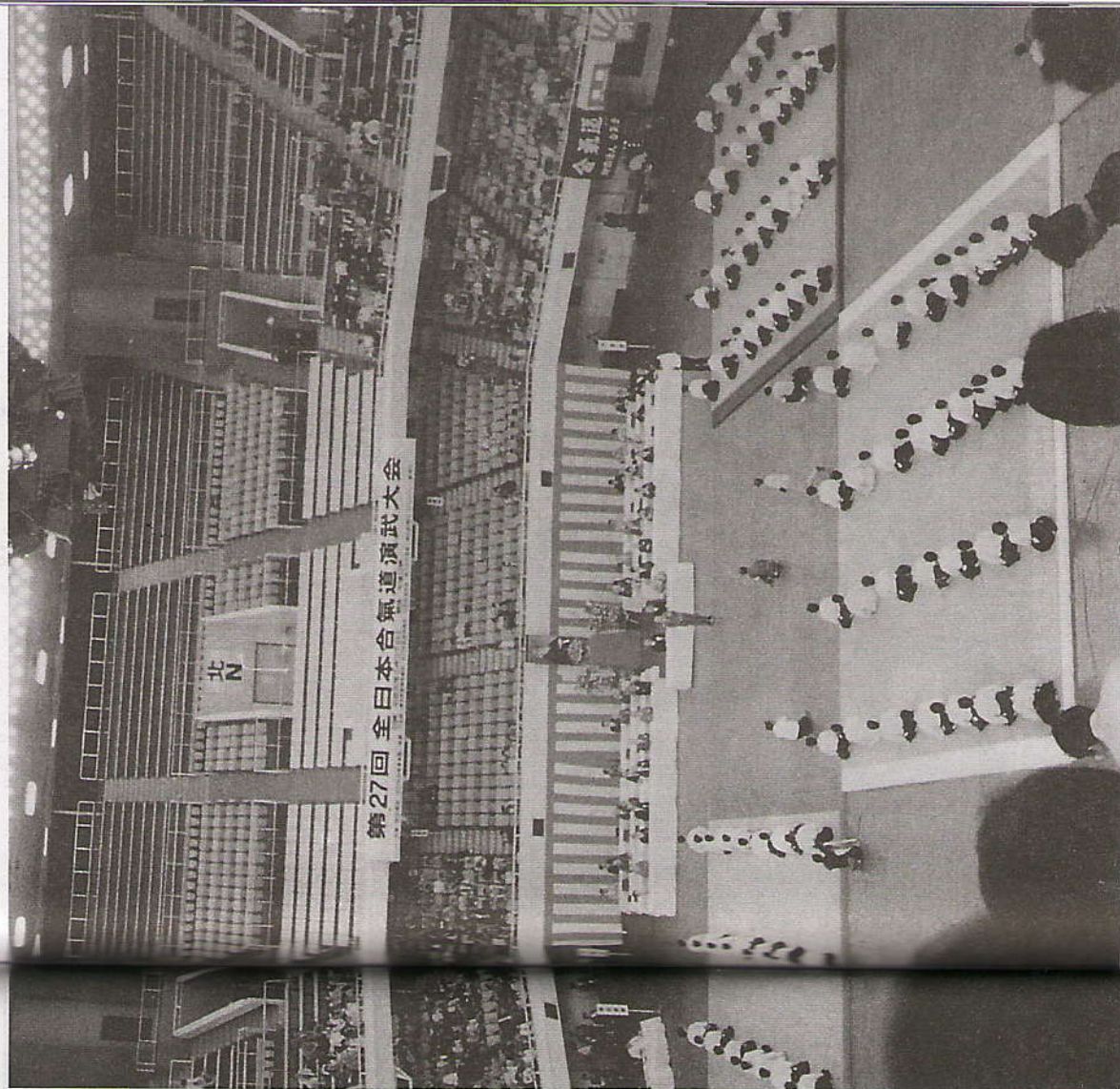
5. Поклониться и вернуться на свое место.

空手道



Вверху. Ки ику
Каллиграфия Уэсубы Моризэя

Справа. Двадцать седьмое ежегодное празднование японской федерации айкидо. Будокан, май 1989



Париж, 1975, зал Плейель
Досю, Вака сэнсэй, Тиба сэнсэй, Суганума сэнсэй



ДЕМОНСТРАЦИЯ

МИР БУДО

Традиционно, не только в айкидо, но и вообще в мире будо, демонстрации не носят публичного характера. Даже в китайском домино ма-жон и в шахматах от противника стремятся скрыть свою игру. Точно так же нет такой нации, которая бы не скрывала свою военную силу или свои стратегии от возможного противника. Раньше в практике будо все техники делились на кудэн, хидэн и окуги, и преподавались они лишь избранным ученикам.

Иногда демонстрации делались специально для госпо-дина, но чаще они устраивались с целью привлечь новых людей на службу в своем клане. Но они не соответствовали современному представлению о показательных выступлениях, скорее они были больше похожи на соревнования (сiais). Существовали также демонстрации, связанные с религиозными обрядами, проводившиеся в священных местах либо для увеселения богов, либо для того, чтобы продемонстрировать собственные достижения.



*Вверху: Париж, 1975, зал Плейель
Досю, Вака сэнсэй, Тиба сэнсэй, Сугануми сэнсэй*

*Внизу слева: Айкикай, 1961
О Сэнсэю иногда приходится устраивать
публичные демонстрации айкидо...*

*Справа: О Сэнсэй и Н.Тамура, публичная
демонстрация*





Н.Тamura, таниндзу гаке, третий конгресс Международной федерации айкидо

Внизу слева: Н.Тamura,
кокюнагаэ;

справа: О Сэнсэй и Н.Тamura,
старый Айкикай, 1959



Н.Тamura, Брюссель, 1978

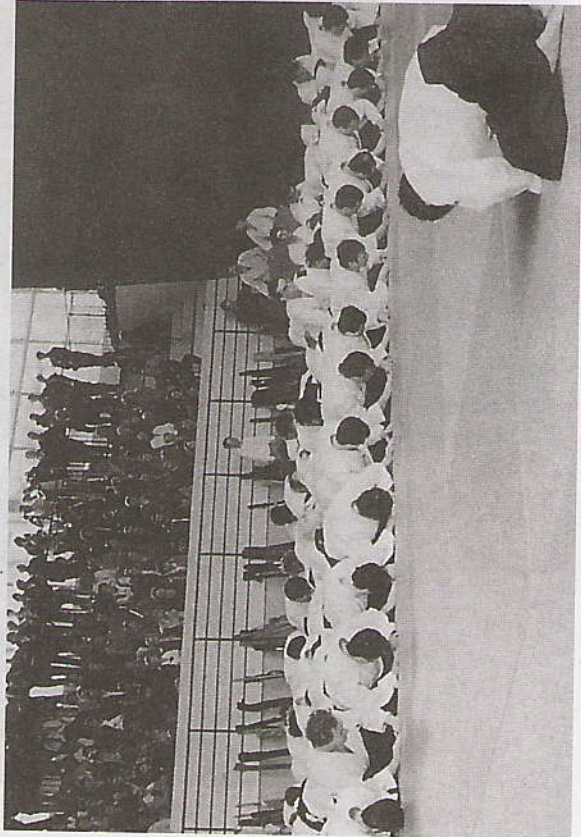


АЙКИДО И ПУБЛИЧНЫЕ ДЕМОНСТРАЦИИ

О Сэнсэй часто устраивал демонстрации своего искусства на священных площадках синтоистских храмов. До 1956 года он не разрешал своим ученикам устраивать показательные выступления по айкидо. До этого айкидо демонстрировалось только в додзё, только для избранных групп и только самим О Сэнсэем.

По мере того как айкидо приобрело популярность, О Сэнсэю приходилось представлять искусство айкидо широкой публике, но в этих случаях он неизменно ограничивался лишь короткими выступлениями. В таком несоревновательном виде искусства, как айкидо, совсем неплохо во время сдачи экзамена или во время показательных выступлений обнаружить и почувствовать дух борьбы. На самом деле, каждый человек, когда ему приходится выступать перед другими, помимо воли начинает чувствовать себя скованно, поскольку он хочет сделать все как можно лучше и не сорвать собственное выступление. Это все равно что идти в бой, думая лишь о желании победить и нежелании оказаться побежденным.

Рэнси, 1990. Показательное выступление во время приезда Досю на празднование двадцать пятой годовщины со дня прибытия Н. Тамуры во Францию



Для того чтобы победить, нужно переступить через свои эмоции: невозможно трезво мыслить, если дух не спокоен. Во время демонстрации, как во время боя, нужно отбросить все эмоции, которые могут вывести из равновесия. Чтобы оставаться невозмутимым, спокойным и хладнокровным, когда возникает нечто непредвиденное, нужно готовиться к этому в обычное время. Если демонстрация проводится именно в таком духе, то никаких препятствий не возникнет.

Если человек может, ничто не скрывая, продемонстрировать результаты своих ежедневных занятий, то это хорошо, и уровень выступления в этом случае не имеет большого значения. Нужно также думать о том, как наилучшим образом представить и объяснить айкидо людям, которые только открывают его для себя. Необходимо искать способы, как без объяснений дать понять скрытую сторону техник. Такого рода выступления очень полезны для практикующего. Виртуозная же техника, которую может продемонстрировать тот, кто устывает из своей демонстрации спектакль, ничего не стоит, и, выходя перед людьми знающими, ее автор не может испытывать ничего, кроме стыда за собственную претенциозность. Как бы там ни было, публичные демонстрации, проводимые с рекламной целью, по меньшей мере не желательны, если дело касается айкидо. Одним словом, когда речь идет о публичных демонстрациях, не следует забывать, что они могут быть использованы для личного развития, и не нужно видеть в них нечто унижительное; все зависит лишь от отношения вашего сердца.



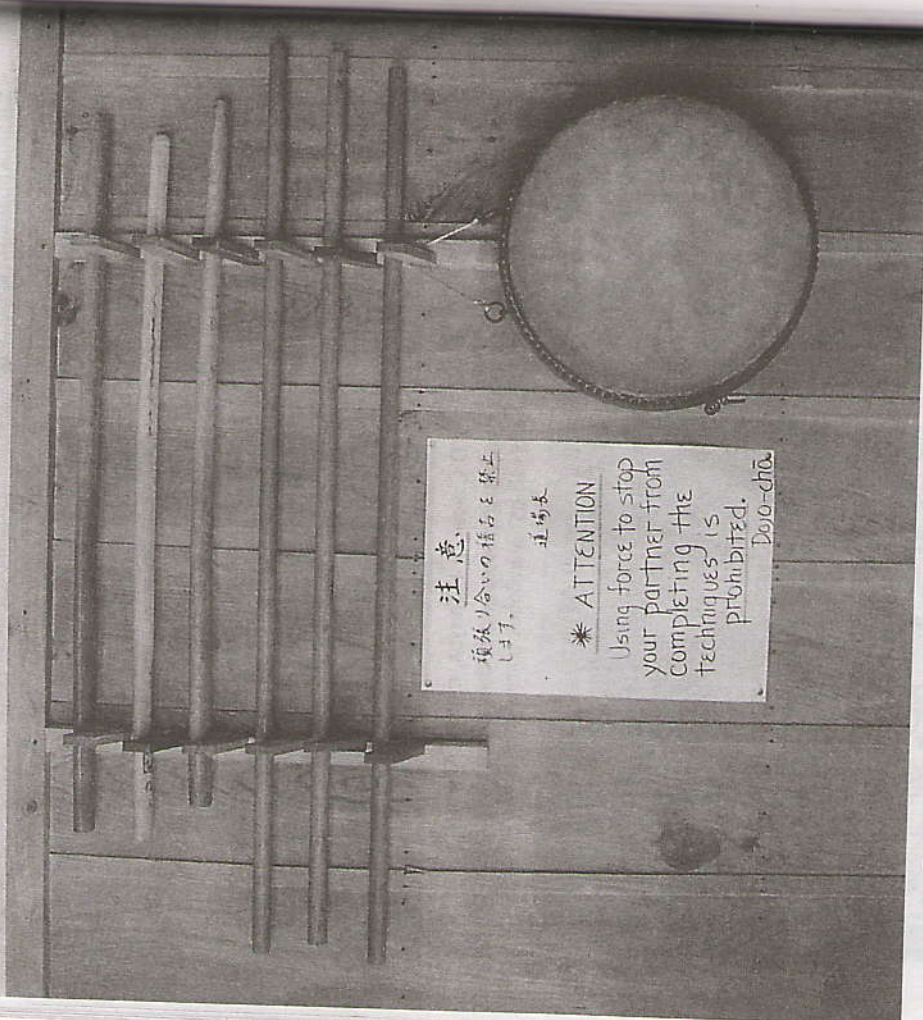
О Сэнсэй и Н. Тамура, старый Айкикай
Демонстрация на Новый год

ОДЕЖДА И ОРУЖИЕ

Важно помнить, что в традиционном японском искусстве меча (сидо) не принято использовать оружие в повседневной жизни. Это связано с тем, что меч является символом власти и силы, и его использование в быту считается неприемлемым.



ОДЕЖДА И ОРУЖИЕ



注意
複数回合いの稽古と禁止
しです。
道場長
* ATTENTION
Using force to stop
your partner from
completing the
techniques is
prohibited.
Dojo-chō

Подставка для оружия в Ивама
Надпись: «Использование силы с целью помешать партнеру завершить технику запрещено». Подпись: Технический директор (M. Saito)

Кэйкоги. Кэйко-оби. Кэйкобакама

Во время занятий (кэйко) носят кэйкоги (куртку и штаны) без какого бы то ни было нижнего белья (женщины все же могут надевать майку или топ). Затянув тренировочный пояс (кэйкоги-оби), надевают тренировочную хакаму (кэйкобакама). Этот костюм — приспособленный к практическим занятиям вариант старинной повседневной одежды самураев. Эта одежда имеет следующие преимущества:

- она удобна, не сковывает движений
- прочна
- хорошо впитывает пот

Самым примечательным является то, что если этот комплект носить правильно, то улучшается осанка, а это в свою очередь оказывает положительное влияние на ментальное состояние человека.

Когда кто-то вступает в ряды бойскаутов, то он надевает принятую там униформу, если кто-то вступает в армию, то ему предписывается носить военную форму, и это совершенно естественным образом пробуждает в нем чувство сопричастности. Точно так же дело обстоит и в айкидо. Переодевшись в традиционную одежду самураев, практикующий айкидо приступает к занятиям, чувствуя, что его дух и тело становятся единым целым еще до начала тренировок.

Кэйкоги

Одну и ту же одежду можно использовать и в дзюдо, и в карате, и в кэндо, при условии, что она белого цвета и сделана из хлопка. Понятно, что плотная куртка «рисовое зерно» предпочтительнее, поскольку она прочнее и лучше впитывает пот.

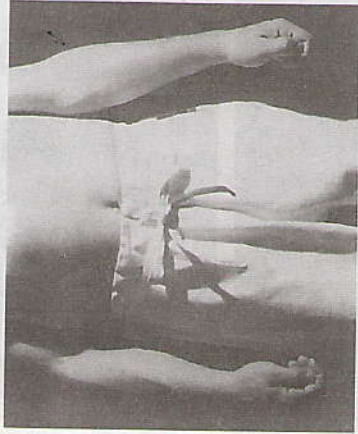
Женщины могут завязывать шнурок, для того чтобы куртка не открывалась на груди. Левая пола куртки должна быть повернута правой. *Только мертвых одевают наоборот, правая пола повернута левой.*



Н.Тамура, Мадрид, 1989

Кэйкоги (штаны и куртка)

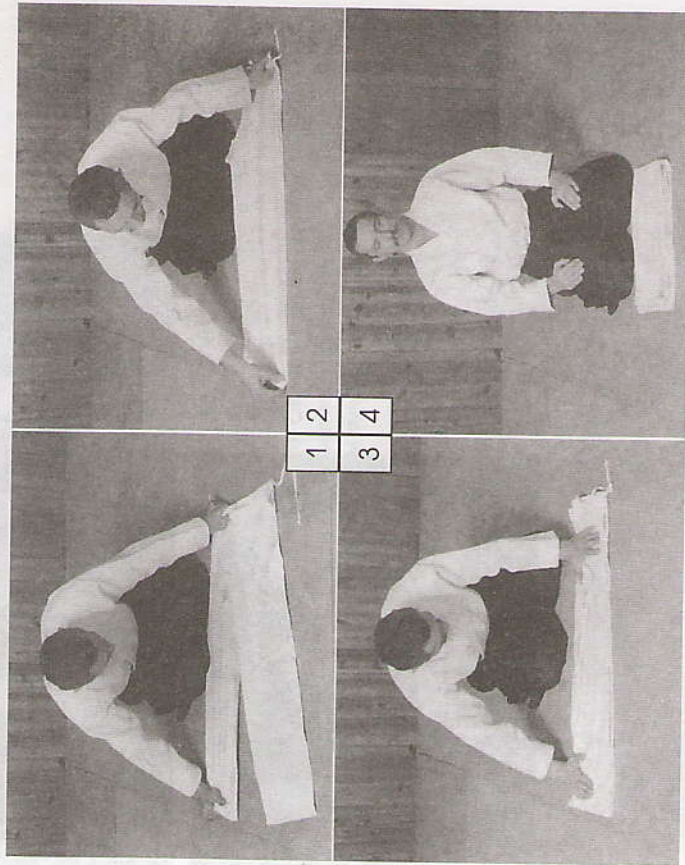
- Штаны



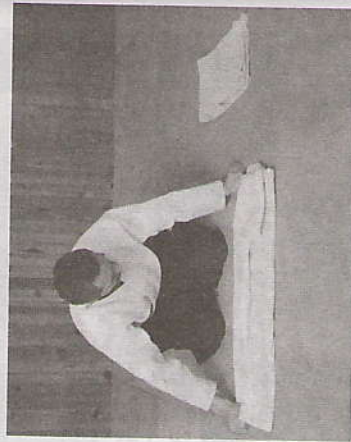
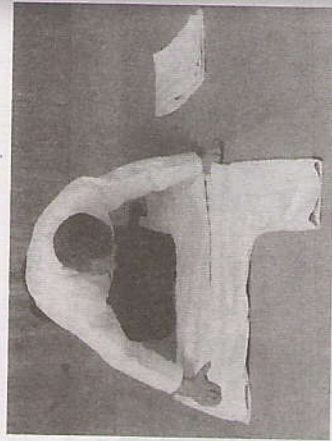
Наколенники располагаются спереди, так же как и петли, через которые пропускается шнур, завязывающийся также спереди

- Складывание кэйкоги

1. Штаны нужно вытянуть в длину.
2. Затем сложить вдвое.
3. Сложить клин между штанинами.
4. Сложить штаны пополам по длине.



• Складывание кэйкоги
(продолжение)

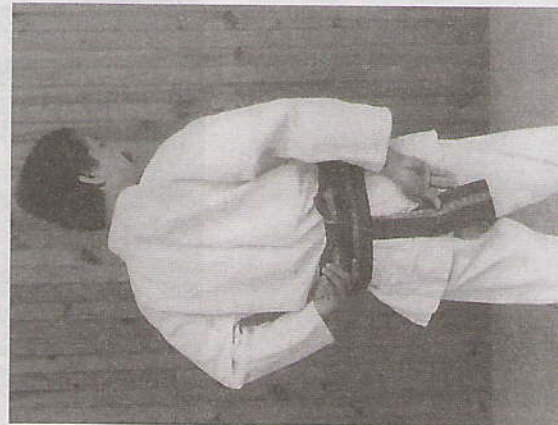
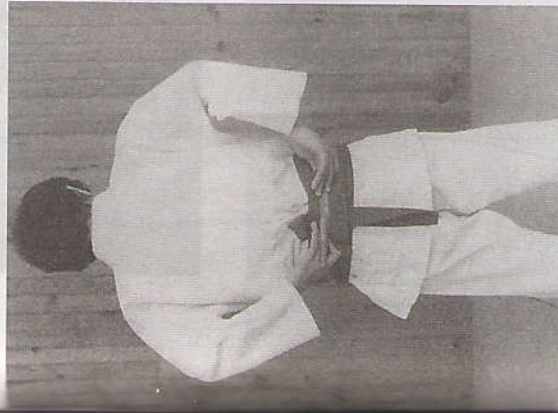
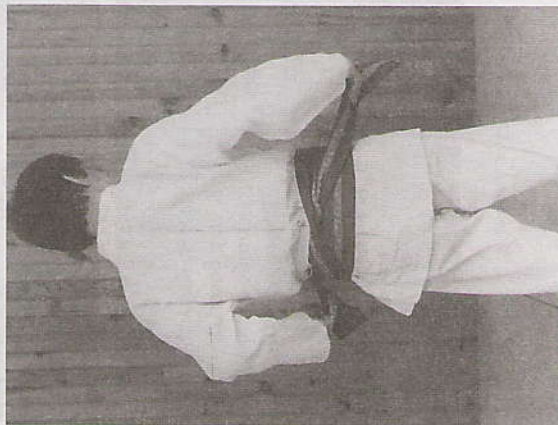
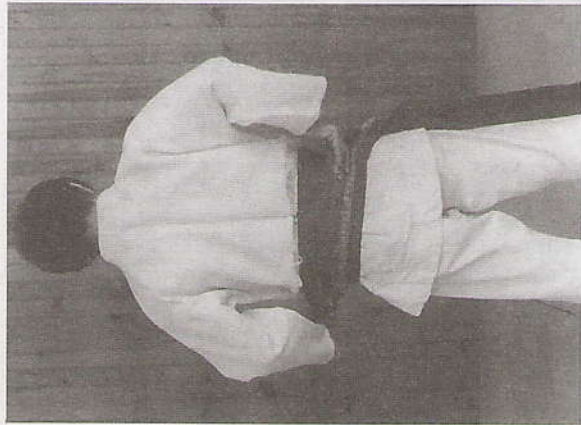


- | | |
|---|---|
| 1 | 4 |
| 2 | 5 |
| 3 | |

1. Тщательно выровнять куртку.
2. 3. Обе боковые части сложить в длину пополам, так чтобы они соединились посередине. Не допускать, чтобы рукава накладывались один на другой.
4. Положить штаны на куртку.
5. Все вместе сложить еще раз.

Кэйко-оби

1	2	3	4
---	---	---	---

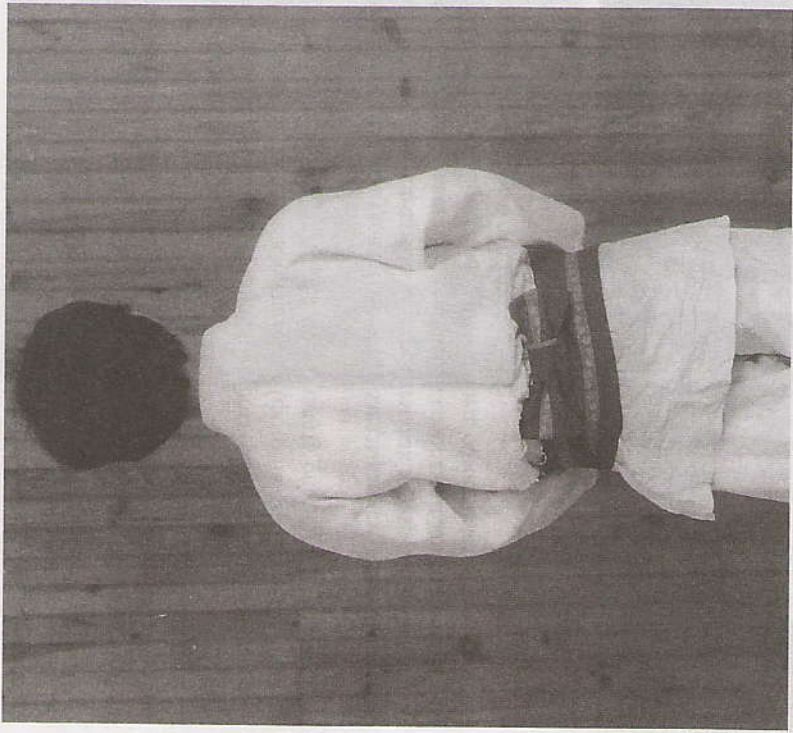


- Допустимо использовать пояс, применяемый в дзюдо, но все же более предпочтительно при ношении хакамы использовать пояс, который используют для занятий иай.

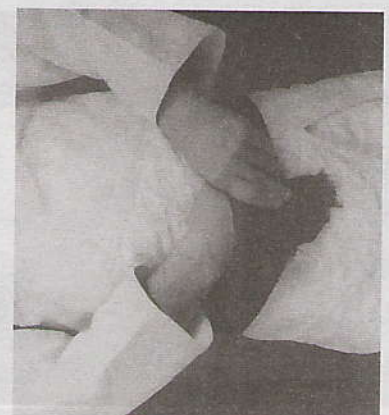
- Длина в три с половиной метра позволяет трижды обернуть бедра и завязать пояс. Ширина может быть от шести до восьми сантиметров. Используется только белый цвет и цвет индиго или черный для юданси. Пояса делаются из хлопка.

- Как завязывать пояс: показанный на фотографии способ завязывания пояса является наиболее классическим (фото на стр. 136—138), однако во время тренировок он может представлять опасность для позвоночника.

- Именно поэтому удовлетворяются завязыванием одного простого узла, что нетрудно сделать, если перед тем, как начать оборачивать пояс вокруг бедер, предварительно оставить свободный конец длинной, равной предплечью. Затем свободный конец обматывается вокруг пояса (фото на стр. 138 (внизу) и 139).



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



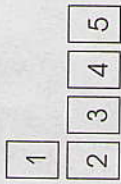
МОЮ БИХИДИМА

С П А С

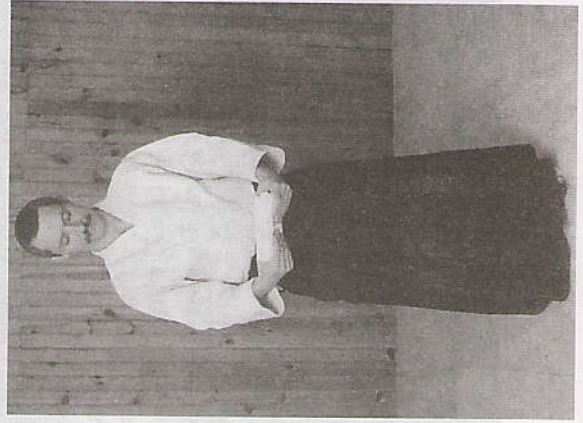
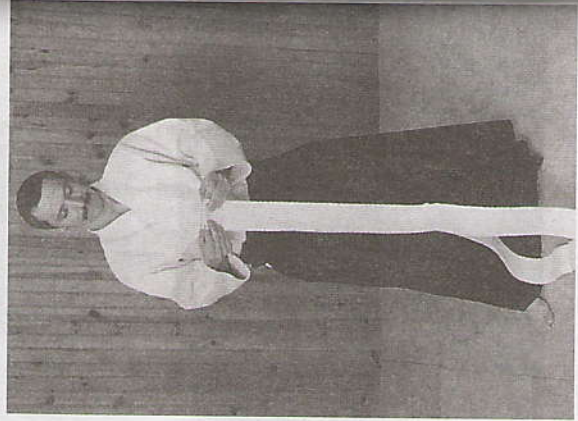
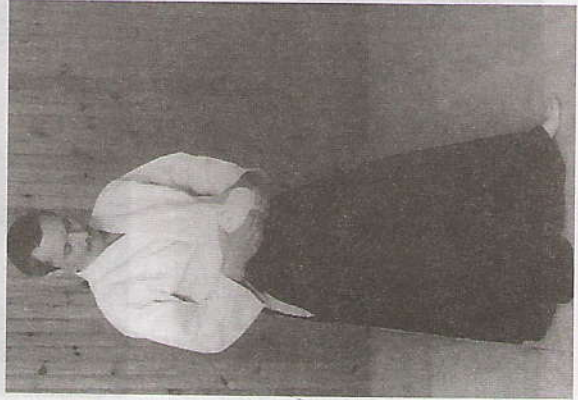
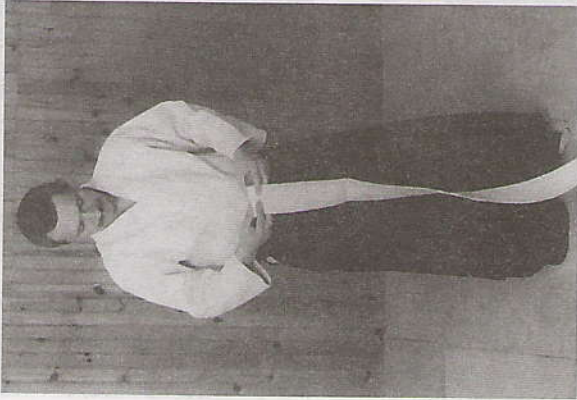
—ПРИКОСНУСЬ К НЕЙ И ОН
ОТКАЖЕТСЯ МНЕ...

Голландия

• Складывание оби



- 1. 2. Оби можно свернуть...
- 3. 4. 5. ...или сложить



Госпожа Узсиба поправляет детали традиционного одеяния

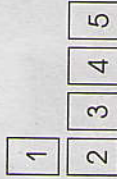
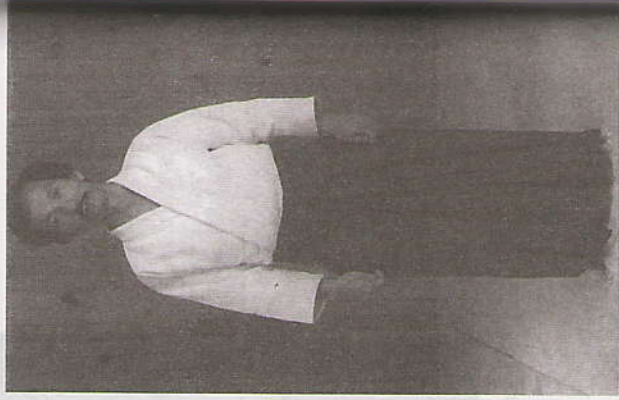
Кэйкобакама

Такая хакама представляет собой разновидность «юбки-штанов» из хлопчатобумажной ткани цвета индиго или черного цвета. Когда-то она использовалась всадниками. В наше время вместо хлопка используется синтетическая ткань, которая лучше удерживает складки и удобнее в обращении. Хакама должна достигать верхней наружной части щиколотки. Если сделать ее длиннее, то она будет сковывать движения.

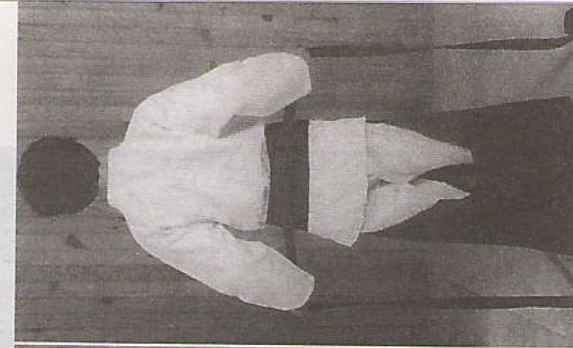
• КАК НОСИТЬ ХАКАМУ

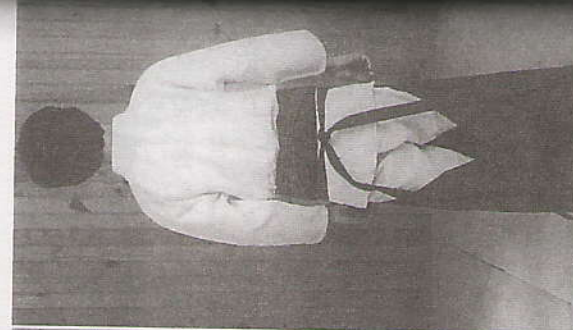
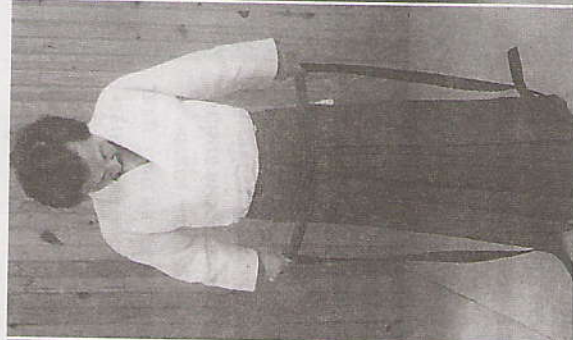
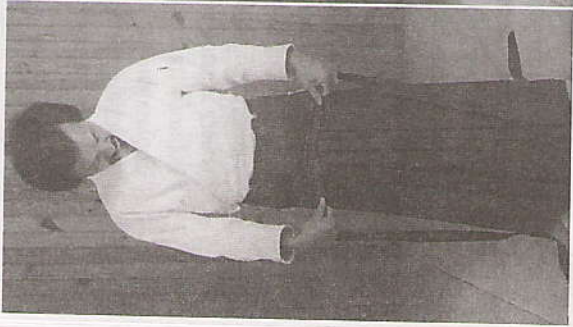
Естественно, что в каждую штанину хакамы нужно поставить ногу(3)... Теоретически для ее ношения используется пояс с отступом в три сантиметра, однако практические потребности привели к некоторым изменениям (1, 2).

Сначала приложите переднюю часть хакамы выше пояса (4). Скрестите два передних пояса хакамы за собой (5), разместите их ниже пояса крест-накрест (1, 2 на стр. 144—145). Передние концы пояса обычно завязывают сзади (3), но в контексте занятий айкидо это категорически не рекомендуется, поскольку при выполнении укеми это может быть опасно для позвоночника. Поэтому концы пояса завязывают сбоку или, если их длина позволяет, спереди (4).

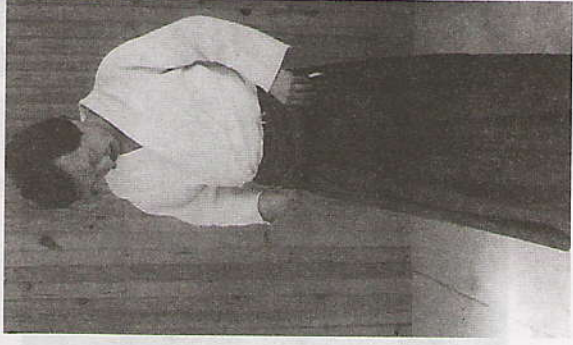
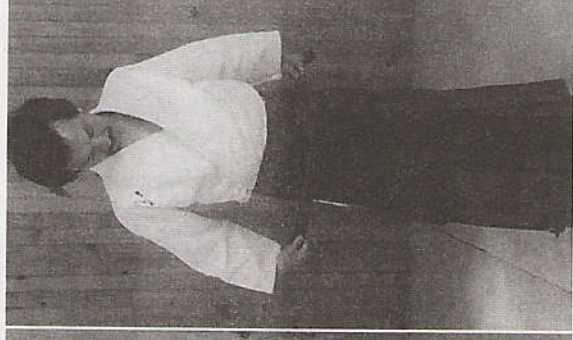
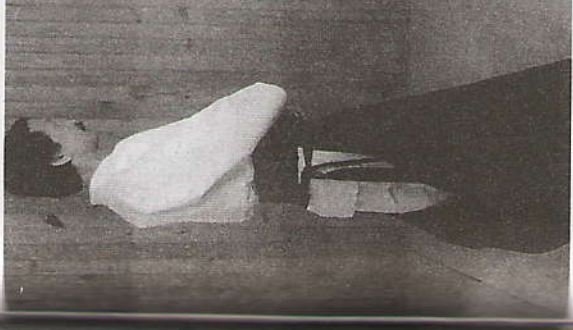
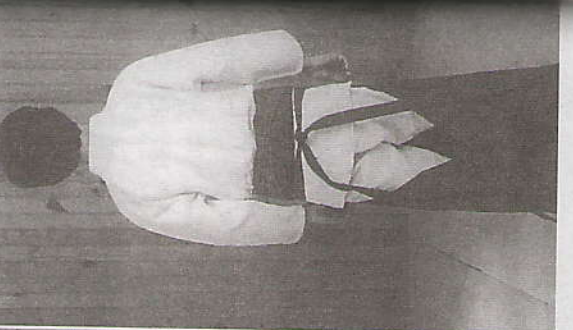
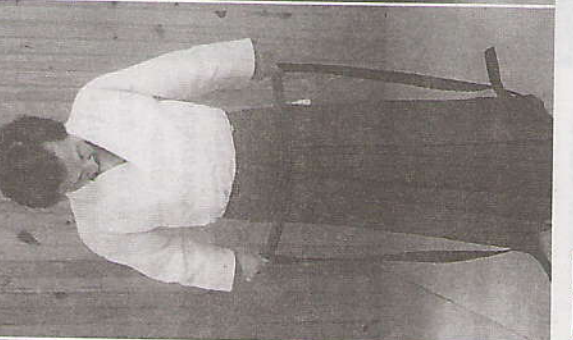


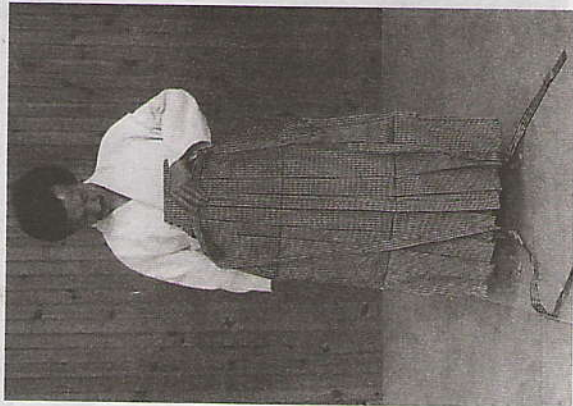
Рекомендуется пропустить задний пояс под передним на уровне бедер (6), а затем завязать его плоским узлом (7). Свободные концы заправляются за пояс хакамы сбоку (8). Можно также, после того как завязан узел, развернуть один из свободных концов на длину в десять сантиметров, разместить его горизонтально поверх узла, прежде чем его завязать, и подвернуть второй конец так, чтобы образовался перекрест (стр. 145).



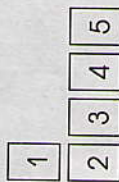


- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

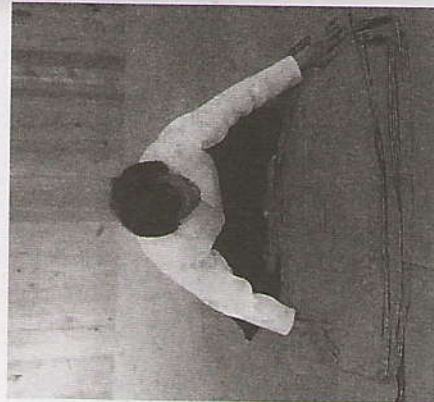




• Складывание хакамы

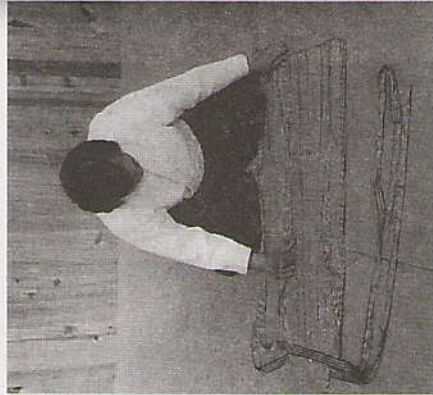


1. Держать хакаму так, чтобы складки выровнялись.
2. Уложить хакаму передней стороной вниз.
3. Выровнять задние складки.
4. Перевернуть хакаму.
5. Выровнять складки, начиная от центра.



Н. Тамура, Экс, 1990



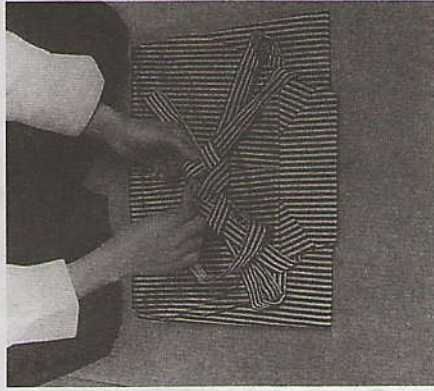
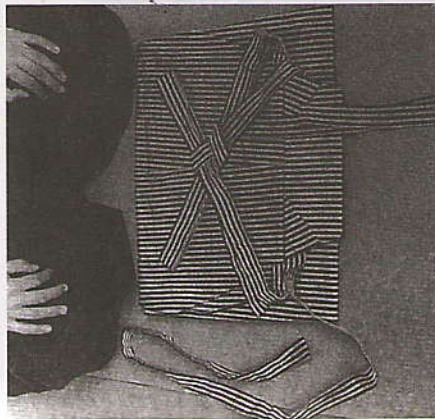
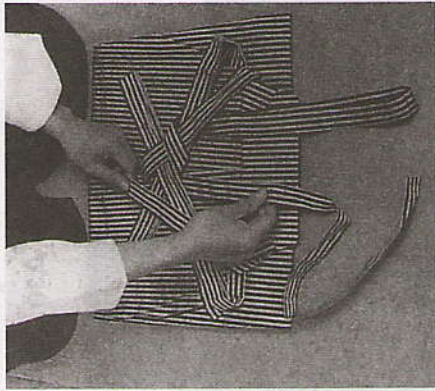


1	2	3
4	5	6

На стр. 148—151

1. Разровнять.
2. Завернуть края внутрь.
3. Сложить нижнюю часть по направлению к центру.
4. Сложить верхнюю часть по направлению к центру.
5. Развернуть хакаму к себе, спинкой (коси-ита) вверх.
6. Расправить концы переднего пояса, начиная с левого.
7. Левый конец заднего пояса пропустить сверху через центр.
8. 9. Завернуть влево и обвить вокруг переднего пояса.
10. 11. Те же действия повторите с другой стороны.
12. Теперь возьмите левый конец пояса и пропустите его через низ вправо...
13. ... так чтобы он прошел под предварительно сформированным бантом.
14. 15. Повторите те же действия с другой стороны.
16. Если вы внимательно следили за указаниями, то вы получите такой результат.

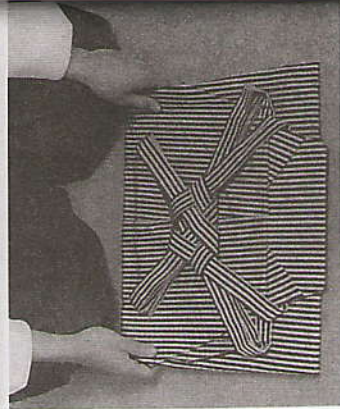
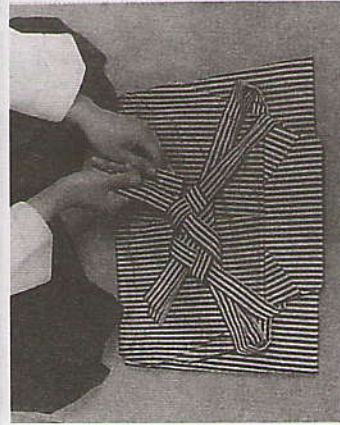
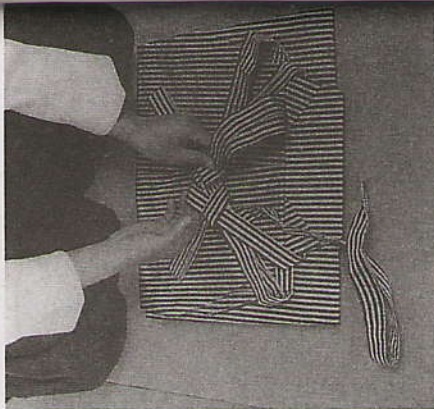
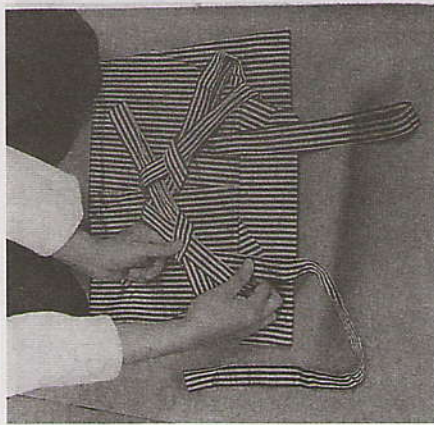
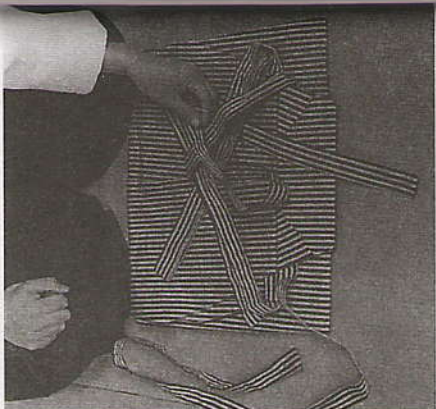




- | | | | |
|----|----|----|----|
| 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | | |

Figure 8

Figure 8 shows the steps of the weaving process. The steps are numbered 7 through 16. The steps show the progression of the weaving from a simple rectangular frame to a complex, knotted structure. The striped cord is used to create a central knot and extend strands on the sides. The steps are numbered 7 through 16.



Дзё. Танто. Боккэн. Катана. Иайто

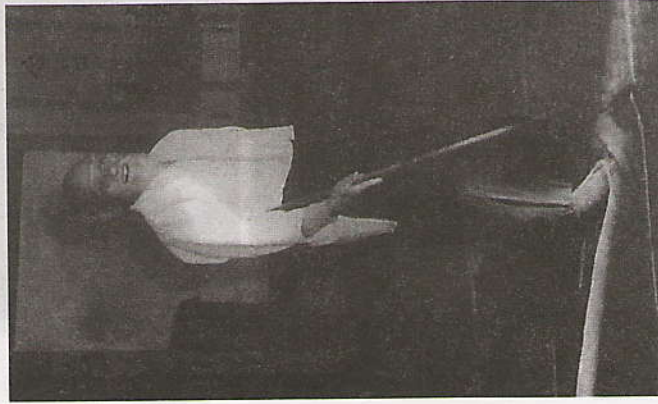
Дзё и танто

Характеристики оружия не так регламентированы, как в классических школах (рю). Каждый выбирает себе оружие, исходя из своих физических возможностей, а также и из того, насколько оно сбалансировано и удобно в руке.

Дзё

Длина 128 см, диаметр 2,6 см.

Эти размеры не были приняты чьим-то волевым решением, они являются результатом длительного опыта. Необходимо быть внимательным и не использовать слишком тонкие дзё, поскольку они хрупкие и могут быть опасными. С другой стороны, слишком толстое дзё может оказаться трудным в обращении. В качестве материала можно взять белый или красный дуб, но при этом необходимо обратить внимание на то, чтобы древесные волокна шли равномерно по всей длине заготовки.

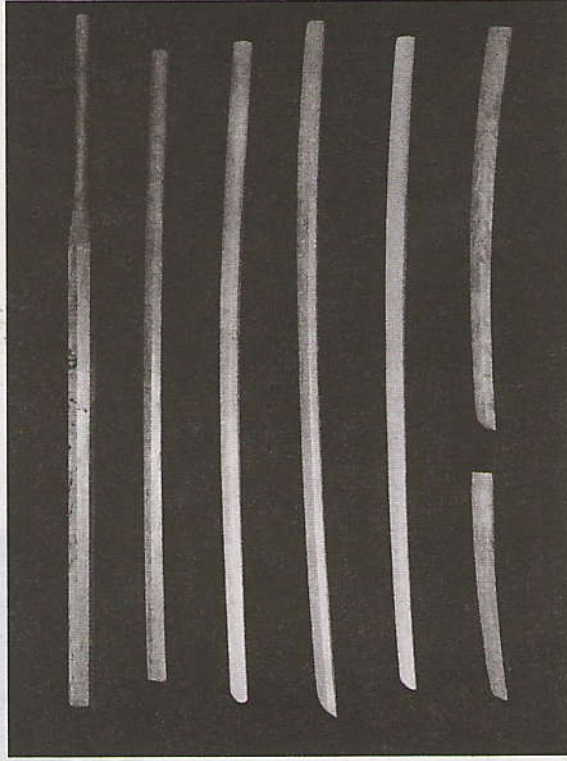


В руках О Сэнся дзё часто заменяло копье

Танто

Ручка имеет размер примерно 10 см. Лезвие должно быть приблизительно 20 см. Эти размеры соответствуют оружию, наиболее удобному в обращении.

Боккэн или бокуто

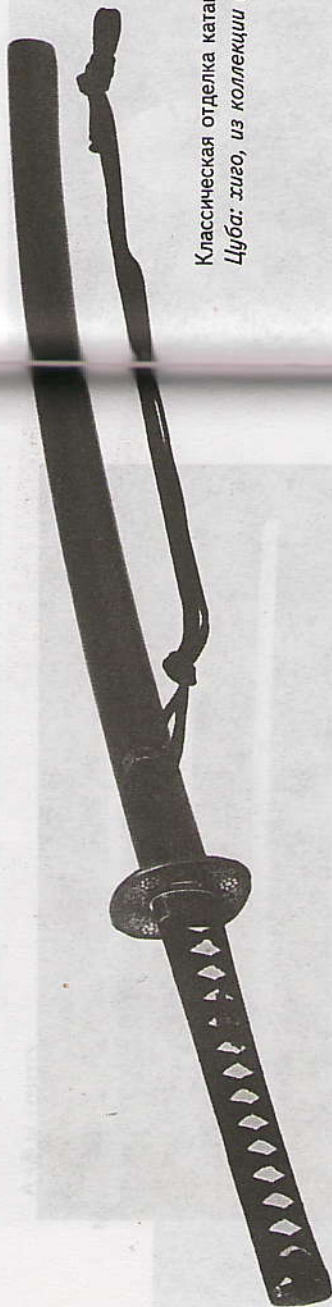


1. Субурито. 2. Дзигэн рю. 3. 4. Классический боккэн. 5. Тото. 6. Сёто. 7. Танто.

Танто представляет собой деревянный заменитель катаны. В айкидо оно используется без цубы. Для его изготовления используются различные породы древесины: белый дуб, красный дуб, бива (мушмула), сунукэ (розовое дерево), кокутан (черное дерево) и т. п. Существуют различные формы, используемые в разных школах: итторю, дзи-гэнрю, каторисинторю и т. п. Существуют также специальные модели для субури: танрэнути, кумитати.

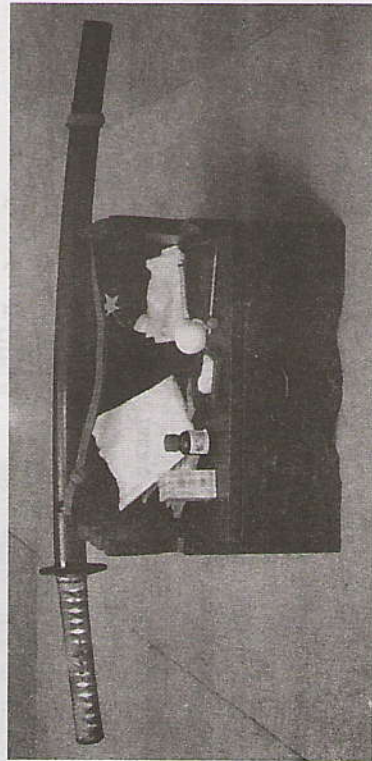
Вместо меча, если вы предпочитаете, можно использовать боккэн, но выбирать его нужно в соответствии со своим ростом и длиной рук. Все-таки субури не должен использоваться на обычных занятиях. Для этого, в общем, вполне достаточно иметь хороший боккэн из белого дуба.

Катана



Так как бокзэн и синай не дают чувства настоящего оружия, необходимо, если есть возможность, заниматься с настоящим мечом или, за неимением такового, с иай-го. Длина лезвия меча рассчитывается следующим образом: чтобы получить предельную длину, нужно из вашего роста вычесть 90 см. Чтобы также учесть вопросы удобства обращения с мечом, обычно отнимают еще 8 см из полученной величины. Например, 175 — 90 = 85 см, 85 — 8 = 77 см.

Катана и материалы, необходимые для полировки, расположенные на катакаэ полировщика



Классическая отделка катаны
Цуба: злиго, из коллекции оружия Хосокавы

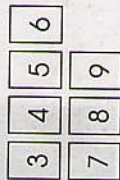
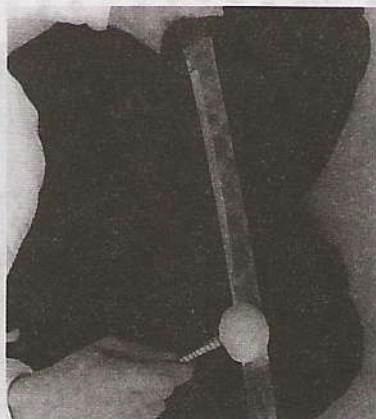
Содержание и уход

- После работы лезвие в обязательном порядке необходимо очистить.
- Старательно вытереть следы пальцев, что можно сделать промасленной японской бумагой, фланелью или даже чистой салфеткой.
- Пройти лезвие утико (очень мелкий порошок шлифовального камня), после чего вытереть чистой бумагой.
- Смазать маслом. Для этих целей обычно используют гвоздичное масло. Если его нет, используют отличный смазочный материал (только не кислотный). Предостережение: ни в коем случае не используйте ружейное масло!



1

2



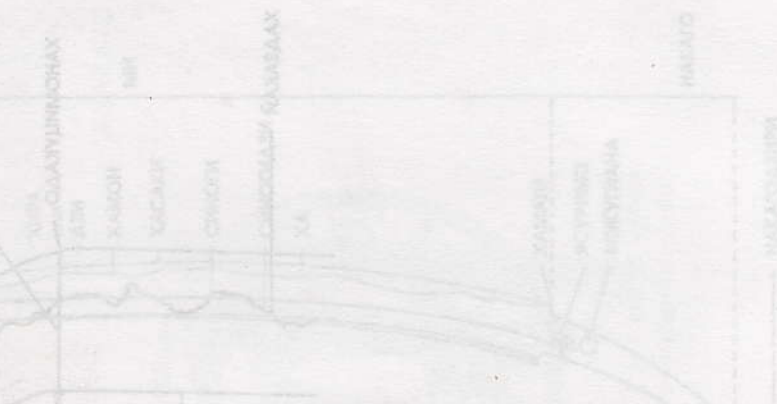
1. 2. 3. Вынуть меч правильным движением и поместить ножны слева от себя.
4. 5. Тщательно протереть лезвие, особенно кромку и острие.
6. 7. Провести утико по всему лезвию.
8. Вытирать лезвие по направлению к острию.
9. И наконец, смазать лезвие маслом.

Содержание и уход

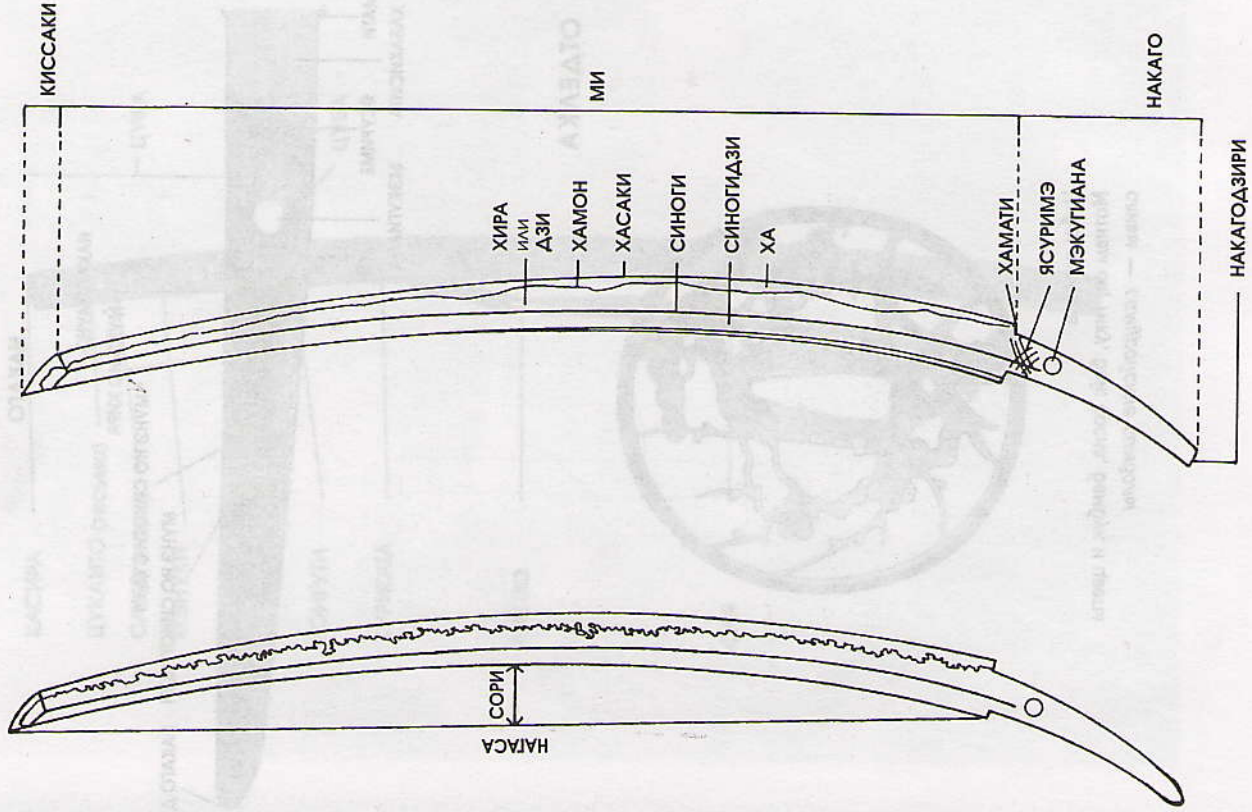
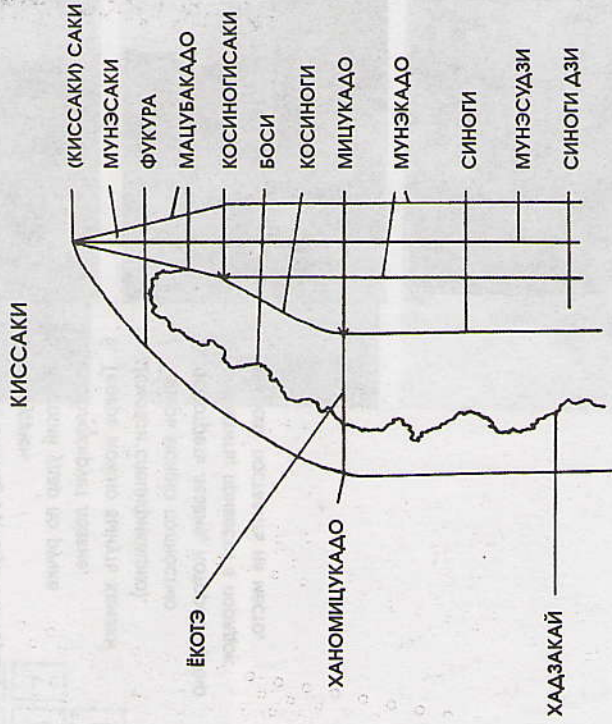
- | | |
|---|---|
| 1 | 5 |
| 2 | 6 |
| 3 | 7 |
| 4 | |

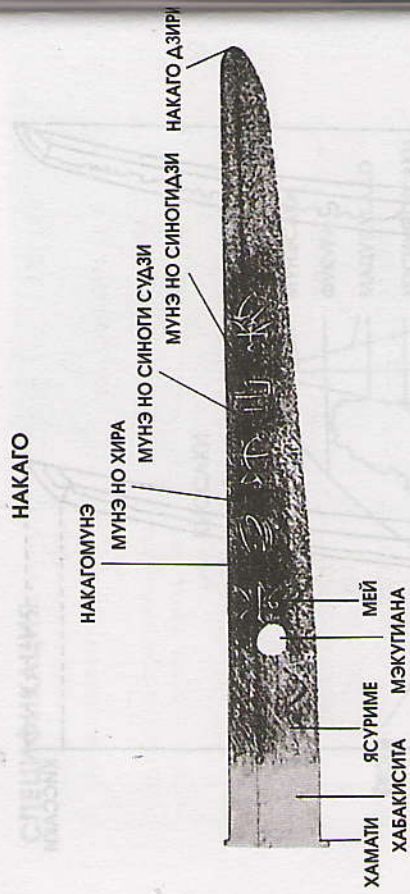


1. Макугинуки.
2. Макугинуки в разобранном виде.
3. Макугинуки позволяет извлечь штифт.
4. В разобранном виде он позволяет извлечь штифт, доступ к которому затруднен.
5. Жесткий удар по ручке разблокирует лезвие.
6. Теперь можно вынуть хамаки (смотри спецификацию).
7. Теперь можно полностью осмотреть лезвие, которое нужно почистить, привести в порядок и снова поставить на место.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

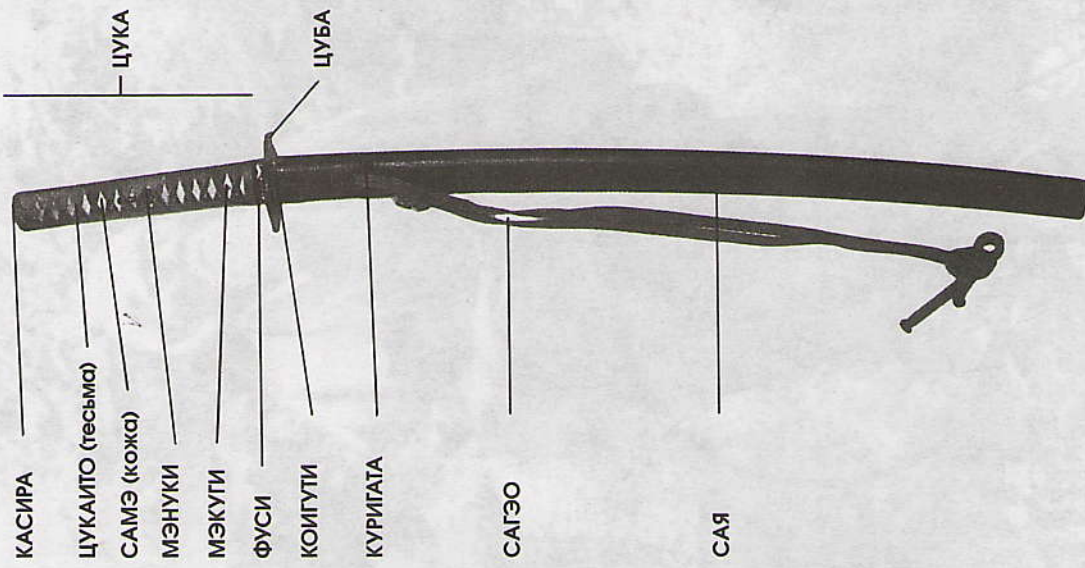




ОТДЕЛКА



Цуба: акасака
Мотивы сё, тикю, бай; сосна, бамбук и цветы
сливы — самурайские символы



ТРЕНИРОВКИ МОРИХЭЯ УЭСИБЫ

Создание с детства и юности мышления, направленное на развитие способностей человека, является фундаментом для успешной деятельности в любой области. Именно поэтому в Японии уделяется особое внимание развитию детей и молодежи. Одним из ключевых элементов этого процесса являются тренировки Морихэя Уэсибы. Эти тренировки направлены на развитие физических, умственных и духовных способностей человека. Они включают в себя различные упражнения, направленные на улучшение координации, силы, выносливости и концентрации. Кроме того, тренировки Морихэя Уэсибы включают в себя элементы философии и этики, которые помогают человеку стать более уверенным, целеустремленным и ответственным. Эти тренировки являются основой для многих современных спортивных дисциплин, таких как каратэ, дзюдо и т.д. Они помогают человеку достичь высоких результатов в спорте и в жизни. Тренировки Морихэя Уэсибы являются неотъемлемой частью культуры Японии и продолжают вдохновлять людей во всем мире.



О Сэнсэй М. Уэсиба. Япония, 1939



Создание с детства и юности мышления, направленное на развитие способностей человека, является фундаментом для успешной деятельности в любой области. Именно поэтому в Японии уделяется особое внимание развитию детей и молодежи. Одним из ключевых элементов этого процесса являются тренировки Морихэя Уэсибы. Эти тренировки направлены на развитие физических, умственных и духовных способностей человека. Они включают в себя различные упражнения, направленные на улучшение координации, силы, выносливости и концентрации. Кроме того, тренировки Морихэя Уэсибы включают в себя элементы философии и этики, которые помогают человеку стать более уверенным, целеустремленным и ответственным. Эти тренировки являются основой для многих современных спортивных дисциплин, таких как каратэ, дзюдо и т.д. Они помогают человеку достичь высоких результатов в спорте и в жизни. Тренировки Морихэя Уэсибы являются неотъемлемой частью культуры Японии и продолжают вдохновлять людей во всем мире.



О Сэнсэй не преподавал как школьный учитель. Не следовал он, как мне кажется, и традиционной модели обучения, принятой в классических школах японского будо.

О Сэнсэй никогда не позволял себе отвлекаться от своей практики. Раскрыв себя, он открыл людям истинное айкидо, чтобы, следуя этим путем, установить мир во всем мире. Всех поражала религиозность О Сэнсэй, когда, простершись перед священным алтарем, он сильным и чистым голосом читал синтоистские молитвы норито.

Его образ жизни, его слова завывали сердца учеников, а через них его влияние распространилось и на весь мир, в котором они расселись, чтобы дальше распространять айкидо.

Я боюсь, что в те времена, когда я был еще ути-дэси, то и я сам, и мои юные друзья не были способны полностью понять то, о чем говорил О Сэнсэй. Он блестяще выражал жестом или словом то, что чувствовал интуитивно. По крайней мере, так я думаю сегодня. Мы, не достигшие еще такого же уровня Бытия, просто не могли ничего понять из этих слов, приходивших из другого измерения. Но как это ни странно, казалось, что его блистательные откровения пускали корни в наших сердцах, а потом, десять, двадцать лет спустя, появились вновь и вдруг неожиданно открывали свой истинный смысл.

О Сэнсэй в большинстве случаев являлся на ежедневную тренировку бодрым и полным сил. Он поворачивался лицом к алтарю, делал поклон, потом приветствовал всех присутствующих, после чего показывал какую-нибудь технику на одном из ути-дэси или на ком-то из старших учеников, оказывавшихся под рукой. Мы видели лишь то, как старший ученик падал на тагами, но действительное движение О Сэнсэй ускользало от нас. Мы не успевали определить, как нужно двигаться, как он уже переходил к следующему движению. Новичков все это полностью сбивало с толку, и они покидали тренировку, сохранив в памяти лишь



О Сенсей и Н. Тамура, Токио, 1959

впечатление от броска и боль в запястьях или коленях. Он не обучал ни уками, ни перемещениям. И, конечно же, он не давал никаких объяснений тайсабаки или техник и, подобно ветру, мгновенно исчезал после окончания тренировки. В то время я находил это ужасным, но все это заставляло нас больше работать самостоятельно и больше всего учило нас смотреть и видеть. С другой стороны, среди занимающихся всегда находятся люди, которые любят помогать и объяснять. Вот они-то, оставаясь после занятий, и объясняли нам, как должны двигаться руки, и показывали некоторые тонкости перемещений.

Но нельзя было «лгать» все и всегда. Мы постепенно прогрессировали и, сравнивая каждый раз их объяснения с работой О Сэнсэй, находили множество различий.

Случалось, что О Сэнсэй, когда у него появлялось желание (может быть, мне не следовало бы так говорить, но таково мое впечатление) и когда мы оставались тренироваться во внеурочное время, ненадолго останавливался, чтобы объяснить способ захвата запястья при выполнении иккэ или показать нам варианты положения ног в ханми, а затем уходил, чтобы заняться своими делами. Позже я узнал, что это был «кудэн», или традиция устного обучения. Часто кто-нибудь из посетителей спрашивал у О Сэнсэй:

— Что такое айкидо?

На что он отвечал:

— Масакацу, агацу, кашухахи!

Или:

— Это путь очищения небес и земли.

А иногда он принимал позицию ханми с рукой, поднятой над головой, и провозглашал:

— Вот что такое айкидо!

Что лишь усиливало наше замешательство! Тем не менее его слова и поступки постепенно проникли в наше подсознание. Когда я думаю об этом сегодня, у меня возникает образ дерева, которое своими корнями уходит в нашу общую мать-землю, а ветвями тянется к небу. Это и есть айкидо — точка, в которой ки неба соединяется с ки земли, точка, в которой небо, земля и Уэсиба перестают существовать...

Прямо на наших глазах он демонстрировал объединение неба и земли. Случалось, он принимал сердитый вид и говорил:

— Ирминатэ, это кажется очень простым, но попытайтесь понять, через что мне пришлось пройти, чтобы его создать...

Для моих ушей молодого ученика это звучало как история старого воина. Только теперь я способен понять его чувства. Как заболелый отец, он передавал нам драгоценные плоды долгих лет исканий и требовал от нас, чтобы мы воспользовались ими, не тратя попусту времени.

Когда, бывало, кто-нибудь из сторонних наблюдателей или кто-то, кто практиковал другое направление будо, просил его повторить или продемонстрировать на нем технику, которую он только что показывал, он отвечал: «Охотно!» — и спешил выполнить совершенно другую технику. Я всегда считал, что у него был плохой характер... Но в контексте будо это совершенно очевидный ответ! Во время демонстрации какой-нибудь техники у нас иногда возникал соблазн неожиданно атаковать его, но его грозно сверкающий взгляд всякий раз заставлял нас сдерживаться. В юности я не был особенно расторопным. Однажды, когда я в такси сопровождал О Сэнсэя и забыл выяснить, куда нам нужно было ехать, это вызвало у него ужасный гнев. Я сказал сам себе:

— Я его сопровождаю, а он не имеет понятия куда едет! Что же я-то могу поделать?

Но после некоторого раздумья я сам задал себе вопрос, зачем нужен какой-то молодой сопровождающий, не способный сопроводить? И даже сегодня, когда я вспоминаю об этом, у меня выступает холодный пот.

Как-то в другой раз он перед всеми заявил:

— Занимающиеся айкидо — испорченные люди!

Мы все были очень этим удивлены и спрашивали друг друга, что бы это значило. И мы, ути-дэси, готовые посвятить всю свою жизнь айкидо, были этим обижены до глубины души... Но сегодня мне иногда приходит на ум мысль, что он был прав. О Сэнсэй потратил наследство, доставшееся ему от родителей, на изучение будо, которое его так интересовало. Те слова были адресованы тем молодым людям, которые при звуке «айки! айки!» были готовы развлекаться с утра до вечера! Нам приятно было говорить, что мы все следуем по его пути, и он не мог не думать, что мы все, как и он, испорчены, но что в конце концов мы тоже, возможно, исправимся.

Испорченные! Да, но он говорил также и другое:

— Я есть айки.

Или:

— Я есть божество!

И в замешательстве, мы были недалеко от того, чтобы подумать, что в этом новом мире с его американским влиянием и доминированием современной науки этот старик, который говорит о древних богах, похоже, повредился рассудком. Эта полная отдача божественному, это состояние абсолютного отрицания эго — это сама божественность. Все указывало на его причастность к божественному. Ну а мы находились слишком низко, чтобы все это правильно понять. Перед тем как лечь спать, он звал кого-нибудь из ути-дэси, чтобы тот сделал ему массаж. И мы массировали его до боли в кончиках пальцев, но этого никогда не было достаточно, пока мы не начали использовать кожные ванны. И многое из того, о чем говорилось в этих романах, могло стать предметом занятия.

— Защитная стойка «дзидзури но сэйган» описана там так... но все это полнейшая чушь. «Вот как она выглядит!» — говорил он. И кто бы ни присутствовал на чтении, все оставались совершенно озадаченными!..

Ути-дэси, недовольным тем, что нужно было помогать ему переодеться до и после тренировок, приходилось заканчивать свое переодевание до его прихода. Это было частью нашей работы, но я не мог запретить себе думать, что ему все-таки следовало бы переодеваться самому!

Но, в конце концов, это сослужило мне хорошую службу. Даже теперь я способен переодеться исключительно быстро, а ведь быстрога в действиях исключительно важна для будоки. Сопровождавшим его приходилось быть особенно внимательными на лестницах, когда они шли позади и должны были одной рукой поддерживать его сзади, а в другой нести багаж, что не давало им возможности поменять руку, чтобы немного



О Сэнсэй, Ивама, 1962

передохнуть. Нам казалось, что он опирается на нас всем своим весом, и как-то один из старших учеников решил резко убраться руки, надеясь, что тот споткнется... но наказал он только самого себя... Когда же приходилось по лестнице спускаться вниз, мы, напротив, должны были идти впереди него, давая ему возможность опереться на свое правое плечо. Опирался он левой рукой, чтобы держать правую свободной. Это соединение постоянной практики с повседневной жизнью полезно для оттачивания ки и для развития кокурёкю.

В то время все это ускользало от моего внимания, и я не испытывал за это никакой благодарности. И без сомнения, О Сэнсэю случалось думать обо мне как о строптивом жеребце!

Только что мне припомнилось кое-что из прошлого, возрождающее тот дух. «Педагогика» О Сэнсэя заключалась в том, чтобы просто делиться со своими учениками подлинным смыслом своих поисков и все это без прикрас показывать им. И я думаю, что ученикам следовало бы пытаться постичь все это, медитируя и обдумывая все, что исходило от него, с тем чтобы искать и находить свой собственный путь, по которому они могли бы идти дальше.

Результаты аскезы вдохновляли его на такие слова и такие жесты, которые проникали в самую глубину сердец его учеников и, как некий фермент, меняли их глубинную природу. Это похоже на то, как из винограда сначала выжимают сок, который затем начинает бродить в бочках до тех пор, пока не превратится в вино с богатым вкусом, цветом и запахом.

Я попытался ответить на вопросы, которые мне часто задают относительно метода преподавания О Сэнсэя, но вместо этого лишь составил список своих собственных ошибок, и все же я надеюсь, что, несмотря ни на что, вы сможете избежать их повторения, раз уж я решился рассказать о них в этой книге.

ЦАРЬ-ДРАКОН



Амэномуракумокусамухарарю — работа художника Дзёо. Будучи ярым поклонником О Сэнсэя, он страстно хотел написать его портрет. О Сэнсэй ответил на его просьбу следующими словами: «Амэномуракумокусамухарарю — это мое божество-покровитель. После смерти я объединюсь с ним. Поэтому тебе надо изобразить мой портрет в мире духов». Дзёо молился и медитировал до тех пор, пока ему не явился образ божественного дракона. Когда работа была окончена, Основатель при виде этого дракона издал возглас подлинной радости: «Это я, это действительно я!» — воскликнул он. Основатель продолжает жить в этой форме, которая представляет собой наиболее живое воплощение его образа.

Отрывок из воспоминаний
Мастера СИРАТА Риндзиро

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Сегодня в Европе непрерывно растет число инструкторов и тех, кто хочет заниматься айкидо.

Тем, кто, как и я, следует этому пути, это дает повод радоваться и испытывать удовлетворение.

Прошло несколько десятков лет с тех пор, как я прибыл в Марсель — я просто не мог себе вообразить такую судьбу. И хотя айкидо с тех пор достигло такого высокого уровня развития, все же создается впечатление, что в том, что касается таких простых вещей, как способ ношения кэйкоги, складывание хакими и поведение во время вручения диплома, нет никакого прогресса.

Можно сказать, что айкидо — это путь тренировки тела и духа. Какова цель этого и как это делается? С помощью каких методов можно передать знание об этом пути тем, кто следует за нами? Очевидно, что это понимается неправильно. Мне кажется, что если мы оставим все в том состоянии, в котором оно находится сейчас, то знание основных понятий будет уменьшаться, по мере того как будет возрастать число занимающихся. Возможно, я повторяюсь, но, став свидетелем такой убогости, я решил написать то, что вы сейчас читаете.

Теперь уже у меня нет такой, как когда-то, возможности заниматься всеми и разделить с каждым его пот и боль тренировок, и я не могу требовать от вас, чтобы вы были довольны такого рода компенсацией, которую представляет эта книга. Все, что в ней написано, не является моим личным открытием и не является каким-то новым методом. Все японцы моего поколения получили такое образование. Поражение в войне в 1945 году оказалось для всех японцев событием неслыханным, приведшим к распространению демократии и западного образования, не известных до того времени. Их резкое вторжение перевернуло традиционные структуры, в том числе и традиционное образование, которым в значительной степени стали пренебрегать.

Как сказал Мастер Осава в разговоре, который он любезно позволил записать, опубликовать книгу — это фундаментальная ошибка. То, что



Эти упражнения, направленные на развитие ки, восходят к истокам боевых искусств, и сейчас их можно обнаружить в тренировках борцов сумо

написано о вещи, не является самой вещью, она уже осталась где-то в прошлом. Холодная и застывшая как лед, она мертва. Написанную вещь следует вобрать в себя и разогреть жаром собственного сердца. Тогда лед растает и превратится в воду, а вода в свою очередь превратится в пар, который снова можно будет свободно использовать. Именно ради этого я и написал эту книгу. Все, что вам остается, — это полностью забыть все, что здесь написано, стереть все следы, оставшиеся в вашей душе.

И в заключение я хотел бы поблагодарить тех, кто мне помогал:

Стефан Бенедетти, Рене Бонардель, Филипп Лам Тхам Дан, А. Мэми Рахага и все, кто работал над этой книгой.

Н. Тамура

Наши книги можно приобрести

Магазины в Москве

1. **Магазин-клуб изд-ва «София»** ст. м. Таганская, ул. Б. Каменщики, д. 4, тел. 912-17-64
2. **«Мир Печати»** ст. м. Белорусская, ул. 2-я Ть.-Ямская, д. 54, тел. 978-36-73
3. **«Библио-Глобус»** ст. м. Лубянка, тел. 928-86-28, 928-87-44, 925-24-57
4. **«Белые облака»** ст. м. Китай-город, ул. Покровка, д. 3, тел. 921-61-25
5. **«Молодая гвардия»** ст. м. Полянка, ул. Б. Полянка, д. 28, тел. 238-50-01
6. **Московский дом книги** ст. м. Арбатская, ул. Новый Арбат, д. 8, тел. 290-45-07
7. **«Москва»**, ст. м. Тверская, ул. Тверская, 8 тел. 229-64-83
8. **«Путь к себе»** ст. м. Белорусская, Ленинградский пр., 10а, тел. 257-39-87
9. **«Игра в бисер»** тел. 265-59-15

В других городах России

- С.-Петербург** «Роза Мира» ст. м. Технологический институт, 6-я Красноармейская ул., д. 25 тел. (812) 146-87-36, 310-51-35
- Новосибирск** «Топ-книга» ул. Арбузова, 111, тел. (3832) 36-10-26
- Волгоград** «Техническая книга» ул. Мира, 11, тел. (8442) 36-35 97
- Ростов-на-Дону** «Баро-пресс» тел. (8632) 62-33-03
- Иркутск** «Продолжить» тел. (3952) 51-30-70
- Ессентуки** ООО «Россыя» ул. Октябрьская, 424, тел. (86534) 6-93-09
- Хабаровск** «Дело» тел. (4212) 34-77-39
- Нальчик** «Книжный мир» ул. Захарова, 103, тел. (86622) 5-52-01
- Екатеринбург** «Гуманитарий» тел. (3432) 22-84-07
- «Валео-Книга»** тел. (3432) 42-07-75, 42-56-00
- Липецк** «7 лучей», ул. Терешковой, д. 7/1, тел. (0742) 34-81-24
- Ижевск** «Рифма» тел. (3412) 75-22-33
- Тюмень** «Встреча» ул. Республики, 29, тел. (3452) 46-68-40
- Тамбов** «Богемия» тел. (0752) 47-27-72
- Н. Новгород** «Дом книги» тел. (8312) 44-22-73
- Самара** «Катюша» тел. (8462) 42-96-28
- «Твой путь»** ул. Новосадовская, д. 149 (ТЦ Пассаж) тел. (8462) 35-48-90 доб. 107
- Пермь** ПБОЮЛ Поносов тел. (3422) 12-87-19, 12-97-23
- Петрозаводск** ООО «Ксения» тел. (8142) 74-19-29
- Мурманск** «Гезей» ул. Свердлова, д. 40/2, тел. (8152) 33-59-06

Научно-популярное издание

Нобуёси ТАМУРА
АЙКИДО.

Этикет и передача традиции

Перевод
С. И. Чурюмов

Редактор
В. Пузанов

Корректоры
Е. Введенская
Е. Ладикова-Розва
Т. Зенова

Оригинал-макет
И. Пролыгина
Обложка
Ю. Паевская

Подписано к печати 28.05.2001 г. Формат 60x90/16. Усл.печ. лист. 11,00. Зак. 3088
Цена договорная. Тираж 5000

Издательство ©«София»,
03049, Украина, Киев-49, ул. Фучика, 4, кв. 25000 Издательство ©«София».

Лицензия ЛР №064633 от 13.06.96
109172, Россия, Москва, Краснохолмская наб., 1/15, кв. 108

ООО Издательский дом ©ГелиосИзд. лиц. ИД № 03208 от 10.11.2000
09427, Москва, 1-я Вязовский пр., д.5, стр.1

Издательство ©«СОФИЯ»

Отделы реализации:

в Киеве: (044) 230-27-32, 230-27-34

в Москве: (095) 912-02-71

Отпечатано с готовых диапозитивов
в Академической типографии «Наука» РАН
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12