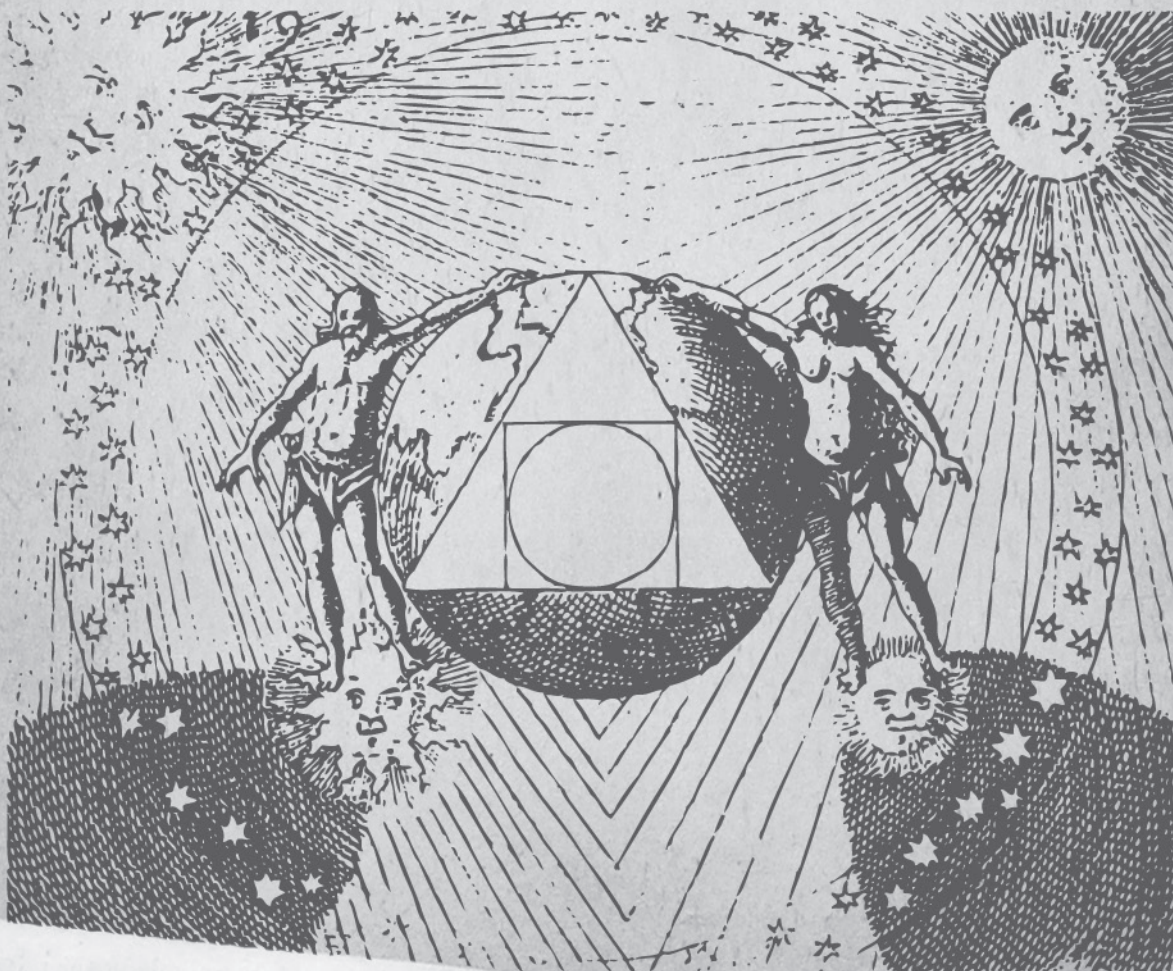




# АЙКИДО

## ПЕРВЫЕ ШАГИ

методическое пособие для старшей группы (6-3 кю)



Данное методическое пособие рекомендовано для начинающих свой путь в Айкидо. Затронуты темы истоков возникновения боевого искусства, его основные принципы, а также цели и задачи Айкидо. Изложены основы обучения, экзаменационная программа и требования к ней. Уделено внимание как терминологии техник, так и японской культуре в целом.

Цель данного пособия – показать основные стержни Айкидо, предоставить базовые знания школы боевого искусства.

**На обложке:**

Диаграмма из текста по алхимии восемнадцатого века: *«Из мужчины и женщины создай круг, квадрат, треугольник, а затем еще один круг — и ты обретешь Философский Камень»*. Еще одна диаграмма западной алхимии. Такую же конфигурацию круга, треугольника и квадрата можно часто увидеть украшающей додзё Айкидо. Эзотерические значения символов солнца - огня-царя и луны-воды-царицы также хорошо знакомы ученикам Айкидо.

**Айкидо. Первые шаги.  
Методическое пособие для старшей группы (6-3 кю).  
Часть первая.**

Составитель	<b>Заболотний С.И.</b> (3 дан Айкидо Айкикай, президент клуба Айкидо «Хикари», г. Херсон)
Рецензент	<b>Познахарев С.А.</b> (4 дан Айкидо Айкикай, президент клуба «Кондей», г. Киев)
Составитель раздела «Терминология»	<b>Лашко Е.</b> (3 дан Айкидо Айкикай, клуб «Кондей», г. Киев)
Консультант	<b>Виноградов А.В.</b> (востоковед, г. Херсон)
Дизайн и верстка	<b>Чуланов Ф.А.</b> (1 кю, клуб «Хикари», г. Херсон)

Херсон 2009



Символом клуба выбрана одна из последних каллиграфий Морихея Уэсибы, которая означает «свет».

**Девиз клуба:**

Дзин, Ги, Рэй, Ти, Син, Тю, Ко –  
это значит много!

Добра желай в начале,  
А честь храни в себе.

Будь вежливым и скромным,  
тогда познаешь мудрость.

Будь искренним и верным  
Сердцу своему!

А также помни ясно –  
почтение старших наших  
являет Благочестье.

**Миссия клуба:**

Создание добродетельного и сильного общества.

**Цель клуба:**

Воспитать целостную самодостаточную индивидуальность, способную к самообразованию и реализации в этом мире, в гармонии с Природой.

**Цель личная:**

Наработка опыта, навыка, умения боевого искусства.

**Цель ближняя:**

Защитить свой уровень аттестации.

**Цель дальняя:**

Стать мастером боевого искусства.

速哉産大神  
 三村雲丸兄志は龍王  
 縁速◎降下  
 合氣帝卷

**Айкидо - это все, что я есть**

合氣道

仁	ДЗИН <small>добродетельность</small>
義	ГИ <small>честность, справедливость</small>
礼	РЭЙ <small>вежливость, этикет</small>
智	ТИ <small>мудрость</small>
親	СИН <small>искренность</small>
忠	ТЮ <small>верность, преданность</small>
老	КО <small>почтение старших или близкородство</small>

# Оглавление

<b>Вступление</b> .....	6
<b>Глава 1. Истоки Айкидо</b> .....	7
1.1. Цели и мотивы, побудившие Морихея Уэсибу создать Айкидо	
– Истинное понимание Будо .....	8
– Что такое Будо .....	9
1.2. Исторические корни Айкидо.....	9
<b>Глава 2. Основные принципы Айкидо</b> .....	15
2.1. Основные философские принципы Айкидо	
– Пять принципов айкидо, сформулированные М. Уэсибой .....	16
– 7 добродетелей будо (дзин, ги, рэй, ти, син, тю, ко) .....	16
– 4 благодарности .....	17
– 4 добродетели .....	18
– Понятие «макото» .....	20
– Понятие «нэн».....	20
– Три философских принципа единства .....	20
2.2. Базовые техники Айкидо	
– Техники Айкидо .....	21
– Принципы лежащие в основе техники .....	27
<b>Глава 3. Организация</b> .....	35
3.1. Иерархия.....	36
3.2. Ранговая система .....	36
<b>Глава 4. Этикет</b> .....	37
4.1. Манеры поведения и отношение к Додзё.....	38
4.2. Правила для тренировок.....	40
<b>Глава 5. Основы обучения</b> .....	41
5.1. Знание принципов и требований, лежащих в основе обучения.....	42
5.2. Ритуал .....	43
5.3. Тренинг .....	44
5.4. Форма одежды .....	45
5.5. Противник .....	46
5.6. Состязательность и Айкидо.....	46
5.7. Восток–Запад .....	47
5.8. Нюмон – первый шаг .....	47
5.9. Боль и травмы .....	48
5.10 Традиционные японские наставления перед тренировкой .....	48
5.11. Дыхательная практика и медитация.....	48
<b>Глава 6. Экзаменационная программа</b> .....	49
<b>Глава 7. Терминология</b> .....	57
<b>Используемая литература и источники</b> .....	67

# Вступление

**Б**удо представляет собой одно из направлений традиционной национальной культуры Японии. В наше время это не только принадлежность народа Японии, а и единодушно признанная часть культурного наследия всего человечества.

Являясь современным по форме, Айкидо сконцентрировало в себе всю суть традиционного будо. Это искусство развивалось особым образом, ставя своей целью достижения высокого состояния человеческого сознания, в отличии от спортивных видов дзю-до и каратэ-до, цель которых – соревнования.

Айкидо – это воинское искусство, основанное на законах природы. Айкидо – относительно новая форма, но возникла на базе огромного опыта прошлого, вследствие титанической работы О-Сэнсея Морихэя Уэсиба.

По своей сути, Айкидо обеспечивает не только необходимые умения для самообороны, но также воспитывает уверенность в себе, характер, уважение к себе и к другим. Оно учит человека, как трансформировать свою агрессивность и трудности повседневной жизни в радость и самосовершенствование. При правильной практике, оно позволяет ввести наш ум и тело под контроль воли и совести и, таким образом, реализовать нашу истинную природу человека, как человеческих существ на Земле.

Надеюсь, что данное методическое пособие вдохновит вас на познание культурного наследия всего человечества.

# Глава 1

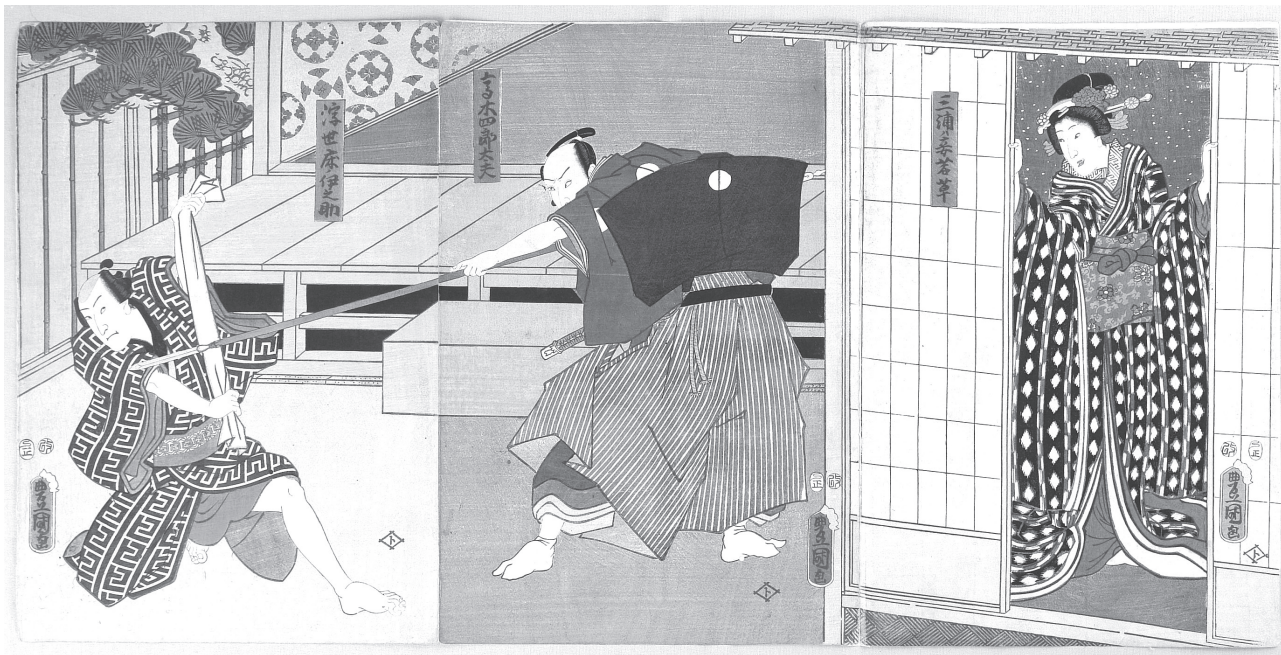
# Истоки Айкидо

## 1.1. Цели и мотивы, побудившие Морихея

### Уэсибу создать Айкидо

- Истинное понимание Будо
- Что такое Будо

## 1.2. Исторические корни Айкидо



# 1.1 Цели и мотивы, побудившие Морихея Уэсибу создать Айкидо

## Истинное понимание Будо

Морихэй Уэсиба, являясь выходцем из старинной самурайской семьи, чья родословная прослеживается вплоть до XVII века, воспитывался с детства в духе дзэн буддизма и по правилам кодекса самурайской чести – буси до. Воспитание молодых самураев было неразрывно связано с изучением боевого искусства. С малых лет Морихэй осваивал Сумо. В 13 лет Уэсиба начал заниматься дзю-дзюцу под руководством Тодзава Токасубуро, наставника школы Кито. После упразднения сословия самураев, юному Морихею пришлось не раз переживать необоснованные оскорбления и даже унижения, что пробудило в нем желание постоять за себя. Чтобы превзойти всех в мастерстве боя Уэсиба в поисках сильнейших мастеров обошел всю Японию, оставаясь в учениках у тех, кто смог его одолеть, познавал их тайны и снова отправлялся в путь. Параллельно Уэсиба постигал секреты фехтования на мече (кэн-дзюцу) и фехтования на копьях (со-дзюцу) у знаменитого мастера школы Ягю, Накаи Масакацу. Находясь в круговороте обучения и практики будо, Уэсиба вдруг ясно осознал, что цель, которую он когда-то перед собой поставил и к которой шел все эти годы – стать самым сильным и побеждать всех и каждого – есть не что иное, как иллюзия. Когда-нибудь появится тот, кто будет сильнее его, с возрастом на смену победам обязательно придут поражения. Более молодой мастер отняв у него победу лишит Уэсибу того, ради чего он жил. Осознав, что победа не приносит пользы и счастья ни ему, ни окружающим Уэсиба пришел к выводу, что победа относительна и даже бессмысленна.

*«...это путь, по которому мир придет к гармонии и человечество станет единым большим домом».* Эти слова прозвучали в начале XX века, произнёс их гениальный создатель универсальной системы самозащиты Морихэй Уэсиба.

Своим умом и открытым сердцем, прозревая будущие пути человечества, О Сэнсэй понимал, что пройдя **через столько войн по пути постоянного соперничества с ближним, через столько веков противопоставления себя себе подобному, человек в конце концов захочет утвердить вместо индивидуализма – культ общечеловеческих ценностей, вместо враждебности – осознание того, что все мы дети одного большого дома и, что нас больше объединяет, чем разъединяет. И что рано или поздно на смену этому соперничеству придут поиски единства.**

Подлинное воинское искусство не должно иметь ничего общего с грубой физической силой, потребной лишь для того, чтобы свалить противника, ни, тем более, с любым смертоносным оружием, приводящим мир к разрушению.

**Подлинное воинское искусство призвано, избегая жестокой борьбы, регулировать всеобщее Ки, сохраняя мир, позволяя расти и развиваться всему в природе. Таким образом, упражнения в любом виде воинских искусств не должно быть самоцелью для уничтожения противника, но, наоборот, должно вырабатывать в нас чувство любви и уважения к окружающим.**

Для человека, преодолевшего свое мятежное «я», свою подверженную всем земным соблазнам натуру, победа на поле брани придет сама собой. Внешние победы есть результат победы внутренней. В единстве со Вселенной такой человек из любой схватки выходит победителем.

С началом II мировой войны в Японии звучал призыв к патриотическому подъёму в завоеваниях, Уэсибу укоряли за то, что он не разделял взглядов милитаризма Японии.

В наставлении своим ученикам О Сэнсэй говорил: *«Путь будо заключается в том, чтобы влить новую жизнь в изначальную универсальную жизненную силу, которая дает рождение всему. Для истинного будо важны гармония, любовь и обходительность, но тех, кто сегодня стоит у власти, интересует только игра с оружием. Они*



искажают будо, представляя его как орудие борьбы за власть, жестокости и разрушения, и для этой цели они хотят использовать меня. Я устал от их глупости. Я не собираюсь позволять им превратить меня в свое орудие».

## Что такое Будо

Прежде чем начинать говорить о будо следует узнать истинное значение этого термина.

Термин Будо состоит из двух иероглифов:

БУ – остановить копье

ДО – путь

Традиционно принято считать, что **будо** переводится как «путь воина» и используется как, обозначения всего, что связано с военными действиями или воинской практикой. Например, термин **будо** входит в состав таких слов, как **буси (военная аристократия)** и **букё сёйдзи (военное правление)**. Более известное значение **БУ** выражается в термине **будзюцу** (воинское искусство).

Однако, если брать исторические корни иероглифа **БУ** – он имеет китайское происхождение и состоит из двух иероглифов:

ГЁ – копье

ДЗХИ – остановить или остановиться

Исходя из выше описанного иероглиф **БУ** буквально переводится как остановить копье. В современной японской грамматике прочтение иероглифа **БУ** дополнено иероглифом 二, **НИ**, что значит «два». Таким образом иероглиф **БУ** переводится в значении «**остановить два копья**». По сути можно определить, что речь идёт о строго этическом понимании термина **будо** в значении упразднения конфликтов, а тем более военных действий.

**Целью Морихея Уэсибы было создать и распространить искусство самозащиты, в котором практик может разрешить конфликт без нанесения вреда атакующему.**

## 1.2 Исторические корни Айкидо



**Основатель айкидо Морихэй Уэсиба родился 14 декабря 1883 года в Танабэ** провинции Кии (сейчас – префектура Вакаяма) в семье мелкого землевладельца. В отрочестве Уэсиба был хрупким и болезненным, однако, энергичность, целеустремленность и хорошие манеры отличали его от других детей. Духовное и интеллектуальное развитие юного Морихея во многом определялось влиянием буддийских священников Фудзимото Мицудзо и Насу Тасабуру, бывших его наставниками. По настоянию отца Ёроки Уэсиба Морихэй занимается плаванием и сумо. В это время начинает проявляться его интерес к боевым искусствам.

Научившись читать в семилетнем возрасте и успешно освоив программу школы и колледжа, молодой Уэсиба становится служащим в налоговом управлении, а затем, в **1901** году уезжает в Токио. Вначале он изучает торговое дело, а потом открывает в квартале Асакуса собственный магазин «Уэсиба Сокай». Его интерес к будо растет, и он тратит все свободное время на обучение **Кито-Рю Дзюдзюцу** под руководством Токусабуро Тодзава, а также **Кэн-дзюцу в додзе Синкагэ-Рю**. Однако, вскоре он заболевает авитаминозом и вынужден возвратиться в Танабэ, где спустя некоторое время женится на подруге детства Хацу Итокава.

Мысль о необходимости укрепления здоровья не оставляет его и, едва оправившись от тяжелой болезни, он приступает к ежедневным тренировкам, безжалостно увеличивая нагрузки. Постепенно его силы восстанавливаются, и накануне своего двадцатилетия Морихэй выглядит совершенно иначе. Его тело покрывает броня мускулов и, несмотря на свой небольшой рост (всего 152 см.), он становится значительно сильнее многих. Однако, чисто физическое совершенство не удовлетворяет его и Уэсиба отправляется в Сакай к известному **мастеру Накаи Масакацу изучать Гото-Ха Ягю-Рю Дзюдзюцу**. Полученные им в ту пору навыки отразились впоследствии в движениях айкидо.

В **1903** году Уэсиба вступил добровольцем в расквартированный в Вакаяма пехотный полк, который вскоре был направлен в Манчжурию. В период боевых действий (русско-японская война) Морихэю присваивается чин сержанта. Незадолго до демобилизации Уэсиба получает предложение поступить в военную академию, однако, он решительно отказывается от продолжения военной карьеры.

Возвратившись в Танабэ, занимается **дзюдо** под руководством имевшего тогда третий дан **Киечи Макаги**. Одновременно он продолжает совершенствоваться в **Ягю-Рю у Накаи** и в **1908** году получает диплом этой школы.

В **1910** году японское правительство приступает к осуществлению проекта массового заселения острова Хоккайдо. Уэсиба возглавляет группу энтузиастов, которая весной **1911** года начинает возделывать земли вокруг Сиротаки в провинции Китами.

В течение первых двух лет Уэсиба целиком погружен в дела колонии: по его инициативе построены торговый центр, школа и больница; он вносит существенный вклад в расширение местного храма и организует ассоциацию по строительству в регионе железной дороги. Его забота о всеобщем благе, самоотверженность и предприимчивость вызвали доверие и уважение поселенцев.

В феврале **1915** года, во время поездки в Энгару, Уэсиба повстречал известного мастера **Дайто-Рю Дзюдзюцу Сокаку Такэда**, который согласился обучать его искусству и, спустя некоторое время, приехал в Сиротаки. Будущий основатель айкидо отдает все силы учебе и в **1916** году получает диплом **Дайто-Рю**.

В **ноябре 1919** года Уэсиба получает известие о тяжелой болезни отца и, оставив все свое имущество учителю Такэда, отправляется на родину. По дороге он узнает, что в Аябэ живет Преподобный Ванисабуро Дэгучи, глава синтоистской секты Омотокио, обладающий огромным духовным потенциалом. Готовый на все, чтобы вылечить отца, Уэсиба решает посетить Аябэ и вознести молитвы о его выздоровлении. **Встреча с Дэгучи производит неизгладимое впечатление на Уэсибу**. Он проделает свой путь на родину, но, прибыв в Танабэ, к своему глубокому огорчению узнает, что отец умер четыре дня назад.

Глубоко опечаленный потерей самого любимого в мире человека, ощущая свое бессилие перед неумолимой смертью, Уэсиба замыкается в себе и проводит время в страстных молитвах и размышлениях. Истерзанный сомнениями, Уэсиба, в конце концов, принимает решение стать учеником Преподобного Дэгучи и переезжает с семьей в Аябэ, где ведет жизнь аскета, полностью отдаваясь духовному самосовершенствованию, физическому труду и занятиям будо, в том числе изучению искусства владения копьем.

В **1924** году Дэгучи предпринимает попытку осуществить свою заветную мечту –



**Такэда Сокаку**  
мастер Дайто-Рю,  
наследник клана Минамото.

создать в Монголии Царство Мира и Справедливости на основе объединения новых религиозных течений. Уэсиба, в числе нескольких наиболее доверенных адептов секты, сопровождает его. Благородная миссия Дэгучи потерпела крах и ее участники, перенесшие немало лишений и неоднократно оказывавшиеся на волосок от смерти, спаслись только благодаря вмешательству японского правительства.

Возвратившись **летом 1925 года** в Аябэ, Уэсиба вновь посвящает себя упорным тренировкам, **пытаясь проникнуть в сущность будо. Именно тогда ему нанес визит один морской офицер – эксперт по кэндо, беседа с которым неожиданно переросла в конфликт и завершилась дуэлью.** Вооруженный деревянным мечом офицер яростно атаковал Уэсибу, однако, ни один из его ударов не достиг цели. Окончательно обессилев, он опустился на землю и Основатель айкидо объяснил ему, что **чувствовал каждый удар еще до того, как он был нанесен в действительности. Эта способность предвидеть действия противника впервые проявилась у него в Монголии, когда пытавшийся убить Уэсибу китайский солдат к своему изумлению обнаружил его после выстрела у себя за спиной.** По словам самого Учителя, он получил мысленный импульс, свидетельствующий об агрессивном намерении за долю секунды до реального действия.

Отдыхая после дуэли в саду, Уэсиба вдруг испытал доселе неизвестное ему чувство. На него снизошло откровение, и ему открылась сущность будо. В этот момент он понял, что **истинное будо заключается не в том, чтобы повергнуть противника с помощью силы, а в том, чтобы сохранить мир и гармонию, благосклонно принять все сущее и способствовать его расцвету.**

Он осознал, что практика будо неизбежно должна приводить к совершенствованию нас самих и окружающего нас мира. Это озарение круто изменило его жизнь и привело к созданию айкидо.

Начиная **со второй половины 20-х годов**, известность Учителя Уэсибы быстро растет, его дом в Аябэ все чаще посещают известные мастера будо, высокопоставленные политические деятели и военные. В **1927** году, по приглашению одного из своих покровителей, адмирала Такэситы, он переезжает в Токио, где начинает обучать искусству айкидо военную элиту и представителей знати. Он постоянно получает приглашения продемонстрировать свое мастерство, проводит 21-дневный семинар для членов Императорской Гвардии, имевших не ниже пятого дана по дзюдо или кэндо. **Одним из наиболее памятных событий этого периода стало посещение школы Уэсибы основателем дзюдо профессором Дзигаро Кано, который, резюмируя свои впечатления, сказал: «Вот мой идеал будо»,– и вскоре направил несколько своих лучших учеников в Айки Додзе.**

**Весной 1931 года** завершилось строительство нового Додзе в Ушигомэ (ныне Синдзюку) Вакамацу-хо, которое получило название Кобукан. Ученики Уэсибы проходили безжалостный отбор с трудом выдерживая тренировочные нагрузки. За что место их занятий вскоре стало известно как «Адское Додзе в Ушигомэ».

С началом Второй Мировой войны большинство талантливых учеников Уэсибы призвано в армию и деятельность Кобукана замирает. Сам Учитель, которому претит мысль об использовании будо в милитаристских целях, удаляется в Ивама (префектура Ибараки), где находится «Святыня Айки» и посвящает себя занятиям будо и земледелию. Тренировки в токийском Центре ведет его сын Кисемару Уэсиба и **именно в это время название «айкидо» начинает использоваться официально.**

Окончание войны и оккупация Японии принесли с собой запрет на занятия любыми видами будо, продлившийся около двух лет. **В 1948 году организация айкидо возобновляет свою деятельность и получает официальное признание Министерства просвещения Японии в качестве Дэйдан Ходзин (Общественно полезная школа).**

Начинается период возрождения и бурного распространения айкидо сначала в Японии, а затем и во всем мире. К середине 70-х годов процесс интернационали-



**Онисабуро Дэгучи**  
основатель  
религии Омото-кё.



зации айкидо охватывает около тридцати стран. **В 1976 году создается Международная федерация айкидо (IAF)**, которая по настоящее время координирует деятельность более сорока национальных организаций айкидо, объединяющих в своих рядах (в том числе и в Японии) свыше миллиона человек.

Основатель айкидо О-Сэнсей Морихэй Уэсиба ушел из жизни **26 апреля 1969 года в возрасте 86 лет**, но остается с нами в памяти.

**Его последние слова были: «Айкидо предназначено для всего мира. В нём нет места ни личным, ни разрушительным целям. Неумолимо тренируйтесь, чтобы принести благо всем».**

После смерти основателя школу возглавил его сын Киссёмару Уэсиба (06.1921 – 04.01.1999). В настоящее время школу возглавляет внук О-Сэнсея – Моритеру Уэсиба.

## Поколения учеников М.Уэсибы

<b>1 поколение</b> (1921–1935) перед войной	<b>2 поколение</b> (1936—1945) во время войны	<b>3 поколение</b> (1946—1955) после войны	<b>4 поколение</b> (1956—1969) последнее
<p><b>Нориаки Иноуэ</b> (1902–1994) с 1921, племянник Уэсибы, создатель Синъэйтайдо в оомото-будо, первый несостоявшийся преемник Уэсибы (1933–37 гг. руководил Будосэнъёкай).</p> <p><b>Исаму Такэсита</b> (1869–1949) с 1925</p> <p><b>Кэндзи Томики</b> (1900–1979) с 1926, первый 8 дан в айкидо присужденный в 1942 году.</p> <p><b>Хисао Камада</b> (1911–1986) с 1929</p> <p><b>Иккусай Ивата</b> (1909) с 1930, 9 дан Айкикай</p> <p><b>Минору Мотидзуки</b> (1907–2003) с 1930, 10 дан</p> <p><b>Киёси Накакура</b> (1910–2000) с 1930, 9 дан кэндо и айидо, несостоявшийся зять (должен был стать мужем дочери Уэсибы Мацуко и преемником в айкидо).</p> <p><b>Аритоси Мурасигэ</b> (1895–1964) с 1931</p> <p><b>Масахиро Хасимото</b> (1910) с 1931</p> <p><b>Цугому Юкава</b> (1911–1942) с 1931</p> <p><b>Каору Фунахаси</b> (1913–1940) с 1931, умер от туберкулёза.</p> <p><b>Годзо Сиода</b> (1915–1994) с 1932, основатель Ёсинкан Айкидо</p> <p><b>Риндзиро Сирата</b> (1912–1993) с 1933, 9 дан</p> <p><b>Сигэми Ёнакава</b> (1910–2005) с 1933</p> <p><b>Дзэндзабуро Акадзава</b> (1920) с 1933</p> <p><b>Такуми Хиса</b> (1895–1980) с 1934</p> <p><b>Такако Кунигоси</b> (1911–?) с 1935, первая ученик-женщина у Уэсибы. впоследствии стала великим мастером тядо.</p>	<p><b>Бансэн Танака</b> (1912–1988) с 1936, 9 дан</p> <p><b>Митио Хикуцуги</b> (1923–2004) с 1937, 10 дан (присужден Уэсибой), открыл Shingu's Kumano Juku в 1951 когда он был 7 даном</p> <p><b>Минору Хираи</b> (1903–1998) с 1939, основатель Кориндо</p> <p><b>Сабуро Тэнрю</b> (1903–1989) с 1939, известный борец сумо</p> <p><b>Коити Тохэй</b> (1920) с 1939, 10 дан присужден Уэсибой и утвержден Айкикай, основатель Ки-айкидо и Общества изучения Ки.</p> <p><b>Кисабуро Осава</b> (1911–1991) с 1941, 9 дан</p> <p><b>Тадаси Абэ</b> (1926–1984) с 1942, 6 дан</p> <p><b>Кансю Сунадомари</b> (1923) с 1942, 9 дан</p> <p><b>Хироси Тада</b> (1929) с 1945, 9 дан</p>	<p><b>Морихиро Сайто</b> (1928–2002) с 1946, 9 дан</p> <p><b>Садатэру Арикава</b> (1930–2003) с 1947, 9 дан</p> <p><b>Сёдзи Нисиро</b> (1927–2005) с 1951, 8 дан</p> <p><b>Сэйго Ямагути</b> (1924–1996) с 1951, 8 дан</p> <p><b>Сэйсэки Абэ</b> (1915) с 1952, 10 дан, мастер каллиграфии, обучал каллиграфии Морихэя Уэсибу.</p> <p><b>Муцуро Накадзоно</b> (1918) 8 дан</p> <p><b>Нобуёси Тамура</b> (1933) с 1953, 8 дан</p> <p><b>Хироси Като</b> (1935) с 1954, 8 дан</p> <p><b>Ясуо Кобаяси</b> (1936) с 1954, 8 дан</p> <p><b>Ёсио Куроива</b> (1932) с 1954, 8 дан</p> <p><b>Корэтоси Макуяма</b> (1936) с 1954, основатель Aikido Yuishinkai International</p> <p><b>André Nocquet</b> (1914–1999) с 1955, 8 дан, первый европеец – ути-дэси</p> <p><b>Масамити Норо</b> (1935) с 1955, 6 дан, основатель kinomichi</p> <p><b>Мицуги Саотомэ</b> (1937) с 1955</p>	<p><b>Ёсимицу Ямада</b> (1938) с 1956, 8 дан</p> <p><b>Акира Тохэй</b> (1929–1999) с 1956, 8 дан</p> <p><b>Кадзую Тиба</b> (1940) с 1958, 8 дан</p> <p><b>Сэити Сугано</b> (1939) с 1959, 8 дан</p> <p><b>Сюдзи Маруяма</b> (1940) с 1959, 6 дан, основатель Kokikai</p> <p><b>Сидзую Имаидзуми</b> (1938) с 1959, 7 дан</p> <p><b>Мицунара Канай</b> (1939–2004) с 1959, 8 дан</p> <p><b>Ютака Курита</b> (1940) с 1959, 6 дан</p> <p><b>Terry Dobson</b> (1938–1992) с 1960, 5 дан</p> <p><b>Норихико Итихаси</b> (1940–2001) с 1960, 8 дан</p> <p><b>Рой Суэнака</b> (1940) с 1961, 8 дан</p> <p><b>Такэдзи Томита</b> (1942) с 1961, 8 дан</p> <p><b>Сэйдзиро Масуда</b> (1936) с 1962, 8 дан</p> <p><b>Robert Nadeau</b> (1937) с 1962, 7 дан</p> <p><b>Кэндзи Симидзу</b> (1940) с 1963, 8 дан</p> <p><b>Сэйсиро Эндо</b> (1942) с 1964, 8 дан</p> <p><b>Robert Frager</b> (1940) с 1964, 7 дан</p> <p><b>Гаку Хомма</b> (1950) основатель Ниппон Кан</p> <p><b>Морито Суганума</b> (1942) с 1964, 8 дан</p> <p><b>Хирокадзу Кобаяси</b> (1929–1998) Kobayashi aikido</p>

## Айки-Дзюцу

### Историческая справка

Старинные документы говорят, что исходное Айки-Дзюцу было разработано Минамото Ёсимицу, потомком в шестом поколении Императора Сэйва. В то время семья Минамото была одним из главных правящих кланов Японии, и из неё вышли многие известные бойцы и правители (династия Минамото правила с 1185 по 1219 гг.). Хотя история приписывает создание Айки-Дзюцу Ёсимицу, а некоторые источники и его старшему брату Ёсисэ, по всей видимости эта боевая система уже существовала ранее внутри клана, а братья её усовершенствовали и систематизировали. В старых документах говорится, что развитию Айки-дзюцу способствовало проводившееся Ёсимицу и его братом исследование на трупах строения костей и функционирования тела человека.

Старший сын Ёсимицу, Ёсикиё, переехал в район, известный под названием Кай, основав новую ветвь семьи — «Кай Гэндзи Такэда». Семья Такэда развивала свои собственные уникальные формы боевых искусств с использованием различного оружия.

Первое документальное описание техник Айки-дзюцу содержится в книге соратника Такэда Сингэна – Ямомото Кансукэ «Хэйхо Окуги Сё» («Книга Секретов Военной Стратегии») написанной в 1580 (приблизительно).

В феврале 1582 года после тяжёлой битвы с превосходящими силами врагов Такэда Кацуёри, последний из Такэда в провинции Кай, лишил себя жизни принятым у самураев методом сэппуку (харакири). К счастью, это секретное искусство не затерялось в веках благодаря Такэде Куницугу перебравшемуся в провинцию Айдзу. Где он передал свои знания верхушке клана самураев Айдзу.

Новая ветвь Такэда называвшаяся «Айдзу Такэда», учила многие последующие поколения последователей из клана Айдзу. Боевые искусства нигде не процветали так, как в районе Айдзу. В XVII веке насчитывалось 94 школы боевых искусств.

Некоторые боевые искусства были доступны только для самураев самого высокого ранга и считались Отомэ-рю (Госикиути) — секретными искусствами. Не допускалась ни передача этих систем последователям более низких уровней, ни техническое смешение стилей, а показательные выступления могли наблюдать только члены школы (Рюха). Боевые искусства, на которые распространялись эти ограничения, включали Айки-дзюцу и Айдзу Мидзогути Итто-рю.

На протяжении десяти поколений в семье Такэда из Айдзу передавались и шлифовались боевые системы. По наследству эти знания получили дед и отец Сокаку Такэды.



#### Такэда Сингэн

один из величайших полководцев Японии периода Сэнгоку («Сражающихся царств», 1467–1568 гг.). Представитель рода Такэда.



Обе сохранившиеся в Японии школы конной стрельбы из лука (ябусамэ) - системы Такэда и Огасавара считают Минамото но Ёсимицу своим основателем.

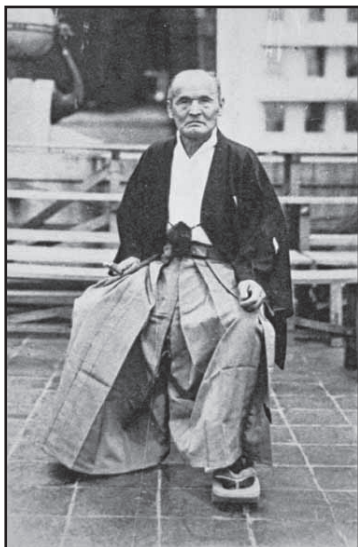


#### Родовой знак клана Такэда

Самурай Такэда  
Быстры как ветер,  
Спокойны как лес,  
Яростны как огонь,  
Непоколебимы как горы.

# Такэда Сокаку

## Историческая справка



**Т**акэда Сокаку (10 октября 1859 – 25 апреля 1943) – основатель одной из школ Дзю-дзюцу, известной как Дайто-рю Айки-дзюцу. Родился в провинции Айдзу (современная префектура Фукусима).

Отец – Такэда Сокити, который был известным мастером сумо и чемпионом клана Айдзу. Такэда Сокити также превосходно владел мечом и копьем и владел собственным додзё. Предполагается, что первые навыки Сокаку получил в додзё своего отца.

Дед Сокаку Соэмон Такэда (1758—1853) был известным мастером айки-дзюцу, наследником секретных техник, передаваемых через века еще от прародителя рода Такэда – Минамото Ёсимицу.

В юности Такэда изучал технику владения мечом в школе Оно Ха Итто-рю под руководством Томы Сибуи в Токио и в школе Дзикисинкагэ-рю у Кэнкити Сакакибара.

В 1886 году Такэда получил Мэнкё Кайдэн (свидетельство об окончании) школы Оно Ха Итто-рю. В июне того же года умер его старший брат, и семейные обязанности заставили его вернуться в родную провинцию Айдзу. По возвращении он встретил Таномо

Сайго, главу клана Айдзу, который был учеником Соэмона Такэды и мастером меча школ Мидзогути Ха Итто-рю и Косю-рю Гунгаку. У Таномо Сайго Сокаку изучал айки-дзюцу, включавшее работу с копьем, мечом и другими видами оружия и, как легко догадаться, был очень способным учеником.

Такэда вдоль и поперек объездил Японию, соревнуясь со всяким сколько-нибудь заметным мастером боевых искусств, который только принимал его вызов. Он не просил поблажек или особых условий при встречах с теми, кто считался сильнее его. Фактически, он уменьшал свои преимущества, используя только излюбленное оружие своего противника, то есть сражался копьем против мастера копья, мечом против мастера меча.

Он не терял уверенности в себе, а число его учеников, невзирая на непрерывные разъезды и отсутствие постоянного тренировочного зала, превысило 30 тысяч, и среди них были дворяне, члены правительства, бывшие даймё и высокопоставленные чиновники.

Один из наиболее выдающихся бойцов последнего поколения самураев покинул этот мир в возрасте 83 лет, после чего задача продолжения его работы лежала на его учениках – Токимунэ Такэда, Юкиёси Сагава, Такума Хиса, Тоёсаки Мацуда, Какуёси Ямамото и Морихэй Уэсиба.

**МИНАМОТО НО ЁСИМИЦУ** (1056-1127). Основатель школ Такэда и Огасавара по стрельбе из лука, Дайто-Рю Айки-Дзюцу (Такэда-Рю) и Косю-Рю Гунпо (военная стратегия).

**МИНАМОТО НО ЁСИКИЁ**  
Основатель ветви Такэда семьи Минамото в провинции Кай.

**ТАКЭДА ХАРУНОБУ (СИНГЕН)** (1520-1573). Правитель провинции Кай, развивавшей искусство военной стратегии Косю-Рю Гунпо.

**ТАКЭДА КУНИЦУГУ**  
Основатель семьи Такэда в провинции Айдзу.

**ТАКЭДА СОЭМОН** (1758-1853).

**САЙГО ТАНОМО** (1830-1905).  
Глава клана Айдзу.

**ТАКЭДА СОКАКУ** (1860-1943).  
Выдающийся мастер боевых искусств, связавший древние и современные боевые дисциплины.

**ТАКЭДА ТОКИМУНЭ**

В настоящее время глава школы Дайто-Рю Айки-Дзюцу, сын великого Сокаку Такэда.

**УЭСИБА МОРИХЭЙ**  
(1883-1969).

## Глава 2

# Основные принципы Айкидо

### 2.1. Основные философские принципы Айкидо

- Пять принципов айкидо, сформулированные М. Уэсибой
- 7 добродетелей будо (дзин, ги, рэй, ти, син, тю, ко)
- 4 благодарности
- 4 добродетели
- Понятие «макото»
- Понятие «нэн»
- Три философских принципа единства

### 2.2. Базовые техники Айкидо

- Техники Айкидо
  - методы атаки
  - базовые техники
- Принципы лежащие в основе техники



# 2.1

## Основные философские принципы Айкидо

### Пять принципов Айкидо, сформулированные М.Уэсибой

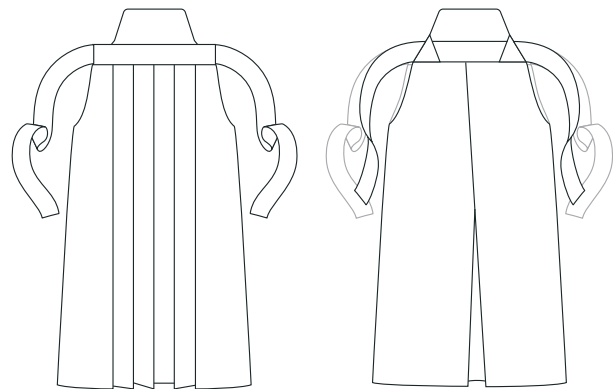
- 1 Айкидо – это путь, который вечно объединяет все пути Вселенной, это Универсальный Разум, который содержит всё и всё объединяет.
- 2 Айкидо – это истина, которой учит Вселенная и которая должна применяться к нашим жизням на Земле.
- 3 Айкидо – это принцип и путь, который объединяет человечество с Универсальным Сознанием.
- 4 Айкидо придет к своему завершению, когда каждый, кто следовал своему истинному пути, станет одним целым со Вселенной.
- 5 Айкидо – это путь силы и сострадания, который ведёт к бесконечному совершенству и вечно растущей славе Бога.

### 7 добродетелей будо (Дзин, Ги, Рэй, Ти, Син, Тю, Ко)

Что символизируют складки у хакамы?

У хакамы 7 складок (5 спереди и 2 сзади), и, как большинство вещей в Японии, каждая имеет своё значение. Морихэй Уэсиба давал им следующие значения:

仁	ДЗИН – доброжелательность
義	ГИ – честность, справедливость
礼	РЭЙ – вежливость, этикет
智	ТИ – мудрость
親	СИН – искренность
忠	ТЮ – верность, преданность
老	КО – почитание старших или благочестие



**«Эти качества, согласно древнего кодекса Бусидо, должны присутствовать в каждом самурае, что делает его достойным своего звания».**

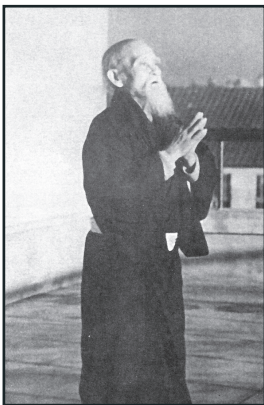
Существует еще одна довольно распространенная трактовка:

**ЮКИ** (храбрость, доблесть, мужество), **ДЗИН** (гуманность, милосердие, доброжелательность), **ГИ** (честность, справедливость), **РЭЙ** (вежливость, этикет), **МАКОТО** (искренность, честность), **ТЮГИ** (верность, преданность), **МЭЙЁ** (честь, достоинство, репутация).



## 4 благодарности

### Благодарность Вселенной



Это – благодарность за дар жизни, состояние драгоценное и труднодостижимое. Благодарность за то, чтобы быть живым, в высшей степени важна, поскольку это дает нам надежду.

Как сказал Мастер Уэсиба: *«Святые и мудрецы всегда уважали святость небес и земли, гор, рек, деревьев и трав. Они всегда помнили о великом благословении природы. Они понимали, что цель жизни состоит в том, чтобы непрерывно создавать мир заново, творить каждый новый день. Если Вы поймете принципы Айкидо, то Вы также будете радоваться жизни и встречать каждый день с большой радостью. Когда Вы низко кланяетесь Вселенной, она кланяется в ответ. Когда Вы произносите имя Бога, оно эхом отзывается внутри Вас».*

Морихэй выражает свое уважение восходящему солнцу. Даже останавливаясь в центре суматошного, шумного, переполненного людьми Токио, Морихэй каждый день на рассвете взбирался на крышу Хомбу Додзё и приветствовал солнце.

### Благодарность нашим предкам и предшественникам

Мы должны быть благодарны матерям и отцам своего семейного рода, многим выдающимся лидерам, учителям, новаторам, творцам и первооткрывателям, которые жили до нас и создали человеческую культуру. Даже если наши родители выступали против или затрудняли наши поиски, мы все равно должны быть благодарными за дар нашего физического тела.

### Благодарность окружающим нас людям

Мы не можем жить без поддержки других людей. Людей, которые строят дома, города и дороги. Людей, которые делают так, чтобы окружающие нас вещи работали. Людей, которые выращивают и готовят нашу пищу. Людей, которые платят нам зарплату. Людей, которые любят, лелеют и поддерживают нас. Людей, с которыми мы играем, вместе учимся и тренируемся.

Мастер Уэсиба однажды сказал своим ученикам: *«На самом деле у меня нет учеников. Вы – мои друзья, и я учусь у Вас. Я продвинулся настолько далеко только благодаря вашим упорным тренировкам. Я всегда благодарен за ваши усилия и сотрудничество. По определению, Айкидо означает взаимодействие со всеми, взаимодействие с богами и богинями всех религий».*

### Благодарность растениям и животным, которые жертвуют своими жизнями для нас

Мы существуем за счет других представителей растительного и животного миров, и должны быть благодарными за каждый кусочек пищи, что мы берем.

Монах дзэн Риокан (1768-1831) низко кланялся и просил благословения Будды всякий раз, когда он проходил мимо крестьян, работавших на рисовых полях, и он провел много часов в своей хижине отшельника, распевая сутры от их имени. Он прославился тем, что не тратил ни крошки еды впустую – он всегда делился своей скудной пищей с птицами и дикими животными.

## Четыре благодарности можно также представить в виде четырех долгов:

- Мы обязаны вселенной за дар ее великого создания.
- Мы обязаны нашим предкам за дар физического существования.
- Мы обязаны мудрым мужчинам и женщинам прошлого за дар человеческой культуры.
- Мы обязаны всему сущему за дар хлеба насущного.



Будда сказал:  
«Злой человек тот, кто не благодарен и кто не принимает во внимание то хорошее, что предоставлено ему»

Благодарность – мощное противоядие от негодования, которое мы чувствуем к другим, и неприязни, которой мы предоставляем кров, испытывая недовольство. Благодарные люди избегают жалости к себе и воздерживаются от жалоб на свою жизнь.

Другой аспект благодарности – уважение.

## 4 добродетели

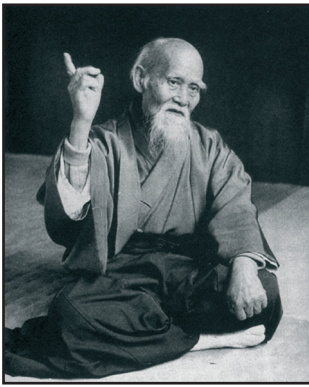
### Добродетель храбрости

Это – «смелое действие», «храбрая самоотдача» и «доблестная жизнь». Надо смело смотреть в лицо всем вызовам, которые жизнь преподносит нам. Нужно быть достаточно храбрым, чтобы пожертвовать собой, когда это необходимо, допускать ошибки и брать полную ответственность за них. Добродетель храбрости рождает силу воли и решительное усилие. Чтобы овладеть любым искусством, нужно всего себя отдать практике. Мы тренируемся, потому что это трудно, не потому что это легко. Но если мы будем тренироваться усердно, то сможем триумфально заявить: «Тяжело в учении – легко в бою!» В Айкидо нас учат сражаться на самых высших уровнях, даже позволяя противнику ударить первым, вместо того, чтобы самому атаковать легкодоступные цели. Доблестный человек хочет победить честно, открыто, а не за счет других.

Мастер Уэсиба сказал: «Победа, к которой мы стремимся, в том, чтобы преодолеть все вызовы и сражаться до конца, достигая своих целей. В Айкидо мы никогда не нападаем. Если Вы наносите удар первым, чтобы получить преимущество перед кем-то, это доказывает, что ваше обучение является недостаточным, и на самом деле Вы были побеждены».

Другой аспект храбрости – бесстрашие. Мастера будо часто говорят о «даре бесстрашия. Бесстрашия, которое приходит от всеобъемлющего знания. Бесстрашия, которое приходит от разрушения иллюзий. Бесстрашия, которое приходит от удаления сомнений. Бесстрашия, которое приходит от истинного понимания природы боли и бесстрашия смерти, последнего врага». Дзэн-буддисты утверждают, что «Тот, кто полностью пробужден, не знает страха». Дар бесстрашия – это также дар уверенности, делающий нас отважными, смелыми, даже дерзкими.

Добродетель храбрости символизируется огнем, устойчивым пламенем, которое не может быть погашено.



## Добродетель мудрости

Восточные философы поощряли своих учеников развивать обширное знание небес и земли, «читая десять тысяч книг и путешествуя по десяти тысячам миль». Естественным следствием этого стало предписание «Никогда не прекращать учиться».

Мастер Уэсиба сказал: **«Вселенная – наш великий учитель. Посмотрите, как река прокладывает свой путь через горную долину, плавно изменяя себя, когда она течет по камням и вокруг скал. Всемирная мудрость содержится в книгах, и, изучая их, могут быть созданы бесчисленные новые техники. Учитесь и тренируйтесь, а потом размышляйте над своим продвижением. Айкидо – искусство глубокого изучения, искусство знания».** Эта добродетель представляет небеса – символ огромного, всеобъемлющего знания.

## Добродетель любви

Термин «философия» означает «любовь к мудрости» и не был первоначально предназначен для обозначения абстрактной системы мыслей. Любовь должна быть направлена и к объектам и к идеям. Мастер Уэсиба сказал относительно любви: **«В истинном будо нет врагов. Истинное будо – это проявление любви. Путь Воина не в том, чтобы разрушать и убивать, но способствовать жизни, непрерывно создавать. Любовь – это божество, которое действительно может защитить нас. Без любви ничто не может процветать. Если не будет любви между людьми, это будет концом нашего мира. Любовь рождает тепло и свет, который поддерживает мир».**

В философии Айкидо, «тепло» – символ сострадания, а «свет» представляет «мудрость». Земля символизирует теплоту, конкретную реальность любви.

## Добродетель сочувствия

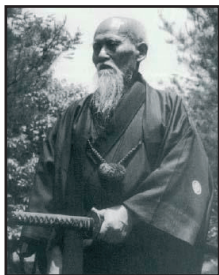
Это – социальная сторона Айкидо. Философия никогда не может существовать в вакууме, и мы должны всегда спрашивать себя: «Как наши действия сказываются на мире в целом и на других людях в особенности?» Если понимание Айкидо не применяется к сфере человеческих отношений, экологии, экономики и политики, оно имеет небольшую ценность.

Мастер Уэсиба сказал: **«Прежде всего, Вы должны привести в порядок свою собственную жизнь. Затем Вы должны узнать, как сохранить идеальные взаимоотношения в собственной семье. После этого, Вы должны стремиться улучшить условия в своей стране и, наконец, жить в гармонии с миром в целом».**

«Четыре добродетели» Айкидо помогают нам разобраться с «четырьмя вызовами»: старостью, болезнью, смертью и разлукой с теми, кого мы любим. Жизнь не совершенна, она не справедлива, и все мы страдаем от старения, заболеваний, умирания и, хуже всего, от потери любимых.

Мастер Уэсиба сказал: **«Каждый день человеческой жизни содержит радость и гнев, боль и удовольствие, темноту и свет, рост и распад. Каждый момент оставляет неизгладимый след в соответствии с великим замыслом природы. Не отрицайте и не выступайте против космического порядка вещей. Радостно с нетерпением ждите каждого дня и примите все, что бы он ни принес».**

## Понятие «макото»



Буквально «макото» означает – «истинные действия», и слово обозначает «искренность естественную, спонтанную, непосредственную – свободную от двойственности и искусственности». Люди, по сути своей, хорошие, с точки зрения Айкидо – они от природы чисты, светлы, честны и нежны.

*«Никогда нельзя делать ничего, что противоречит природе. Если бы ваша практика была макото, то Вы бы не противопоставляли себя природе, но большинство из нас вынуждены полагаться на нэн, или «сконцентрированную сосредоточенность на идеальных принципах», чтобы оставаться гармоничным на всех уровнях».*

## Понятие «нэн»

Понятие **нэн** дословно переводится как **«мысленный импульс»** и включает в себя такие понятия как **концентрация, кульминация, мгновенное решение**. В постижении нэн кроется ключ к раскрытию сущности Айкидо. Морихэй Уэсиба объясняет значение **нэн** так: *«Данное тело есть конкретный продукт соединения материального и духовного, создаваемого Вселенной. Оно вдыхает тонкую сущность Вселенной, и становится одним телом внутри неё, поэтому тренировка – это тренировка пути человеческой жизни. Первая задача тренировки – в постоянном воспитании духа, шлифовке энергии нэн, и соединении тела и разума. Это основа для развития вадза (техники), которая, в свою очередь, разворачивается в бесконечность через нэн. Существенно, чтобы вадза всегда соответствовала истинности Вселенной. Для того чтобы это осуществилось, необходимо правильное восприятие нэн. Если чье-то нэн связано с желаниями маленькой личности, то оно ошибочно. Поскольку основанная на ошибочных представлениях тренировка противостоит истинности Вселенной, она сама по себе вызывает трагические последствия и разрушительные действия. Нэн никогда не связывается с победой или поражением, и оно растёт, приходя к правильной связи с ки Вселенной. Когда это происходит, нэн становится сверхъестественной силой, которая позволяет чётко видеть все вещи в мире, даже малейшие движения руки или ноги. Человек становится как бы чистым зеркалом, отражающим всё, и, поскольку он стоит в центре Вселенной, то может чётко видеть всё находящееся вне центра. В этом заключается истина победы без борьбы. Для выработки гибких движений ки, связанных с нэн, вы должны понять что левая сторона тела является базой боевого искусства, а правая сторона – это место проявления ки Вселенной. Когда человек постигает состояние абсолютной свободы, тело становится лёгким и проявляет способность к трансформации. Правая сторона проводит силу через левую, левая сторона становится щитом, а правая – основой техники».*

*Этот естественный спонтанно проявляющийся закон природы должен держаться на центре, и человек должен свободно проявлять свою личность в процессе динамического сферического вращения».*

*«Развитие нэн состоит в одномоментной концентрации духа, ищущего соединения с вселенской сущностью, давшей нам жизнь на Земле. Когда тело и разум, объединённые нэн, достигают состояния гармонии с принципом упорядоченной вселенной, личность освобождается от эгоизма и эгоцентризма, порождая сверхъестественную всевидящую силу. Личность, соединенная с принципом универсальных изменений, движется легко и естественно, свободно проявляя себя в сферических движениях. Нэн, централизованная концентрация в поисках объединения упорядоченности Вселенной и принципа изменения, становится проявлением тонкой работ ки. Когда эта тонкая работа, основанная на нэн, проявляется в сердце и разуме занимающегося, он становится свободным и открытым, а его внутренность становится проницаемой. При работе через всё тело в результате получается одухотворённое динамическое движение в круговом и сферическом вращении».*

**Нэн – это линия, соединяющая ки-разум-тело и ки Вселенной.**

## Трифилософских принципа единства

1. Ваш ум должен быть в гармонии с функционированием вселенной.
2. Ваше тело должно соответствовать движению вселенной.
3. Тело и ум должны быть как единое целое, объединённые с деятельностью вселенной.

## 2.2 Базовые техники Айкидо

### Классификация техник Айкидо

Айкидо насчитывает несколько тысяч технических элементов, включая действия с оружием и несколькими противниками. Это пособие не ставит целью классификацию или перечисление оных, здесь приведены определенные примеры техник, цель которых продемонстрировать принципы Айкидо как системы самообороны.

Большое разнообразие техник объясняется существованием многочисленных вариантов и форм осуществления, реализации приемов и применения техники Айкидо, хотя все они основаны на нескольких основных, базовых приемах.

Все техники подразделяются на:

**Катамэ Вадза**

техники удержания

**Нагэ Вадза**

бросковые техники

**Атэми Вадза**

ударные техники

Почти все техники бросков и удержаний могут быть выполнены в варианте **Омоте и Ура**. В случае атаки, применимы вход **Ирими** или **Тенкан, Сото** (внешний) или **Учи** (внутренний), а также их сочетания.

Технические приемы в Айкидо применимы для ответных действий при разных видах атаки с оружием или без него, с одним или несколькими противниками, которые нападают по очереди или одновременно.

В зависимости от положения партнеров (стоя или сидя) различают следующие ситуации:

**Тачи Вадза** – партнеры стоят;

**Ханми Хантачи Вадза** – один партнер находится в положении сейдза, второй – в тачи вадза;

**Сувари Вадза** – партнеры находятся в положении сейдза;

**Усиро Вадза** – нападение партнера сзади.

Различают основные техники **Кихон Вадза** и их варианты **Хэнка Вадза**.

### Методы атаки



**Ай ханми кататэ дори**  
одноименная стойка



**Гьяку ханми кататэ дори**  
разноименная стойка



**Содэ дори**  
захват локтя



**Ката дори**  
захват плеча



**Мунэ дори**  
захват груди



**Рётэ дори**  
захват за обе кисти



**Рио сотэ дори**  
захват за оба локтя



**Рио ката дори**  
захват за оба плеча



**Кататэ риuté дори**  
захват за одну руку  
обеими руками



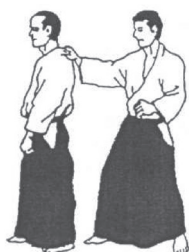
**Усиро вадза риuté дори**  
захват сзади за обе  
кисти



**Усиро вадза рио  
хидзи дори**  
захват сзади за оба  
локтя



**Усиро вадза рио  
ката дори**  
захват сзади за  
плечи



**Усиро вадза ери  
дори**  
захват сзади за  
ворот



**Усиро вадза хага  
идзимэ**  
обхват сзади



**Усиро вадза кататэ  
дори куби симэ**  
захват сзади за руку  
и шею



**сёмэн учи**  
удар сверху



**йокомэн учи**  
боковой удар



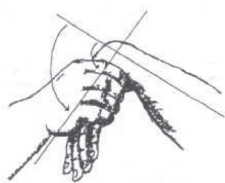
**чудан цки**  
прямой удар в  
область груди



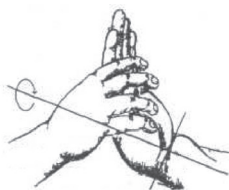
**дзёдан цки**  
прямой удар в  
область головы

## Текуби-ундо

Упражнения для гибкости суставов запястий. Человеческое тело должно двигаться гармонично от головы до ног. Если мизинец руки поворачивается вправо, всё тело должно готово последовать за этим движением. Поэтому, в частности и наши запястья должны быть достаточно гибки, чтобы следовать за движениями таза и ног. Для этого и созданы приведенные ниже упражнения.



Гоккё



Никкё



Санкё

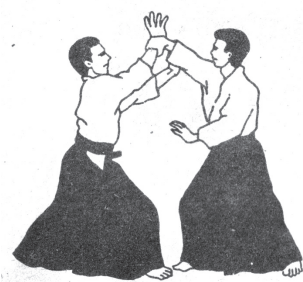


Котэ Гаеси

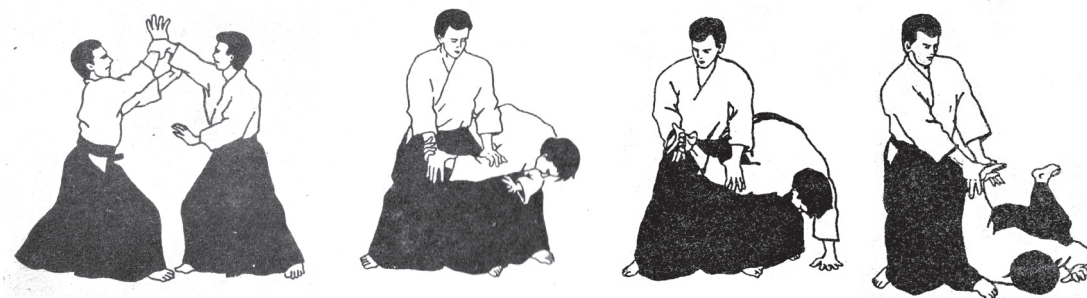
## Базовые техники Айкидо

### Катамэ Вадза

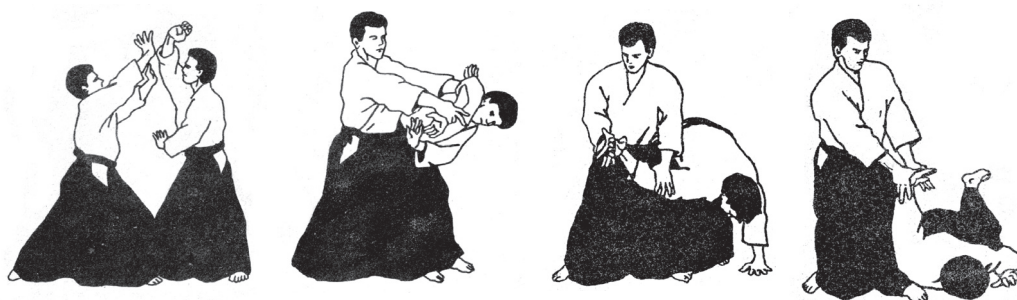
#### *Ай ханми кататэ дори Иккё*



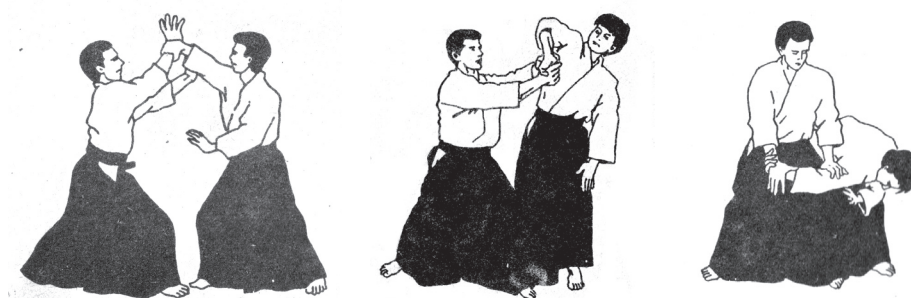
### **Ай ханми кататэ дори Никкё**



### **Сёмен учи Никкё**

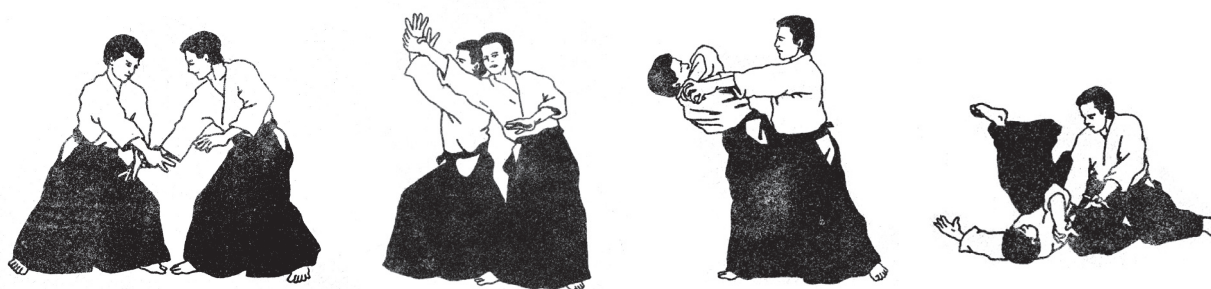


### **Ай ханми кататэ дори Санкё**



## **Нагэ Вадза**

### **Гьяку ханми кататэ дори Сихо нагэ**





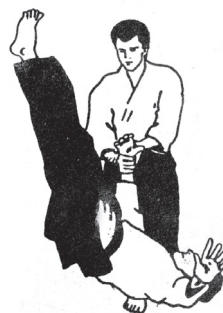
### Ай ханми кататэ дори Иrimi нагэ



### Сёмен учи Иrimi нагэ



### Чудан цки Котэ гаеси

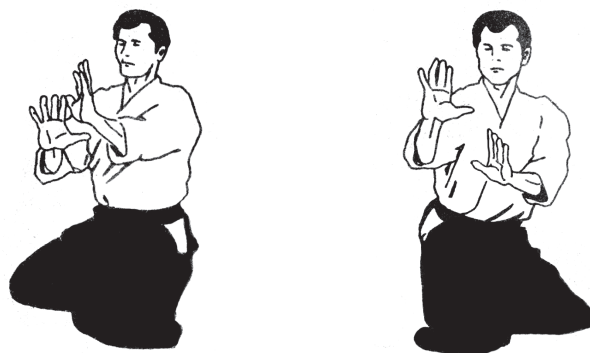


### Ай ханми кататэ дори Коси нагэ

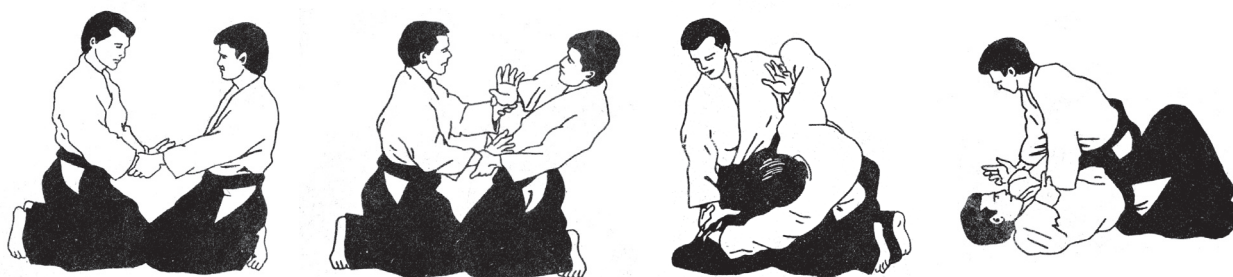


## Сувари Вадза

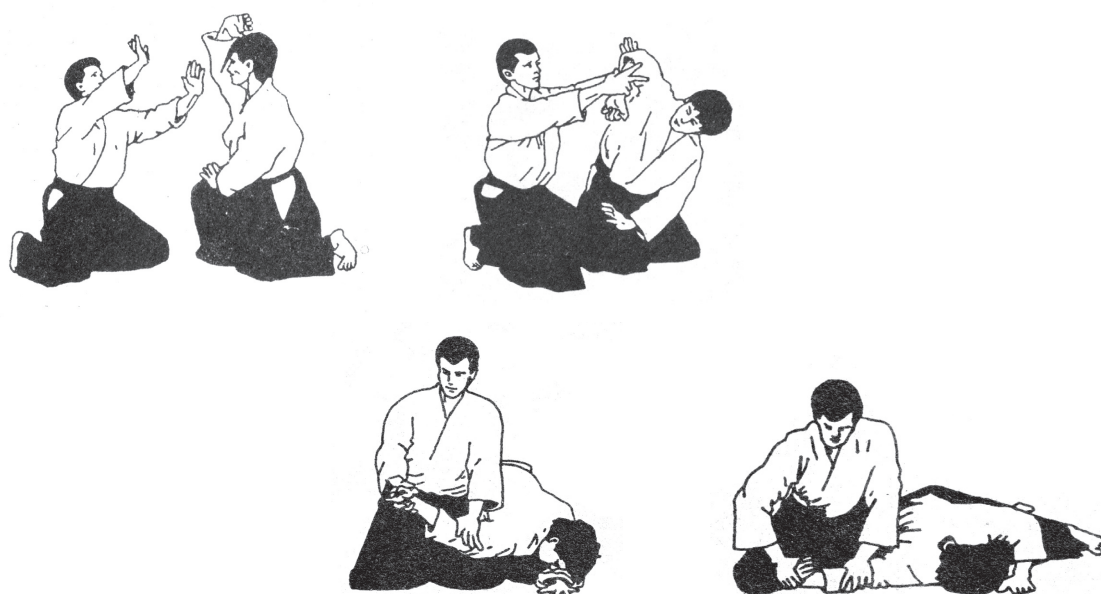
### Перемещение в Сикко



### Рётэ дори Кокью Хо



### Сёмен учи Никкё



## Принципы, лежащие в основе Айкидо

### **УКЭМИ – страховка при падении (с восстановлением равновесия)**

С самого первого занятия, начинающих айкидоков обучают правильному падению, дабы избежать травм при последующем изучении техник. Различают маэ–укэми (кувырок вперед), усиро–укэми (кувырок назад), ёко–укэми (боковой кувырок). Маэ–укэми и усиро–укэми могут выполняться из позиции стоя (тати–вадза) и из позиции сэйдза (сувари–вадза). Существуют также хантэн–укэми (перекат на спине с отбивом рукой) и тоби–укэми («высокий кувырок», прыжок).

### **ШИСЕЙ – положение, поза**

**Ши** – выражает форму, фигуру, рост; **Сэй** – силу, живость. Шисей объединяет эти два понятия, но смысл шисей не выражается лишь во внешнем положении: хорошая форма, хороший стиль, хорошая осанка.

Шисей представляет также внутреннюю силу во всём её проявлении; например, от жизнеспособности ребёнка зависит его живость, резвость, быстрота движений. Что нам необходимо, чтобы достичь шисей?

Вначале приведите в порядок тело, которое является базой, хранящей Ки. Для этого распрямите позвоночник и держитесь прямо. Если у Вас появилось чувство, что небо падает Вам на голову, всё идёт хорошо. Не выпячивайте грудь, как военный. Плечи должны быть опущены, расслаблены, поясница не выгнута, Ки переходит в сэйка–танден (центр человека, располагающийся в области, нижней части живота), всё тело расслаблено.

### **УКЕ–НАГЕ – атакующий–принимающий атаку**

Во время занятий на татами с партнером каждый играет свою строго определенную роль; либо того, кто показывает движения айкидо, либо того, кто их повторяет. При распределении ролей употребляются следующие термины: **Уке** – атакующий наге; испытывает на себе защитную стратегию айкидо своего противника. **Наге** – «получить». Тот, кто пассивен, кого атакуют, получающий энергию; использующий для нейтрализации действия атакующего уке стратегию айкидо.

### **МА–АЙ – безопасная дистанция**

Гармоничная дистанция один из важнейших принципов айкидо. В проекции сверху представляет собой круг вокруг айкидоки, в пределах которого он в безопасности. Если укэ входит в эту область, у айкидоки два пути: восстановить ма–ай или приступить к выполнению техники. В противном случае возникает угроза поражения. Этот принцип особенно актуален, если укэ превосходит физически или вооружен. Ма–ай зависит от того, нападает вооруженный или безоружный противник. Соответственно в случае с оружием дистанция должна быть больше.

### **УРА–ОМОТЕ – наружу–внутри**

Техника Айкидо имеет два аспекта: **Ура** – представляет обратную, скрытую сторону, это движение за спину, **Омоте** – это перемещения перед партнером. По–настоящему можно сказать, что сосуд – это омоте, а то, что там содержится – это ура; лицо – это омоте, то, что в сердце – ура

### **УХОД С ЛИНИИ АТАКИ**

Упражнение «Тай Сабаки» переводится как «найти правильное», т.е. следует занять удобную позицию для удара, стрельбы, контратаки. Первое что должен сделать айкидока при выполнении техники. Айкидока смещается вправо или влево от линии атаки сближаясь при этом с укэ. Смещение может быть круговым или прямолинейным. Уход за спину противника (наружу) называется сото сабаки, уход во внутрь называется ути сабаки.

### **ИРИМИ – вхождение**

Ирими – значит «входить в стойкую», вписывания в траекторию, по которой двигается сила Уке. Физическая основа такова, что когда против физической силы действует другая сила, то в месте их столкновения результирующая будет равняться сумме двух сил. Содержание Ирими – перенаправления вектора силы неприятеля в

интересах Наге (как правило, в противоположном направлении от первоначального направления силы Уке).

### **ТЭНКАН – круговое вращение**

«Тен» – переносить, преобразовывать, изменять, развивать. Идеограмма тен представляет два элемента: один означает колесо, другой – момент вращения. «Кан» – обмениваться.

Тенкан трактуется как «уклоняющееся, внешнее начало» и употребляется в смысле изменять направление, линию поведения, состояние духа. Я думаю, что в Айкидо это слово используется, так как часто используется вращение. Вращение с изменением направления даёт представление о крутящемся колесе. Так и в Вашем случае. При вращении Вы изменяете место и направление. Всякое изменение позиции называется тенкан.

Уместно сравнение с вращающейся дверью – интенсивность прямо зависит от прилагаемой силы.

### **КАЙТЭН – поворот (смотри Историческую справку в конце раздела)**

Охватывая движение своего оппонента своим собственным круговым движением, мы можем полностью увести его силу.

Это круговое движение не всегда представляет собой простой плоский круг; существуют случаи, когда оно спирально или выглядит так, как будто проходит по поверхности меча. Но каким бы оно ни было, круговое движение – это движение, которое даст нам возможность изменить направление силы, не прерывая потока энергии.

Для того чтобы выполнить движение кайтэн, важно, чтобы ваш собственный центр равновесия был твердо зафиксирован. Если ваш центр равновесия неустойчив, то вы не сможете сохранить устойчивость во время поворота. Сохранение сильного центра равновесия – это еще один принцип, который позволяет вам плавно перенести вес тела с одной ноги на другую.

Круговое (или сферическое) движение естественным образом создает центростремительную и центробежную силы. Первая аналогична силе, втягивающей предметы в водоворот или смерч, вторая соответствует силе, сбрасывающей предметы с вращающейся подставки. Анализ правильно и своевременно выполняемых приемов показывает, что эти силы успешно используются в Айкидо. В большинстве случаев полный выход противника из равновесия достигается за счет вращения или поворота, а не прямого нападения. Чтобы более детально рассмотреть это движение, представьте, что противник атакует прямым ударом. Если вместо того, чтобы грудью встретить нападение, уйти с дороги и, не препятствуя движению противника, применить легкое давление вверх по спирали, то очень небольшого усилия будет достаточно, чтобы изменить направление атаки, вывести противника из равновесия и лишиться силы. Это аналогично силе урагана торнадо, если ее сравнить с силой ветра, дующего в одном направлении.

### **ТЮСИН-РЁКУ – сила центральной линии (Сохраняйте центральную линию прямой)**

Одной из основ айкидо является принцип сохранения прямой центральной линии тела, у большинства людей, даже если они пытаются стоять прямо, центральная линия не совсем прямая. Даже когда мы действительно стоим прямо и концентрируемся на фиксации нашей центральной линии, мы теряем ее, как только начинаем двигаться. Если это происходит, то цель айкидо, развитие силы дыхания, становится недостижимой.

Если мы в состоянии сохранять сильную центральную линию независимо от того, в каком направлении мы двигаемся, то наша сила фокусируется. Выковывая эту сфокусированную силу, мы тем самым также вырабатываем сильную стойку, концентрацию и силу дыхания. Для того чтобы развить сфокусированную силу, самым первым и наиболее существенным является тренировка камая. Когда вы добьетесь стабильного центра в своём камае, тогда вы сможете сохранять его в своих техниках.

Обратите внимание на прыгающего и клюющего воробья – его центр безупречен!

### **СЮТЮ-РЁКУ – сфокусированная сила.**

#### **Сила, развиваемая объединением всего тела**

Когда мы используем физическую силу, обычно мы полагаемся на силу своих

мышц. В айкидо, однако, сила бедер, ног, коленей, живота и так далее, объединяется вместе и фокусируется в одной точке, будь то рука, плечо или локоть, и, таким образом, сила, которую мы развиваем, больше, чем сила одних только мышц. Эта сила называется сютю-рёку или сфокусированная сила.

Если тело как единое целое двигается не сфокусировано, то вы не сможете развить такого рода силу. С помощью сютю-рёку вся сила, которая сводится вместе, может быть направлена в одну точку. Если же одна часть тела двигается слишком быстро или слишком медленно, то это не сработает. Если все тело во время движения объединено, то его сила станет силой сфокусированной центральной линии, сконцентрированной на одной точке. Годами всадники учились объединяться с лошадью. Идеал объединения представляет собой Кентавр - тело лошади с человеческим торсом. Другими словами, сютю-реку – это тюсин-рёку в крайнем своем проявлении. Для того чтобы развить сютю-реку, важно не зависеть от силы верхней части тела. Если же вы будете использовать эту силу, то поток энергии остановится, и вы не сможете переводить сютю-рёку. Таким образом, в развитии сконцентрированной силы важно, чтобы ваше тело было расслабленно. В техниках айкидо сила техник развивается исключительно посредством этой сконцентрированной силы. **Цель тренировки базовых техник заключается в том, чтобы развить в теле способность производить сютю-реку.**

Весь «фокус» сконцентрированной силы заключается в большом пальце ноги. Когда мы прижимаем большой палец ноги к полу, сила переходит в бедра. Здесь к этой силе вы можете добавить ускорение «пружинного» действия колена. Если эти действия произвести вместе, то развивается очень мощная сила. Именно поэтому очень важно развивать большие пальцы ног во время, например, работы на коленях.

#### **ШУЦЮ-РЁКУ – полная концентрация чьей-либо силы в заданный момент в заданной точке**

Например, захватывая запястье противника, нужно вложить в точку захвата всю силу. Напротив, если при нанесении *атемі* правой рукой часть силы используется (поглощается) левой, то удар теряет большую часть своей эффективности. Это вопрос «щит и меч» – самые опытные фехтовальщики не носили доспехов. Хотя полная концентрация силы невозможна, при регулярных тренировках можно достичь достаточно высокого уровня. Известны случаи, когда в экстремальных ситуациях, например, при пожаре, даже нетренированные люди поднимали предметы, которые в нормальных условиях были бы для них слишком тяжелыми – это пример бессознательной концентрации силы. Тренировка дает возможность научиться концентрировать собственную силу по желанию.

#### **КОКЬЮ-РЁКУ – сила дыхания**

Сведение вместе восприимчивости, дыхания и ритма в сфокусированную силу. Сила дыхания – это то, что развивается в той точке, в которой наша собственная сфокусированная сила приходит во взаимодействие с другим человеком, Здесь основное значение имеют дух и ритм (тайминг, выбор времени реагирования), Дух – это то, как стать «пустым». Вы должны избавиться от беспокойных чувств; «я попытаюсь это сделать...я попытаюсь то сделать,...», вместо этого просто пребывайте в спокойном состоянии сознания. И тогда вы сможете читать движение другого человека и понимать поток энергии. Вы естественным образом почувствуете, куда будет направлена линия вашей собственной атаки. Таким образом, вы сможете использовать различные темпы и ритмы; не двигаться с одной и той же скоростью, а выбирать ту, которая наиболее применима к ситуации, возникшей между вами и уке. Ритм – это результат вашего собственного дыхания. Выдыхая тогда, когда вы должны выдохнуть, и вдыхая тогда, когда вы должны вдохнуть, вы создаете ритм. **Когда восприимчивость, дыхание и ритм сводятся воедино, рождается кокю-рёку, или сила дыхания.** Вы и другой человек становитесь одним целым: там, где вы ведете, вы сможете заставить уке следовать за собой.

Необязательно устраивать специальные тренировки для того, чтобы овладеть силой дыхания, поскольку сила дыхания – это нечто, вытекающее из ваших собственных ощущений. Если вы продолжаете непрерывно тренироваться, то в конце концов

осознаете, что «это и есть сипа дыхания». Если вы почувствуете это, то, продолжая тренироваться, вы сделаете возникновение этого чувства более частым, пока в итоге оно не станет постоянным. Когда это произойдет, вы почувствуете то, что Морихэй Уэсиба называл «стать единым со вселенной».

Примером может служить дыхание во время сна.

### **КИ – владение равновесием**

Великий Учитель, Морихэй Уэсиба, говорил: *«Мир, до настоящего времени, находился в твердом состоянии управляемый физической силой. Мир сейчас входит в мягкую фазу, поэтому, мы должны использовать стратегию ки, дух айки – (объединяющую, созидательную силу). Мои движения мягкие по своей природе. Вот почему я бросаю с помощью своей Ки, даже без использования своих рук».* Учитель продолжал: **«Духовно, не существует границ или незнакомых людей. Каждый человек является частью огромной семьи. Цель Айки искоренить борьбу, войну и насилие в любом его проявлении».**

В айкидо мы часто используем слово «Ки» (энергия), но это слово имеет множество значений. «Ки» в том виде, в котором оно предстает во время исполнения техник, – это то, что мы получаем, когда такие компоненты, как правильная стойка, центральная линия, дыхание, взрывная сила сфокусированной энергии, тайминг и т.д., складываются вместе, и мы достигаем высшего состояния совершенного равновесия. Можно сказать, что «Ки» – это «владение равновесием».

Значение слова «Ки» во фразе «гармонизировать своё ки» относится к восприимчивости по отношению к вашему партнеру и охватывает все элементы, которые вытекают из состояния вашего партнера, так что, в данном случае, сила, скорость, координация и ритм – все это части значения ки. Продолжая тренироваться, вы станете более восприимчивыми к тому, как ваш оппонент собирается вас атаковать, в каком направлении он собирается двигаться и где он сфокусирует свою силу. Можно сказать, что эта способность «видеть и чувствовать энергию» — это одна из главных целей тренировки. Также тренироваться необходимо с радостью, в хорошем и бодром настроении.

Углубляясь еще больше, мы видим, что «Ки» – это одновременно и сущность вселенной и то, что ее контролирует. Достичь гармонии со вселенной означает быть в равновесии. **«Айки», то есть «гармонизирование энергии», означает потерю своего собственного эго; это способ подчинения естественному потоку вселенной.** Если вы это сделаете, то сможете без труда осознать свою собственную естественную личность в зависимости от ситуации, которая перед вами возникает, и именно развивая эту гармонию, мы находим понимание айкидо.

### **КУДЗУСИ – выведение из равновесия**

**Кудзуси – это действие, цель которого нарушить равновесие оппонента, физически или психологически для выполнения броска или контроля.** Чаще всего разрушают стойку, в следствии чего сила и подвижность вашего противника будут значительно уменьшены.

В айкидо броску всегда предшествует Кудзуси. Сначала вы толкаете, тянете или поворачиваете своего противника, добиваясь, чтобы линия его плеч сломалась или энергия из его центра ушла вверх, в плечи, а затем бросаете его. Выполнить бросок без этого действия в лучшем случае будет очень сложно, а обычно просто невозможно. Как правило для успешного применения кудзуси требуется определенное сочетание сил. Когда сила прикладывается вдоль сложной, изогнутой в пространстве линии, то противнику гораздо сложнее сопротивляться.

Кудзуси часто используется как средство, подготавливающее почву для применения вашей основной техники и поэтому может рассматриваться как составная ее часть. В айкидо существует несколько видов кудзуси, каждый из которых может практиковаться как отдельное упражнение.

Заставляя укэ чрезмерно расширять свою энергию, вы тем самым делаете его бессильным. Если вы можете слиться с энергией укэ в достаточной степени, чтобы «вести» его, то в тот момент, когда он становится чрезмерно рассредоточенным и бессильным, применяйте технику. Это один из основных принципов айкидо. Напри-

мер, если вы оступитесь и потеряете равновесие, то вы сможете достаточно быстро восстановить контроль над своими ногами, но если вы споткнетесь, то единственное, что вы сможете сделать, — это упасть. Вытягивание тела укэ означает, что вы можете вести своего укэ до тех пор, пока он не перестанет контролировать собственное равновесие. Вытянув тело укэ и применив эффективную технику, можно вызвать потенциально весьма травматичное падение. Для того чтобы достичь этого без прерывания потока энергии уке, вам необходимо вести его так, чтобы его энергия постоянно расширялась за пределы его тела. Так же как, когда вы тянете кого-то за руку, когда он уже начал падать, важно, чтобы однажды, лишив укэ равновесия, вы не давали ему ни малейшей возможности снова стать на ноги.

### **ТАЙМИНГ – чувство времени (время реагирования на атаку)**

Уловите момент, чтобы перехватить силу укэ. Идеал айкидо – это использование малой силы с наибольшим эффектом. Важная часть достижения этого – чувство времени в тот момент, когда вы входите в контакт с укэ. Даже если вы помните много движений и техник, если время реагирования будет неправильным, ваша техника будет «мертвой». С другой стороны, если вы умело объединяете свой тайминг с атакой укэ, то даже если вы не выполняете никакой конкретной техники, вы, тем не менее, сможете нанести своему противнику серьезный ущерб.

И не важно, объединяетесь вы со своим партнером в тот момент, когда он хватается или бьет вас или, напротив, когда вы сами наносите ему удар; что бы вы ни делали, тайминг, чувство времени – это то, что дает всему этому жизнь. Если время реагирования запаздывает, то укэ вас вытеснит. Если вы реагируете слишком рано, то укэ увидит ваше движение и изменит свою атаку. Вы должны применять свою технику именно в тот момент, когда он уже полностью вовлечен в атаку – это правильное время реагирования. Использование этой доли секунды и называется «гармонизацией». Было бы правильным сказать, что в айкидо все техники начинаются с этой идеи «гармонизации».

Скорость – жизненно важный элемент Айкидо, как и в большинстве видов спорта: во-первых, чтобы скоординировать движение с перемещением противника и, во-вторых, чтобы в нужный момент уйти от атаки.

Используя направленную на вас энергию укэ в тот момент, когда он приближается к вам, чтобы схватить вашу руку, вы можете создать ситуацию, в которой он окажется совершенно бессильным. Например, если в тот момент, когда укэ приближается, чтобы схватить вас за руку и толкнуть ее, вы объединитесь с этой энергией и потянете свою кисть к себе, то вы сможете вывести укэ из равновесия до того, как он сможет увести руку назад. И наоборот, если он тянет вас, то, объединившись с ним и сделав одновременное движение, вы сможете использовать его тянущую энергию. В приведенном выше примере, если вы реагируете слишком поздно, вы проиграте энергии укэ, а если будете реагировать слишком рано, то укэ высвободит свою руку. Вы должны использовать, энергию укэ в тот самый момент, когда хватающая вас рука начинает прикладывать силу. Плохо, если вы просто потянете на себя руку. Если вы правильно сфокусированы, то сможете установить действительную связь с энергией укэ. Если вы хорошо контролируете время реагирования, то в момент, когда уке теряет равновесие, он бессознательно хватается вашу руку еще сильнее, чтобы удержать свое тело, и, соответственно, не может бросить захват. А если его захват силен, то вы можете повести его энергию и перейти к технике. Какую технику вы будете использовать, зависит от захвата. Даже если энергия (захват) фиксирована, открываясь, вы сможете объединиться с силой укэ и сможете использовать его энергию независимо от того, тянут вас или толкают.

### **КОНТРОЛЬ КОЛЕНЕЙ – направляйте свою энергию в слабые места**

В айкидо существуют техники, в которых мы берем кисть уке в болевой замок. Однако просто сжать кисть недостаточно, мы также должны направить технику и на нижнюю часть тела укэ так, чтобы ослабить колени уке. Таким образом, мы в состоянии видеть, что техника по-настоящему эффективна. Например, в никадзё, если мы просто сожмем кисть, а уке окажется достаточно сильным, то техника окажется неэффективной. Если же мы пошлем свою энергию через кисть для того, чтобы дестабилизировать колени, то даже если уке будет сопротивляться, мы сможем вывести

его из равновесия. Наверное, можно сказать, что техника айкидо начинается там, где мы можем вывести из равновесия другого человека, не причиняя ему вреда.

В большинстве случаев, когда мы пытаемся применить технику, мы концентрируемся талью на том месте, где, по нашему мнению, контроль будет наиболее эффективным, и очень часто мы пытаемся применить технику под углом, при котором сила сопротивления уке наиболее сильна, но таким образом происходит столкновение сил. Но, насколько бы сильным ни был уке, всегда существует слабая линия. Если мы перенаправим силу по этой линии и тем самым обратим всю силу уке против него же самого, то он не сможет устоять на ногах (сохранить равновесие). Для того чтобы найти эту линию, мы должны работать над тем, чтобы улучшить нашу общую восприимчивость; мы должны воспринимать то, как, например, уке смотрит, чувствовать его стойку, его равновесие и так далее. Чтобы достичь этого, необходимо испытать множество различного рода сил на своем собственном теле.

### **АТЭМИ – дозированные удары (момент контакта становится ударом)**

Основатель, Морихэй Уэсиба, говорил: «*В настоящей схватке атэми – это семьдесят процентов, техника – это тридцать процентов*». Тренировки, которыми мы занимаемся в зале, предназначены для того, чтобы научить нас различного рода техникам, правильному способу передвижения, эффективному способу использования своей силы и тому, как создавать взаимоотношения с другими людьми. В настоящем бою мы должны использовать силу, которую мы развили в своем теле в додзё, и использовать ее подобно взрыву, моментально; мы должны предрешить исход столкновения в этот самый момент, в такой ситуации атэми становится очень важным.

В айкидо мы не используем никакой особой силы для нанесения атэми. Так же как и во всех остальных техниках, мы можем вырабатывать силу при помощи сфокусированной энергии. Например, в случае сёмэн-цуки, если вы можете использовать переднее колено для того, чтобы эффективным образом перенести всю силу движения вашего тела вперед, то вся энергия тела переместится в ваш кулак. В общем – то, это то же самое, что и принцип хирики но ёсэй (сила движения локтя), в атэми время реагирования, конечно же, очень важно. Если при приближении уке вы сможете рассчитать время так, чтобы нанести свой удар в тот момент, когда он будет разбалансирован, то вы сможете ударить с большой силой, даже не прикладывая особого усилия. Удары, применяемые в айкидо, не ограничиваются только ударами кулаком или тэгатаной (боковой поверхностью руки). Если вы вступаете в контакт с уке со сфокусированной силой – это атэми; таким образом, вы можете использовать свои плечи, спину или любую другую часть своего тела для нанесения атэми.

### **ИТИТАИТИ – Один против многих.**

#### **Держи противника, чтобы поймать противника**

Одна из отличительных черт айкидо состоит в том, что оно используется не только в ситуации один на один, но также может быть применено при столкновении со многими противниками. Если вы сталкиваетесь с несколькими атакующими, то, конечно, важно сохранять свою сильную стойку, но также важно быть в состоянии воспринимать положение своих оппонентов. Каждый ваш противник также сконцентрирован на стоящем перед ним человеке, так что его внимание разделено, ограничено его намерением. Это слабое место вы и атакуете. Если вы двинетесь вперед и предложите напасть на себя, то это окажет воздействие на ваших оппонентов, и они одновременно бросятся вас атаковать. Но между каждой из этих атак возникает маленькая временная задержка. Если вы прыгнете вперед на того, кто движется быстрее всех, и правильно развернетесь всем телом, то первый человек врежется в того, кто находится напротив него, что приведет их в замешательство. В основе это и есть принцип «держи противника, чтобы поймать противника». Таким образом, вы можете внести замешательство, даже если против вас будет группа людей. В вышеприведенной сцене, когда вы меняете направление, не останавливая своего движения, ваши круговые движения будут очень эффективными. Поскольку необходимо реагировать быстро, то, когда вы атакуете, вы можете использовать атэми множеством способов.



### **КИМУСУБИ – объединение энергий**

Согласовывать, гармонизировать или, более точно – объединять Ки (умственную и физическую энергию). В этом принципе заключено понимание и практика связывания воедино и слияние Ки то есть объединить собственную Ки с Ки противника, устанавливая прямую связь между собственным жизненным центром Хара и жизненным центром соперника, – и таким образом свести начальную двойственность к единству.

### **КИМЭ – всплеск**

Быстрота единения и точность движений и решительность ума. Взрывная сила идущая изнутри (из Хара).

### **ОСАЭ – контроль, удержание**

Обычно завершающий этап приёма: уход с линии атаки (вход) > кудзуси > проведение техники > контроль. Чаще всего техника заканчивается приёмом удержания (осаэ–вадза), но также может заканчиваться броском (нагэ–вадза). Контроль позволяет нейтрализовать агрессора и исключить его повторные атаки.

### **МИСОГИ – духовное очищение**

Ритуал мисоги-хараи, пришедший из синто, предназначался для очищения тела, духа и души. Суть его в длительном, многочасовом пребывании в ледяной воде, как правило, в зимнее время. Во избежании переохлаждения рекомендовали отождествлять себя с огнем, вызывая такой жар в теле, чтобы вокруг тела, погруженного в воду немного выше пояса, клубился пар!

Считалось, что мисоги ведет к перерождению человека, смывает с него всю «грязь». Отсюда берет свое начало культ чистоты в японских боевых искусствах: прием душа до и после тренировки, мытьё додзё, очищение сознания медитацией.

Другой обряд, связанный с водой, – **таки-сюгё**, или медитация под водопадом. Водопад считается местом обитания многих божеств. Поток воды, падающий с высоты нескольких метров на точку байхуй на макушке, активизирует движение энергии ки в организме и способствует достижению просветления. Кроме того, процедура таки-сюгё помогала адепту раскрыть структуру мироздания. В паре гора-водопад устремившиеся ввысь скалы воплощали Ян (светлое начало мироздания), а низвергающаяся с них вода – Инь (темное начало мироздания).

Обрушивающийся вниз поток таил в себе еще одну тайну: оставаясь неизменным по форме, он постоянно изменялся внутренне – вода в нём никогда не была той же самой.

Для Уэсибы практика Айкидо и выполнение техник было тождественно мисоги:

*«Искренне тренируйтесь в Айкидо – и злые мысли и поступки естественным образом исчезнут. Каждодневная тренировка позволяет вашей внутренней божественности сиять все ярче и ярче. Не заботьтесь о том, правы или не правы другие. Не будьте расчетливыми и не поступайте неестественно. Пусть ваше сердце будет привязано к Айкидо, и не критикуйте других учителей и другие традиции. Айкидо охватывает и очищает все.»*

Тинкон-кисин и мисоги вскармливают канся, безграничное чувство благодарности и почтения к жизни: мудрецы и пророки всегда почитали священность неба и земли, гор, рек, деревьев и трав. Они всегда помнили о великом благословении природы. Они осознавали, что божественная цель жизни в том, чтобы непрестанно творить мир, каждый день создавать заново. Если вы поймете принципы Айкидо, то начнете ощущать радость жизни и каждый день будете приветствовать с великой радостью.»

## Историческая справка

Термин **Кайтэн** встречается и в современной истории – во времена Второй мировой войны в японской армии были созданы отряды пилотов-смертников (тейсинтай) – **камикадзе** и **кайтэн**.

**Камикадзе** (ками – «дух», кадзэ – «ветер») – «Божественный ветер», название тайфуна, который дважды, в 1274 и 1281 годах, уничтожил корабли монгольской армады хана Хубилая на подступах к берегам Японии.

Слово «камикадзе» стало использоваться для обозначения японских пилотов-смертников, появившихся на заключительном этапе Второй мировой войны на Тихом океане.

К 1944 году японский флот испытывал острую нехватку опытных пилотов и топлива, их самолеты значительно уступали по техническим характеристикам новым американским истребителям «Мустанг».

Задача, стоявшая перед японской авиацией, была практически невыполнимой – было приказано осуществлять поддержку японским кораблям, которые будут пытаться уничтожить силы союзников в заливе. Командующий первым воздушным флотом вице-адмирал Такидзиро Ониси принял решение сформировать специальный ударный отряд лётчиков-камикадзе. На брифинге 19 октября Ониси заявил: *«Я не думаю, что есть ещё какой-то способ выполнить стоящую перед нами задачу, кроме как обрушить вооружённый 250-килограммовой бомбой Zero на американский авианосец»*. Ониси стал известен как «Отец камикадзе».

Во время боевых действий на Тихом океане в 1944-45 погибло свыше 2500 лётчиков-смертников. Готовился в камикадзе и Масутацу Ояма – мастер каратэ, основатель стиля Кёкусинкай.

**Кайтэн** (яп., буквально «изменяющие судьбу», «небесная перемена») – название нескольких типов торпед, управляемых пилотами-смертниками (тейсинтай). Применялись японским Императорским флотом для поражения противника в конце Второй мировой войны.

Торпеда «Кайтэн» показала себя малоэффективным оружием. Подготовка к пуску была длительной и довольно шумной. Поскольку кайтэны были рассчитаны на малую максимальную глубину погружения и крепились при этом снаружи подводной лодки, допустимая глубина погружения самой лодки соответственно уменьшалась, а уязвимость от противолодочных средств – увеличивалась. Точность и надёжность при пусках на большую дальность были неудовлетворительны.

Во время сражений погибли 80 кайтэн-пилотов.

Все смертники носили на голове белые повязки (ха-тимаки), которые носили несколько столетий назад 40 японских самураев-ронинов, охранявших императорский дворец.

## Глава 3

# Организация

### 3.1. Иерархия

### 3.2. Ранговая система



# 3.1

## Иерархия

Организация представляет собой общественный механизм, создание которого преследует коллективные цели, деятельность которого управляется определенным образом.

Изучающие айкидо подразделяются на две категории:

1. Включает тех, кто имеет степень КЮ.
2. Включает тех, кто имеет степень ДАН (мастерская степень).

# 3.2

## Ранговая система

Категория кю и её степень		Категория дан и её степень	
Япон. термины	Цвет пояса	Япон. термины	Цвет пояса
6 кю (рок-кю)	белый	1 дан (сё-дан)	черный
5 кю (го-кю)	жёлтый	2 дан (ни-дан)	черный
4 кю (йон-кю)	оранжевый	3 дан (сан-дан)	черный
3 кю (сан-кю)	зелёный	4 дан (си-дан)	черный
2 кю (ни-кю)	синий	5 дан (го-дан)	черный
1 кю (ик-кю)	коричневый	6 дан (року-дан)	красно-белый
		7 дан (сити-дан)	красно-белый
		8 дан (хети-дан)	красно-белый
		9 дан (кью-дан)	красно-белый
		10 дан (дзю-дан)	красный

Согласно японской традиции, система разрядов не распространяется на Основателя школы и на его сына или приемника. Ученики, имеющие степень 1 дан и выше носят чёрные пояса поверх своей униформы (ги) под хакамой (юбкой-брюками с большими вырезами сбоку). Однако в некоторых клубах все ученики, невзирая на свою категорию, носят хакама, подобно тому, как принято в японских школах стрельбы из лука (кюдо), фехтования на мечях (кэндо) и др.

## Хакама

### Историческая справка



Изначально хакама предназначалась для защиты ног всадника от веток, кустарника и т.п. Например, ковбоями на Диком Западе для этого использовалась кожа, но в Японии достать кожу было сложно и дорого, поэтому с той же целью использовались хакамы из плотной ткани. После того как класс самураев был упразднён, и большей частью они превратились в пешеходных воинов, им всё же удалось оставить за собой право ношения хакамы, поскольку это отличало их от простолюдинов, а в битве давало преимущество, так как скрывало движения ног.



## Глава 4

# Этикет

4.1. Манеры поведения и отношение к Додзё

4.2. Правила для тренировок



Тайсо Ёситоси – Горо скачет на неоседланной лошади на помощь своему брату в Ойсо

# 4.1

## Манеры поведения и отношение к Додзё

Обязанность каждого ученика – вести себя соответствующим образом и почитать учение О-Сэнсэя.

Обязанность каждого ученика – участие в создании благоприятной атмосферы и уважения.

Обязанность каждого ученика – участвовать в очищении Додзё, а так же своего разума и сердца.

Додзё не может быть использовано не в каких других целях, кроме как в регулярных запланированных занятий с разрешения главного инструктора.

Вы не можете купить умение. Ежемесячные взносы обеспечивают Вас местом для тренировок, а так же помогают выразить благодарность за обучение. Долгом каждого ученика является своевременная оплата взносов.

**Уважать Создателя и его учение. Уважать Додзё, тренировочное оборудование и друг друга.**

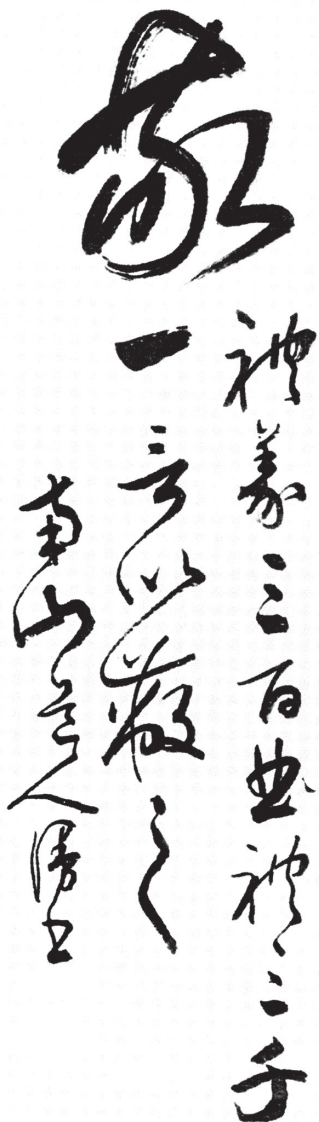
Помимо этого, ученик обязан следовать определённым четким правилам поведения, как только он ступает на татами, – это церемония, пришедшая из Японии и принятая в большинстве из практикуемых ныне японских боевых искусств

Когда Вы занимаетесь, учитывайте, что додзё – это ещё и поле сражения, на котором Вы не можете ни в какой момент быть свободными от Ки. Как это объяснить? Надо быть внимательным, готовым предвидеть, почувствовать, контролировать; надо иметь наконец такое же чувство, как и в сражение, где нужно превозмочь боязнь смерти и приказать себе сражаться до конца, даже если лишь один шанс из ста, чтобы выжить. Таков истинный путь. Идя по нему, Вы несомненно продвинетесь в развитии своей человеческой сущности. А это самое важное. Покидая додзё, надо принять ту же почтительную позу, что при входе в зал.

Это положение тела – одновременно благодарность за урок, который Вы только что получили, и экзамен для Вас самих. Это отражение того, что произошло с Вами за это время, и подготовка к завтрашней тренировке. Вы обязаны проявить то отношение к тренировке и то уважение к ней, которое выражает следующий текст:

**«Подготовка духа для тренировки»**

1. Одно движение в Айкидо может быть решающим для жизни или смерти. Во время практических упражнений соблюдайте указания того, кто ведет урок. Не подменяйте практические упражнения абсурдным испытанием силы.
2. Айкидо – это путь, идя по которому один может поразить десять тысяч противников. Даже сражаясь с одним противником, нельзя замечать только происходящего впереди себя; необходимо быть готовым отразить атаку с четырех, восьми направлений.
3. Надо практиковать всю жизнь. Ваши занятия должны стать таким же регулярным действием, как сон, еда, как дыхание.
4. Знания того, кто дает Вам урок, лишь фрагмент Айкидо. Когда в ежедневных и постоянных тренировках и поисках себя самого Вы достигнете знания своего тела, Вам станет доступен истинный опыт Айкидо.



5. Ежедневная тренировка начинается с тай-но-хенка; затем тренируются более интенсивно, но не перегружаясь, что позволяет пожилым людям, тренируясь с удовольствием, без риска пораниться, достичь цели тренировки.

6. Айкидо – поиск, который заключается в упражнениях над телом и духом, в формировании искреннего человека с открытым сердцем. Все техники без исключения секретны и не могут быть показаны непосвященным. Надо избегать преподавать их тем, кто будет использовать их во зло.

## Этикет в Додзё

**Этикет** (от франц. etiquette – этикетка, карточка с правилами, впервые появившаяся при дворе Людовика 14) – общепринятые (неписанные) правила поведения в обществе.

Входя в додзэ Вы обязаны совершить поклон в сторону шомен.

Всякий раз ступая на татами или сходя с него, вы обязаны совершить поклон в положении сэйдза в направлении шомен и портрета Основателя.

Уважайте необходимые для занятий вещи и инвентарь. Кейкоги должно быть чистым и всегда иметь опрятный вид. Оружие должно содержаться в идеальном порядке и находиться в отведенном для него месте, если оно не используется на тренировке.

Никогда не одалживайте ни у кого оружие или кейкоги.

Незадолго до начала тренировки Вы, после короткой разминки, должны сидеть в сэйдза в ряду с остальными, расположившись соответственно Вашему уровню, в спокойном сосредоточенном состоянии.

В начале и конце занятий проводится соответствующая церемония. Каждый обязан прибыть в зал вовремя, чтобы принять в ней участие, но если же, по независящим от Вас причинам, Вы опоздали, Вы обязаны подождать сидя в сэйдза, пока сэнсэй не подаст Вам знак присоединиться к занимающимся.

Сидеть на татами можно только в положении сэйдза. Если болит колено, можно принять положение агура – скрестив ноги. Но ни при каких обстоятельствах нельзя вытягивать перед собой ноги или сидеть, облокотившись на стену или колонну. Вы должны готовы в любой момент отразить нападение.

Покидать татами разрешается лишь в случае травмы или плохого самочувствия, поставив при этом в известность сэнсэя.

Когда сэнсэй показывает или объясняет приём во время занятий, Вы обязаны сидеть в сэйдза, молча и внимательно слушая его. Если Вас заинтересовали объяснения, которые сэнсэй дает вашему товарищу рядом, Вы должны сесть в сэйдза и посмотреть. После окончания объяснений, поклонитесь сначала сэнсэю, затем партнеру и приступайте к занятиям.

Как только подан сигнал, Вы обязаны прерваться, поклониться партнеру и занять место в ряду с остальными.

Если Вам необходимо о чем-нибудь спросить сэнсэя никогда не окликайте его. Подойдите к нему, поклонитесь (можно стоя) и ждите, пока он не обратится к Вам.

Уважайте тех, кто занимается дольше Вас. Никогда не вступайте в споры по поводу изучаемой техники. Помните: Вы здесь для того чтобы учиться, а не для того чтобы навязывать другим свое мнение.

Воздерживайтесь от поучений и поправок, во всяком случае, пока Вы не достигли продвинутого уровня – юданся.

Разговоры на татами должны быть сведены к минимуму. Айкидо можно только почувствовать самому.

Во время занятий в додзэ, а тем более на татами, запрещается пить, курить и жевать резинку.

Если Вы носите украшения – Вы обязаны их снять на время занятий.

Никогда не пейте спиртного, пока Вы не сняли кейкоги.

Бесцельное хождение по татами категорически запрещено. Татами для тех, кто пришел тренироваться.

## 4.2 Правила для тренировок

**1** Нужно подчиняться инструктору и запоминать его наставления, поднимаясь над самим собой. Сколько бы Вы не занимались, если Вы цепляетесь за самого себя, Ваши способности не разовьются.

Будо создано для того, чтобы Вы могли встречать нападение с любой стороны в любое время. Когда Вы способны встретиться только с одним противником и не готовы к нападению остальных, у Вас лишь банальная драка.

**2** Собранная, динамическая поза и непоколебимый дух – это основа каждого упражнения в будо (бу – воин, до – путь; путь воина). О мастерах боевых искусств часто говорят: "Он ведёт себя безупречно" или "Он всегда начеку". Изучающие Айкидо обязаны быть начеку всегда, в том числе и в повседневной жизни, даже если они не наблюдают за окружающей обстановкой сознательно.

**3** Постоянно учиться – процесс довольно болезненный. Но если Вы будете придерживаться дисциплины будо, не страшась усталости, то в конце концов придёте к поистине радостному состоянию. Некоторые люди не понимают, что лучше всего, когда при учёбе терпишь страдания, но истинное познание всегда приятно. Когда мы сосредоточены, нам ничего не может повредить и мы наслаждаемся нашими практическими занятиями.

**4** Связано с усвоением техник. В Айкидо существует несколько тысяч вариаций приёмов. Некоторые ученики гонятся за их количеством в ущерб качеству. Однако если потом они могут трезво посмотреть на себя со стороны, то видят, к своему сожалению, что ничего не достигли. И тогда у них теряется интерес к занятиям. Поскольку для каждого технического приёма возможны бесчисленные вариации, мы, инструктора, всегда подчёркиваем возможность "повторения" для начинающих учеников. Когда Вы отрабатываете каждую базовую технику снова и снова, Вы в конце концов овладеете ею, и тогда уже применять её вариации.

**5** Идите по природным законам. Избегайте излишества во всём. Умеренность – ключ к успеху. Как бы мал не был избыток из-за него всё тело выходит из равновесия. Молодым, энергичным ученикам иногда кажется, что они не будут сильными, если не будут напрягать свои силы. Это неверно. Естественная тренировка порождает истинную силу.

Цель Айкидо – не столько сильное тело, сколько целостная личность.

Любой образованный человек понимает, что в нашей современной развитой цивилизации мало проку от грубой силы. Поэтому Основатель серьёзно предостерегал каждого ученика от злоупотребления Айкидо. Он не разрешал обнародования приёмов своего искусства и требовал от каждого ученика соответствующих гарантий.

Подводя итог, можно сказать: «Каждый желающий изучить Айкидо обязаны иметь открытый добру и справедливости ум, слушаться своего инструктора и учиться естественным образом». При выполнении этих требований техника может быть доведена до совершенства, а характер человека – до истинного благородства.



## Глава 5

# ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

- 5.1. Знание принципов и требований лежащих в основе обучения
- 5.2. Ритуал
- 5.3. Тренинг
- 5.4. Форма одежды
- 5.5. Противник
- 5.6. Состязательность и Айкидо
- 5.7. Восток–Запад
- 5.8. Боль и травмы
- 5.9. Нюмон – первый шаг
- 5.10 Традиционные японские наставления перед тренировкой
- 5.11. Дыхательная практика и медитация



## 5.1 Знание принципов и требований, лежащих в основе обучения

### 1. Какова цель ваших занятий?

Каждый из вас обязаны сопоставить то понимание Айкидо, которое у вас было в начале занятий, и то, насколько ваши ежедневные занятия соответствуют этому. Учитесь ли вы тому, чему хотели научиться? Как занятия сказываются на ваших привычках и поведении вне тренировочного зала?

Каждый из вас пришел в Айкидо с определенной целью. Возможно, кто-то просто откликнулся на приглашение товарища, но все-таки большинство привлекла сама система. Было ли это желание овладеть искусством самозащиты, регулярно тренироваться, или вас привлекла философия Айкидо, была ли это какая-то другая причина, в любом случае, каждый из вас чем-то руководствовался.

Айкидо, как и любое другое боевое искусство, дает возможность многому научиться, и упорный ученик, не любящий сдаваться, найдет возможности усвоить эти уроки. Первый вопрос, который вы обязаны задать себе, это: в чем состоят цели Айкидо? (смотри Главу 1)

*Наполни свою душу ежедневной практикой  
Рассматривать события в духе Единства –  
Это Путь воина  
День за днём  
Наполняй своё сердце упражнением в технике  
Через единое  
Управлять мириадами вещей –  
Путь воина*

*М.Уэсиба*

### 2. Осваивайте азы

В Айкидо осваивая начальную технику, вы учитесь владеть руками и ногами. Несмотря на кажущуюся простоту базовых приёмов, вашему телу потребуется куда больше времени для их освоения, чем сознанию – для простого запоминания. Вы обязаны в совершенстве освоить их прежде, чем перейти к более сложной технике. С самого начала вы обязаны усвоить, что, игнорируя основы, вы в дальнейшем будете просто терять время, потому что даже тяжелая работа не принесет плодов, если она имеет неправильное направление.

Когда вы освоили основы, ваши руки и ноги должны двигаться естественно, без дополнительных усилий. Вы должны понимать технику и уметь её выполнять. Это приходит в процессе отработки естественных и рационально скомбинированных движений.

### 3. Знать принципы, лежащие в основе техники

В основе техники Айкидо, которую мы осваиваем, лежат естественные движения человеческого тела. Очень важно правильно повторять движения учителя, но, вместе с тем, вы не сможете понять движение до конца путем простого копирования. Повторение не даст вам понимания принципов, вы должны постараться обнаружить их сами. Ваш прогресс будет намного значительнее, если вы построите ваши ежедневные тренировки на понимании принципов движений.

### 4. Многократное повторение движений

Как и в любом деле, если вы хотите добиться значительного прогресса в Айкидо, вы должны работать больше остальных и проявлять огромное упорство. Вашим девизом должно стать: «Если другие тренируются десять минут, я буду тренироваться сто». Но при этом нужно помнить, что многократное повторение движений приносит хороший результат только в том случае, если эти движения выполняются правильно. Огромные усилия, предпринятые в ложном направлении, ведут к неправильным результатам.

## 5. Сбалансированное развитие – это воспитание духа одновременно с совершенствованием техники

Техника Айкидо построена на сочетании мягких и жёстких элементов, которые в сочитании гармонично взаимодействуют друг с другом. По отдельности ни одна из составных частей не будет иметь успеха, поэтому мы отработываем их в комплексе. Так же как и люди не будут в полном смысле людьми без души или без тела. **Айкидо не для людей, которые стремятся лишь к физическому совершенству, и ваша практика будет неполной без усилий по духовному воспитанию наравне с развитием физическим. Вы обязаны ежедневно улучшать не только вашу технику, но и поведение. Баланс физической и духовной Ки – вот что является главным в Будо.** Если ваша левая сторона работает хуже, уделите ей больше внимания. И, если ваше физическое развитие опережает духовное, больше тренируйте душу и разум.

## 6. Тренируйтесь в соответствии с вашим уровнем физического развития

У разных людей разные физические возможности и выносливость. Одни работают в офисе, другие заняты физическим трудом. Каждый из вас обязан подстраивать тренировку под себя в зависимости от возраста и физического состояния. Нужно избегать чрезмерных нагрузок, несоответствующих вашему физическому состоянию.

Айкидо – это не разновидность аскетизма, а метод тренировок, нацеленных на самосовершенствование. И мужчины, и женщины всех возрастов должны иметь возможность получать радость от тренировок.

## 7. Никогда не сдавайтесь

Очень трудно освоить Айкидо без напряжённых и регулярных тренировок. Особенно начинающие должны найти в себе силы не пасовать перед трудностями и напряжением раннего этапа обучения. В Айкидо путь к прекрасным результатам и совершенным навыкам лежит через большой труд и долгие годы тренировок. Даже целой жизни не хватит для исчерпания всего потенциала самосовершенствования. Упорство в обучении на протяжении многих лет ведёт к постижению глубины учения.

*Успех приносит постоянная практика  
Крепкий и верный себе,  
Не надейся на "тайные учения"  
Они ведут в никуда*

*Успех?  
И практика и [внутренний] опыт  
ДОЛЖНЫ накапливаться  
Не надейся на тайные учения,  
У них нет будущего*

*М.Уэсиба*

## 5.2

## Ритуал

Любое искусство начинается с ритуала, именно по нему отличают мастеров от ремесленников, будь это рыбалка или отдых. В Айкидо это дань вежливости О'СЕН-СЕЮ со стороны инструктора, ученика, а также друг другу и, кроме того, важная часть самопостроения перед занятиями, своеобразная медитация, призванная отвлечь Айкидока от суеты, стрессов, собственных проблем. Этот мир замирает, наступает время сосредоточиться на основном вопросе: жизни и смерти. Решившись на поединок, человек обычно стремится закончить земные дела, и это говорит о серьёзности его поступка. Собственно процесс тренировки лишь моделирует поединок, однако, чем серьезнее подход к делу, тем ближе копия к оригиналу.



но, что не видно бумаги», то есть, исписан и «между строк», сделаны все «пометки на полях», проставлены все постскриптымы – работа закончена, для дальнейшего творчества нужен новый лист. Победы чередуются с поражениями, и только процесс саморазвития бесконечный, постоянная направленность вперед не оставляет Айкидоку времени на разочарования. **Занятия Айкидо становятся источником вдохновения и удовлетворения, оставляя позади страхи, стрессы и сомнения в собственном даровании. Именно в этом более всего будет нуждаться человек XXI-го века.**

## 5.4

## Форма одежды

Современный Айкидока одетый, кроме рабочего КЭЙКОГИ, который состоит из просторной куртки с широкими рукавами и специальных штанов, еще и в верхнюю одежду (именно это отличало самурая от простолюдина), что представляет из себя широкую юбку-штаны, с боковыми вырезами, собственным длинным поясом и гребнем с китового уса на спине – ХАКАМА, и жилета сплошного кроя на хитроумных завязках – ХАОРИ. Необходимо отметить, что одежда самурая сконструирована таким образом, чтобы он никогда не был отягощен любой ношей, кроме оружия; все свое имущество он умело упаковывает внутри своего костюма (традиционное японское искусство складывания фигур из бумаги «Оригами» наиболее ярко демонстрирует это умение). Оснащение Айкидока дополняют ДЗОРИ – сандалии с кожи и дерева, которыми пользуются вне помещения.

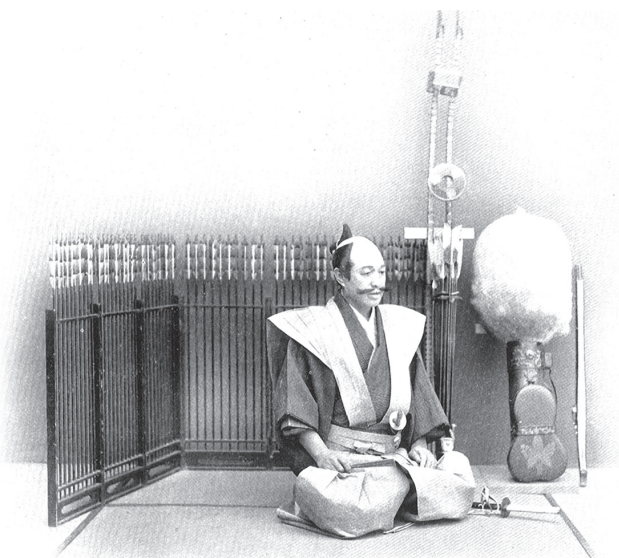
Кэйкоги (яп. 稽古着 или 稽古衣) – японское слово, означающее тренировочный костюм (кэйко – тренировка, ги(ки) – костюм, одежда). У нас еще не совсем верно называют эту одежду **КИМОНО** (их отличие в том, что у кимоно нет штанов). Синонимом слова **кэйкоги** является слово **доги** (вольно – одежда для занятий Будо). Кэйкоги используется для обозначения униформы, носимой при занятиях боевыми искусствами. Для различных боевых искусств используются различающиеся между собой кэйкоги.

## Одежда самурая

### Историческая справка

Как среди сословий, так и внутри самурайского класса не только отношения, но и виды облачения были строго регламентированы. Одежда из шелка была привилегией исключительно представителей высших классов. Крестьяне могли носить только набедренную повязку и груботканую конопляную или хлопчатобумажную одежду.

Повседневная одежда самурая состояла из нескольких деталей, сразу отличавших его от остальных граждан империи. Кроме двух традиционных мечей, заткнутых за широкий пояс, самурая выделяла одежда совершенно особого



*Самурай эпохи Токугава или, второе название, эпохи Эдо (1603–1868 г., названной в честь столицы Японии Эдо, ныне Токио).*



покрыя, называемая рейфуку и состоявшая из широких шаровар – хакама, кимоно с короткими рукавами – косодэ, поверх которого надевалось еще верхнее кимоно, завершала одежду хаори – накидка с короткими рукавами. Ношение полного самурайского облачения представителями других сословий было строжайше запрещено. Вероятно, потому, что на верхнюю самурайскую одежду (обычно хаори) в пяти местах (два – на рукавах, два – на груди, один – на спине) нашивались небольшие фамильные гербы того рода, к которому самурай принадлежал. Герб был привилегией представителей исключительно высшего общества – самураев и аристократии. Самурайский веер, разделенный на железные секции, служил не только опахалом, но и хорошим средством защиты при возможном нападении.

## 5.5

## Противник

В дальнейшем противник будет фигурировать под названием «уке», мы осознанно избегаем психологической ассоциативности в этом вопросе, чтобы сберечь свое сознание в спокойном, отображающем состоянии, не отвлекаясь на эмоциональную оценку самого факта внешней агрессивности.

### Физическая сторона

Уке проводит свою атаку с достаточным физическим наполнением не уступая после этого технике Наге, а напротив, всячески подчеркивая его ошибки. Уке исключаясь из процесса после проведения обусловленной атаки оказывает плохую услугу партнеру, обманувши его своей податливостью, на что Наге никак не может рассчитывать встретить в реальности. Именно поэтому курс начинается из статических захватов, где Наге не только отражает захват, но и всячески старается сохранить собственное равновесие от Уке, прежде всего, нужно понять и усвоить средства вывода из равновесия статически закрепленного объекта, а не рассчитывать на авторазбалансировку вследствие атаки.

### Психическая сторона

Вместе с тем по традиции Уке и Наге настолько часто чередуются, что это требует от обеих партнеров равновесия и умной дозировки в применении как атаки, так и обороны, связанной, как правило с болевыми влияниями или бросками. Доброжелательность сторон с условной, обязательной в дальнейшем процессе перерастает в один из основных принципов Айкидо – отсутствие стремления наказать «дерзнувшего» своей властью, а найти способ остановить агрессию.

## 5.6

## Состязательность в Айкидо

Будучи учеником Сокаку Такэда, непревзойденного единоборца своего времени, молодой Уэсиба принимал участие во многих поединках в рамках разных направлений Будо, с оружием и без него; соревновался с борцами Сумо, имея 155 см роста, выходил на вызов вооруженного мечом фехтовальщика, преодолев его голыми руками и вырастил целую плеяду бойцов, которые прославили Айкидо как реальную боевую технику в межстилевых поединках. И вот на склоне жизни Учитель своим авторитетным словом запрещает соревнования в Айкидо, как внутри, так и на «стороне»! Конечно, насмотревшись за длинную боевую биографию на многочисленные трагические поединки и научившись ценить каждую отдельную жизнь, Учитель был не один в стремлении сохранить цвет нации для более серьезных испытаний, это

понятно – много монархов приходили к необходимости запрещать дуэли сначала в военное время, а потом и вообще. Но есть и еще кое-что более тонкое и глубокое в этой заповеди: Учитель стремился сохранить чистоту формы, избегая изменения сути поединка ошибками судьи и требованиями правил и версий; Он хотел установить препятствие роста эго спортсмена вместе с ростом его мастерства, и, самое главное, сохранить возможность сконцентрироваться на внутренней сущности боевого искусства, которое перед стремлением к «победе дорогой ценой» могла бы измениться, сузиться или исчезнуть.

Безусловно, все сказанное касается прежде всего Родины Учителя, Японии, и какая-то форма соревнований может вписаться в наше понимание вопроса, но ... наш гордынный менталитет как-то сам собою теряется на фоне MAZDA, SONY, TOYOTA и PANASONIC, и может, этот отрицательный опыт заставит некоторых посмотреть на проблему иначе; во всяком случае, на сегодня Айкидо успешно развивается без соревнований, заменяя их фестивалями и выступлениями.

## 5.7

## Восток – Запад

Для изучения принципов Айкидо просто необходимо пропитаться «восточным» подходом к существующему, избегая сопротивления на чужое понятие «дзен», автор все же рискует объяснить определенное нетрадиционное отношение разных мировоззрений на общие вещи. Западная мысль – аналитична, систематизирована, акцентирована; восточная мысль отличается широтой, глобальностью, синтезом начала и конца. Наука, религия, философия на Западе представляют отдельные области знаний, на Востоке они объединяются в целое. Передовые люди обеих сторон должны стараться обогатиться опытом и мудростью иного мира, а не отвергнуть непонятное. В народном и культурном эпосе Востока и Запада без усилия можно объединить волшебную лампу и щучье веление, добрых эльфов и фей, палочку-выручалочку в виде Конька-Горбунка, с одной стороны, и маленького Мука из Индии, хитроумного работника портного Скандинавии или Золушку и Снегурочку, из другой. Тем отличен, что понятие черное-белое все более часто заменяется на Инь-Янь как более широкое представление о единстве противоположностей.



## 5.9

## Нюмон – первый шаг

Прежде чем усваивать технические приемы Айкидо, следует обеспечить свой дебют. Иероглиф «нюмон» состоит из понятий «дверь» и «входить прямо», то есть переступить порог. Надо, прежде всего, побеспокоиться о наставнике и быть принятым в качестве ученика; выдержать первый экзамен, так же как в образовании, прежде всего, избирают Университет, педагогов, сдают экзамен, форма и тетради уже после. Во-вторых, надо найти старшего товарища, который идет по избранному Вами пути, этот опыт становится опорой в минуты сомнения. В-третьих, что нужно учесть при избрании своего Пути, Ваш наставник должен иметь привлекающую силу именно для Вас, не опираясь на чужую мысль, избегайте чрезмерно требовательных «бывших» и «больших», только постоянно совершенствующийся сможет учить.

## 5.8

## Боль и травмы

В своей книжке «Мой путь в карате» мастер Раяма описывает десятки переломов ног и патологий в его организме на пути к Олимпу мастерства; тренировочный зал М. Уешиба назывался «адским» из-за этого же страшного количества травм среди учеников.

В конце концов, Сын Божий добровольно разрешил себя казнить на глазах учеников – такими сверхусилиями наши учителя укрепляли свой дух и тело, так как это служило основой их жизни. Сегодня на занятиях Айкидо даже среди черных поясов тяжело найти узких профессионалов кроме ведущих инструкторов, а главная идея заключатся в достижении здоровья, его сохранении потом защите.

Тем не менее, в Айкидо доминирует принцип – «если не больно, значит неправильно». При этом ощущения атакующего должны быть «включены», порог боли унавааемый, техника выполняется поочередно, партнер в роли атакующего своими квалифицированными действиями избегает доведения приема к опасной грани, тогда болевые влияния только оказывают содействие развитию гибкости суставов и позвоночника, а падения играют главным образом роль самомассажа всего мышечного «оборудования» практикующих Айкидо.

## 5.10

## Традиционные японские наставления перед тренировкой

Одно случайное движение может повредить вашему здоровью или здоровью партнера. Не подменяйте практические упражнения абсурдными испытаниями силы.

Даже борясь с одним противником необходимо видеть четыре направляющие.

Надо практиковать всю жизнь; занятия должны стать таким же регулярным действием, как сон, пища или дыхание.

Знания наставника – лишь фрагмент Айкидо. Действительный опыт Айкидо лежит внутри Вашего тела.

Тренируйтесь интенсивно и радостно, но не перегружайтесь.

В упражнениях тела и духа формируется искренний человек с открытым сердцем.

Избегайте посвящать в Айкидо случайных людей.

## 5.11

## Дыхательная практика и медитация

Дыхательные упражнения практикующих Айкидо традиционные: упражнения концентрации, для расслабления, очищающие упражнения, включают поверхностную и глубокую практики, в общем в целом базируются на личном опыте наставника. Тоже самое можно сказать и о медитативной практике му-син, которая своими корнями уходит в японский дзен-буддизм и не является предметом этого пособия.

Может практика фуритама является специфической особенностью Айкидо, а также «учения про перевозвуки» О'сенсея; и то и другое практикуется по достижению довольно высокого уровня мастерства – черного пояса, и лежат в области понятий «боевое искусство» и «духовная практика Айкидо», сегодня же с четырех главных заповедей БУДО но актуальная первая – не опоздай стать на путь воина.



## Глава 6

# Экзаменационная программа

- ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ
- БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ



## Основные элементы аттестационных экзаменов

Все, кто принимал когда-либо участие в аттестационных экзаменах Федерации Айкидо, знают, что выступление оценивается по десяти категориям:

### Стиль и Отношение

#### Правильность техники

#### Эффективность техники

#### Плавность и гибкость

#### Кокю-рёку

#### Позиция

#### Укеми

#### Ма-ай

#### Дзансин

#### Дух

### Самая важная категория – Стиль и Отношение

Если у вас нет соответствующего стиля и отношения, вы не сможете учиться. Практика боевых искусств начинается с рэй и заканчивается рэй. А рэй не просто означает «поклон». Все ваши действия должны быть проникнуты духом рэй. Айкидо должно присутствовать в ваших чувствах, в вашем сердце. Необходимо, чтобы это отражалось и в вашем выступлении, в поведении во время экзамена. Если ваше отношение агрессивное, оно покажет себя. Рэй означает уважение к вашему партнеру. Основной вопрос, который нужно задавать самим себе: «Почему мы занимаемся Айкидо?»

Что касается **Правильности техники**, мы ждем от вас внимания к деталям. Например, в Сомен-учи Иккё – к тому, как экзаменуемый берет руку Уке. К тому, когда и как он использует тэ-гатана («руку-меч»). К тому, как он заканчивает технику, что требует точных движений рук. Форма (ката) – это первое, что вы должны себе отчетливо представлять.

**Эффективность техники** – результат правильного кокю-рёку, ма-ай и расчёта времени; в применении силы нет необходимости. Если вы применяете силу, это означает, что в основе своей ваша техника как техника Айкидо неэффективна. Также должен быть эффективен ваш контроль уке. Но имеется в виду не агрессивный контроль. Может быть, лучше будет выразить это так: «ведете» вы своего партнера или нет, сохраняете ли вы хороший контакт на протяжении всей техники. Особенно это важно для начальных степеней: они могут выполнять техники правильно в том, что касается основных моментов, но, тем не менее, их техники в действительности могут и не работать. На аттестационных экзаменах мы должны иметь возможность наблюдать, как обучающиеся прогрессируют в результате практики.

В отношении **Плавности и Гибкости** в последние годы жизни Дошу написал, что, если вы слишком много думаете, вы не сможете быть плавным. Ваше Айкидо не должно напоминать движения робота. Вам нужно быть расслабленным и восприимчивым. Если вы негибки, будет трудно достигнуть правильного ма-ай. Дело не только в том, как вы расположены относительно друг друга. Ма-ай подразумевает все ваше тело от одного мгновения к следующему. Плавность также включает в себя хороший, естественный ритм ваших движений. Техники не должны исполняться отрывисто или поспешно.

Хорошая **Позиция** (сисэй) – один из самых важных для нас моментов в аттестационных экзаменах. Хотя это не означает, что вы должны держаться, как

статуя. В то же самое время нужно быть расслабленным. Не нужно смотреть вниз, нужно смотреть прямо вперед: мы называем это мэ-цки. Учитывается и ма-ай, что не есть только физическая дистанция между вами и партнером: это еще и правильный расчет времени. Быть в правильной позиции в нужный момент. Если вам приходится думать об этом, вы не сможете этого достигнуть. Вот почему так важна бесконечная тренировка. Правильное ощущение ма-ай, на самом деле, очень трудно развить.

Несмотря на то, что **Укеми** часто переводится как «страховка», по-японски это значит «принимать телом». Когда мы выполняем страховку, мы падаем на землю правильным способом, чтобы избежать травм. Но укеми означает еще и принимать технику корректно в качестве уке. Не быть жестким и неподдающимся и, в то же время, не быть пассивным и мягким; сохранять центр и суметь выполнить контр-движение, если техника не работает. Уке не следует прыгать без необходимости (уходя от атаки), когда он принимает техники наге; ему следует принимать их центром и поддерживать контакт.

**Дзансин** – концентрация. Вам нужно знать не только о непосредственном нападающем, но и возможности другой атаки. Даже когда кажется, что действие закончено, вы должны быть в готовности на случай, если нападающий вернется и начнет атаковать вновь. Вы не должны быть небрежны; сохранение дзансин означает, что вы уважаете своего партнера.

Что касается **Духа**, здесь имеется в виду не «боевой дух». У вас не должно возникать мысли о причинении боли нападающему. Очевидно, лучше перевести это как «позитивный дух». Не должно возникать чувства ухода, бегства, спасения: встречайте партнера лицом к лицу. И, конечно, уке тоже должен вести себя позитивно: не пассивно, не только следуя партнеру.

**Кокю-рёку** – этот термин очень сложно выразить словами. Буквально это означает «сила дыхания», но мы понимаем это больше как что-то наподобие «направляющей энергии». Как связать центр с силой тяжести и позволить энергии течь по этой линии и выходить через вашу руку, когда та поднимается в оборонительном движении для контакта с партнером, выносится вперед и снова вниз в круговом движении. Как сохранять чувство расширения в ваших движениях, словно воздушный шар или раскрывающийся зонтик.



**6**  
КЮ

**5**  
КЮ

**4**  
КЮ

Набор технических действий	Требования	
	Теория	Практика
<p><b>Сувари-вадза</b> КАТА ДОРИ <i>иккё</i> РИО-КАТА ДОРИ <i>никё</i> <b>Тачи-вадза</b> АЙ ХАНМИ КАТАТЭ ДОРИ <i>иккё</i> <i>котэ гаеси</i> <i>сихо нагэ</i> <i>ирими нагэ</i> <i>удэ кимэ нагэ</i></p>	<p>сочинение на тему <b>«Для чего я занялся Айкидо»</b></p> <p>Самост. работа №1: <b>«Что такое Айкидо»</b> (истоки Айкидо, цели и мотивы, история создания, понятие Будо).</p>	<p>Четкое выполнение вариантов ОМОТЭ-УРА.</p> <p>Знание терминологии.</p> <p>Корректное отношение к партнеру.</p>
<p><b>Сувари-вадза</b> СЁМЕН УЧИ <i>иккё, никё</i> <b>Тачи-вадза</b> СЁМЕН УЧИ <i>иккё</i> <i>никё</i> <i>котэ гаеси</i> <i>сихо нагэ</i> <i>удэ кимэ нагэ</i> <i>ирими нагэ</i> ГЯКУ ХАНМИ КАТАТЭ ДОРИ <i>кайтен нагэ (сото, учи)</i> <i>сихо нагэ</i></p>	<p>Самост. работа №2: <b>«Основы анатомии человека»</b> (основные элементы и принципы).</p> <p>Раскрыть понятие <b>«Дзин»</b> (доброжелательность).</p>	<p>Продемонстрировать умение входа при атаке <b>сёмен учи</b>.</p> <p>Корректное отношение к партнеру.</p> <p>Осанка. Амплитуда. Направление.</p>
<p><b>Сувари-вадза</b> СЁМЕН УЧИ <i>иккё</i> <i>никё</i> <i>санкё</i> <i>ирими нагэ</i> <b>Тачи-вадза</b> РЁТЭ ДОРИ <i>иккё</i> <i>сихо нагэ</i> <i>тен-чин нагэ</i> КАТА ДОРИ <i>хиджи-кимэ осаэ</i> <i>никё</i> СЁМЕН УЧИ <i>учи кайтен нагэ санкё</i> ЙОКОМЕН УЧИ <i>иккё</i> <i>никё</i> <i>ирими нагэ</i> <i>уде-кимэ нагэ</i> <i>хиджи-кимэ осаэ</i> <i>сихо нагэ</i> <i>котэ гаеси</i></p>	<p>Самост. работа №3: <b>«Основы физиологии человека»</b> (основные элементы и принципы).</p> <p>Раскрыть понятие <b>«Ги»</b> (честность, справедливость), <b>«Рэй»</b> (вежливость, этикет)</p>	<p>Продемонстрировать умение входа при атаке <b>йокомен учи</b>.</p> <p>Камаэ. Кихон.</p>

3  
КЮ

Набор технических действий	Требования	
	Теория	Практика
<p><b>Сувари-вадза</b> СЁМЕН УЧИ (ЮДАНСЯ-БЛОК)</p> <p>иккё никё санкё ирими нагэ котэ гаеси сихо нагэ</p> <p><b>Тачи-вадза</b> МОРОТЭ ДОРИ</p> <p>иккё никё кокю нагэ кокю хо</p> <p>УСИРО-ВАДЗА РЁТЭ ДОРИ</p> <p>иккё хиджи-кимэ осаэ котэ гаеси ирими нагэ сихо нагэ уде-кимэ нагэ</p> <p>ЙОКОМЕН УЧИ</p> <p>хиджи-кимэ осаэ кокю нагэ сокумен ирими нагэ</p> <p><b>Танто-дори</b> ЙОКОМЕН УЧИ сихо нагэ ЦКИ котэ гаеси СЁМЕН УЧИ</p> <p>гокё ирими нагэ</p>	<p>Самост. работа №4: «<b>Основы психологии</b>» (цели и задачи, структура, применение).</p> <p>Раскрыть понятие «<b>Ти</b>» (мудрость), «<b>Син</b>» (искренность)</p>	<p>Четкое выполнение входа при атаке <b>чудан цки.</b></p> <p>Четкая демонстрация принципа работы <b>усиро-вадза.</b></p> <p>Четкая демонстрация принципа работы <b>танто-дори.</b></p> <p>Маай. Маай-кан. Камаэ. Кимэ. Форма траектории.</p>



Набор технических действий	Требования	
	Теория	Практика
<p><b>Сувари вадза</b> СЁМЕН УЧИ (ЮДАНСЯ-БЛОК) иккё, никё, санкё, йонкё, гокё, ирими нагэ, котэ гаеси, кайтэн нагэ, сокумэн ирими нагэ, сихо нагэ, удэ-кимэ нагэ</p> <p><b>Тачи вадза</b> СЁМЕН УЧИ, ЙОКОМЕН УЧИ иккё, никё, санкё, йонкё, гокё, коси нагэ, айки отоси, сокумен ирими нагэ, кокю нагэ</p> <p><b>РЁТЭ ДОРИ</b> иккё, никё, сихо нагэ</p> <p><b>КАТА ДОРИ МЭН УЧИ</b> иккё, никё, сихо нагэ, котэ гаеси, ирими нагэ</p> <p><b>ЦКИ</b> котэ гаеси удэ-кимэ нагэ кайтэн нагэ коси нагэ хиджи-кимэ осазэ удэ гарами суми отоси</p> <p><b>Усиро вадза</b> КУБИ-СИМЭ ОСАЭ санкё коси нагэ сихо нагэ хиджи-кимэ осазэ иккё</p> <p><b>Ханми-хантачи вадза</b> ГЬЯКУ ХАНМИ КАТАТЭ ДОРИ сихо нагэ</p> <p><b>РЁТО ДОРИ</b> сихо нагэ</p>	<p>Самост. работа №5: <b>«Философия Айкидо»</b> (принципы и структура, сформулированные О-Сэнсэем).</p> <p>Раскрыть понятие <b>«Тю»</b> (верность, преданность), <b>«Ко»</b> (почитание старших, благочестие)</p>	<p>Четкая демонстрация принципа работы <b>ханми-хантачи вадза</b>.</p> <p>Четкая демонстрация принципа работы при атаке <b>ката-дори мэн учи</b>.</p> <p>Дзансин. Камаэ.</p>

2  
КЮ

Набор технических действий	Требования	
	Теория	Практика
<p><b>Сувари вадза</b> СЁМЕН УЧИ (ЮДАНСЯ-БЛОК) иккё, никё, санкё, йонкё, гокё, ирими нагэ, котэ гаеси, кайтэн нагэ, сокумэн ирими нагэ, сихо нагэ, удэ-кимэ нагэ</p> <p><b>Тачи вадза</b> РЁТЭ ДОРИ котэ гаеси, коси нагэ, тэнчи нагэ, ирими нагэ</p> <p><b>Усиро вадза</b> КУБИ-СИМЭ ОСАЭ, РЁТЭ ДОРИ коси нагэ, кайтэн нагэ, дзюдзи гарами, айки отоси</p> <p>СЁМЕН УЧИ суми отоси</p> <p><b>Танто дори</b> ЦКИ котэ гаеси, удэ гарами, сото кайтэн нагэ, хидзи кимэ осаэ, иккё, ирими нагэ, сокумэн ирими нагэ</p> <p><b>Ханми хантати вадза</b> ГЬЯКУ ХАНМИ КАТАТЭ ДОРИ иккё, никё, кайтэн нагэ, кокю нагэ, сихо нагэ, ири- ми нагэ, котэ гаеси</p> <p>РЁ-КАТА ДОРИ санкё, кокю нагэ, иккё, котэ гаеси</p> <p><b>Дзё дори</b> ЦКИ кокю нагэ, иккё</p> <p><b>Дзё нагэ</b> МОРТЭ ДОРИ кокю нагэ <b>(Рандори) Таниндзу гакэ</b> ХИДЗИ ДОРИ кокю нагэ (3 партнера укэ)</p>	<p>Самост. работа №6: <b>сочинение «Мое видение пути в Айкидо».</b></p> <p>Раскрыть понятия <b>«Единство души и тела», «Духовность».</b></p>	<p>Четкая демонстрация принципов всех базовых техник.</p> <p>Бокен Дори Дзё дори Танто Дори Рандори</p> <p>Камаэ. Маай. Дзансин.</p>

1  
КЮ



# Требования к выполнению техник

## ОСАНКА

Позиция, способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и сохранению равновесия в процессе выполнения технического действия.

## 5 КЮ

### АМПЛИТУДА

Максимальный, анатомически возможный, размах конечностей при выполнении технического действия.

### НАПРАВЛЕНИЕ

Наилучший вектор движения, при котором техническое действие имеет максимальный эффект.

## КАМАЭ

Исходное положение, состояние «оперативного покоя», в котором концентрировано воплощение готовности к действию.

## 4 КЮ

### КИХОН

Правильность выполнения технического действия.

Правильный выбор времени и дистанции. Мощное выполнение технического действия. Точный выбор момента выполнения технического действия.

### МААЙ

Дистанция, с которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно.

### МААЙКАН

Контроль дистанции в процессе выполнения технического действия.

## 3 КЮ

### КАМАЭ

Рациональная оперативная поза поддерживающая статическое и динамическое равновесие.

### КИМЭ

Точность выполнения технического действия соразмерная с мощностью движений с учётом опорных точек в заданных пространственно-временных условиях.

### ФОРМА ТРАЕКТОРИИ

Общий путь перемещения тела, обусловленный естественными способностями строения функционирования органов движения.

Точность при выполнении технического действия относительно партнёра обусловленное условиями (взаимодействия с партнёром). Завершенность выполнения технического действия. Необходимый уровень психической мобилизации. Целесообразность сочетания и регулирования скоростей отдельных фаз и всего движения в целом.

## 2 КЮ

### ДЗАНСИН

Состояние психологической готовности и мобилизации до и после выполнения технического действия.

### КАМАЭ

Оперативная поза, способствующая оптимально проявить физические качества.

Скорость выполнения технического действия соизмерима с уровнем подготовки партнёра. Выполнение технического действия, которое в реальной ситуации приводит к поражению противника. Решительность при выполнении технического действия. Реалистичность при выполнении технического действия. Понятие «боевой дух».

## 1 КЮ

### КАМАЭ

Позиция, при которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно.

### МААЙ

Пространственно-временная характеристика выбора момента выполнения технического действия с максимальной эффективностью.

### ДЗАНСИН

Состояние психологической мобилизации до и после выполнения технического действия, контроля ситуации и готовности к выполнению нового технического действия.



## Глава 7

# Терминология

- ЭТИКЕТНЫЕ ФРАЗЫ
- КОМАНДЫ
- НОМЕНКЛАТУРА ТЕЛА
- МЕСТО ЗАНЯТИЙ
- ОДЕЖДА
- ОРУЖИЕ
- АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ
- ПЕРЕМЕЩЕНИЯ
- ПОЛОЖЕНИЯ
- ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ
- УРОВНИ





# ЭТИКЕТНЫЕ ФРАЗЫ

## ОСНОВНЫЕ

### О НЭГАИСИМАС

Используется в значении - прошу, пожалуйста. А также для выражения просьбы.

### ДО:ДЗО

пожалуйста

### ХАЙ

да, слушаюсь, так, хорошо, здесь

### ДО:МО АРИГАТО: ГОДЗАЙМАСИТА

большое Вам спасибо; благодарю Вас.

## ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

### [имя] ТО МО:СИМАС

меня зовут [ваше имя] (скромно)

### [имя] ДЭ ГОДЗАЙМАС

меня зовут [ваше имя] (более вежливо)

## ИЗВЕНЕНИЕ

### ДО:МО СУМИМАСЭНДЭСИТА

извините за то, что я сделал

### СУМИМАСЭН ГА

извините (в качестве обращения)

## БЛАГОДАРНОСТЬ

### ДО:МО ИРОИРО ОСЭВА НИ НАРИМАСИТА

спасибо за заботу

### ЭНДЗИЦУВА АРИГАТО: ГОДЗАЙМАСИТА

спасибо за услугу  
(спасибо за услугу, предоставленную не сегодня (за давешнее); выражается, например, при следующей встрече.)

## СОГЛАСИЕ

### МАТТАКУ СО: ДЭС

совершенно верно

### СО: ДЭВААРИМАСЭН

не так (менее категорично, чем ииэ)

### ИИЭ

Нет (категорично)

## ПОНИМАНИЕ

### ВАКАРИМАСИТА

понятно

### ВАКАРИМАСЭН

не понимаю либо «не знаю», с подтекстом «хотя и следовало бы»

### КАСИКОМАРИМАСИТА

понятно (более вежливо, чем вакари-масита)

## КОМАНДЫ

**МАТЭ**

ждать!  
(используется как грубая повелительная форма гл.)

**ОВАТЭ**

закончить!  
(используется как грубая повелительная форма гл.)

**ХАДЗИМЭ**

начать!  
(используется как грубая повелительная форма гл.)

**ХАНТАЙ**

поменять (противоположный, обратный)

**ЯМЭ**

прекратить, отмена  
(используется как грубая повелительная форма гл.)

**СИДЗЭНТАЙ**

естественное положение  
(сидзэн - природа, сидзэн-но - естественный, тай - состояние, положение)

**ОК(О)СУ**

начинать, класть начало, обозначает появление какой-либо эмоции, состояния

**ОК(О)СИЯМЭ**

прекратить начатую практику

## НОМЕНКЛАТУРА ТЕЛА

**КАРАДА**

тело

**КАНСЭЦУ**

сустав

**КАО**

лицо

**АТАМА**

голова

**КАМИ**

волосы

**МЭ**

глаз (глаза)

**КУТИ**

рот

**ХАНА**

нос

**АГО**

челюсть, подбородок

**КУБИ**

голова, шея

**КАТА**

плечо

**ТЭ**

рука

**УДЭ**

рука (от плеча до кисти)

**ХИДЗИ**

локоть

**КОТЭ**

предплечье (ко – префикс уменьшительности)

**ТЭКУБИ**

запястье

**ТЭНОСАКИ**

кисть

**ТАНАГОКОРО**

ладонь

**ЮБИ**

палец

Большой - ояюби, указательный - хитосасиюби, средний – накаюби, безымянный – ку-суриюби, мизинец – коюби.

**МУНЭ**

грудь

**ТАНДЭН**

брюшная полость, живот

**ХАРА**

живот (в переносном значении – душа, намерения, тайные мысли)

**СЭБОНЭ**

позвоночник

**СЭНАКА**

спина

**КОСИ**

бедро

**АСИ**

нога

**ХИДЗА**

колени

**АСИКУБИ**

ступня (суженная часть ноги над щиколоткой)



## МЕСТО ЗАНЯТИЙ

### **ДО:ДЗЁ:**

зал для занятий  
(до – путь, дзё – место)

### **КАМИДЗА**

почетное место

### **СИМОДЗА**

непочётное (последнее) место

### **ГОКОНОМА**

стенная ниша с приподнятым полом и полками (находится в области камидза, возле синдэн (алтарь, святилище, храм))

### **ТАТАМИ**

Традиционное покрытие пола в яп. домах. Изготавливается из плотно переплетенной рисовой соломы, покрывается циновкой из волокон травы игуса,

боковая поверхность (торец) покрывается тканью и прошивается специальной нитью - татамиито. В практических целях для занятий используются татами изготовленные с искусственных материалов с размером 1x2 м.

### **ТАТАМИ БЭРИ**

Кайма татами. Ткань, из которой она изготовлена, отличает изысканное татами, от обычного.

### **ТАТАМИ ОМОТЭ**

Циновка, покрывающая татами. Специально обработанные стебли травы игуса плотно переплетаются нитью, образуя ровную и прочную поверхность.

### **ТАТАМИ СЁКУ**

мастер, изготавливающий татами

## ОРУЖИЕ

### **БУКИ**

оружие  
Букивадза – технические действия с оружием.

### **БОККЭН**

деревянный меч  
(боку – дерево, кэн – меч, штык)

### **БОКУТО**

деревянный меч (боку – дерево, то – китайское прочтение иероглифа «меч») Общее название для всех деревянных мечей, которые используются для занятий (субуриито, боккэн, тютто, сёто, танто).

### **ТАТИ**

длинный изогнутый меч с односторонней заточкой, носившийся на перевязи лезвием вниз.

### **КАТАНА**

длинный меч

### **ВАКИДЗАСИ**

малый меч  
(ваки – бок, боковая сторона, дзаси – колоть, т.е. воткнутый на боку)

### **САЯ**

ножны

### **ЦУКА**

рукоять меча (и не только)

### **ЦУБА**

гарда

### **ТАНТО:**

кинжал с цуба  
(тан – короткий, то – меч)

### **СЁ:ТО**

малый меч, спутник дайто  
(сё – маленький)

### **ДЗЁ**

палка, трость

### **КЭН ТАЙ ДЗЁ**

меч против дзё

## ОДЕЖДА

**ДЗО:РИ**

традиционно, сандалии из соломы или бамбука

**КЭЙКОГИ** – тренировочный костюм (кэйко – тренировка, ги(ки) – костюм, одежда)

**КИМОНО**

верхняя одежда (аналог халата)

**ХАКАМА**

штаны-юбка

**ОБИ**

пояс для кимоно

## АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ

**АТЭМИ**

отвлекающий удар, удар, нанесенный в жизненно важную точку (атэ – цель, ми – тело, положение)

**СЁМЭН**

фронт, лицо (мэн – лицо) Сёмэнути – удар в лицо (фронтально), атаковать «в лоб».

**ЁКОМЭН**

сбоку, профиль (лица)

**УТИ**

удар (от гл. «уцу» – бить, ударять)

**МЭНУТИ**

удар в лицо

**Ц(У)КИ**

толчок, удар, укол, выпад дзё:дан цки – удар в область верхнего уровня; мунэ цки – удар в область груди.

**ДЗЁ:ДАН**

верхний уровень (дзё – верх, верхний, дан – ступень, степень, уровень)

**ТЮ:ДАН**

средний уровень (тю – середина)

**ГЭДАН**

нижний уровень (гэ – низ)

**ГЭРИ**

удар ногой

**КАТАТЭ**

(одна) рука (ката – один из двух парных предметов, тэ – рука)

**ДОРИ**

захват

**МОРОТЭ**

обе руки, в обеих руках

**РЁ:ТЭ**

обе руки, двумя руками

**РЁ:ТЭ МОТИ**

держат двумя руками (моцу – держать в руках)

**ЭРИ**

воротник (эри дори – схватить за шиворот)

**МУНЭ**

грудь

**КУБИ**

голова, шея

**СИМИ**

затягивание, сжимание (симэру – затягивать, сжимать)

**КАКАЭ**

охапка, обхват

**СОДЭ**

рукав

**РАНДОРИ**

свободная (многократная) атака (ран – беспорядок, находится в беспорядке, быть нарушенным)



## ПРАКТИКА

### **КЭЙКО**

занятия, упражнения, тренировка  
(кэйкоги – одежда для занятий)

### **ХАЙСИНУНДО:**

упражнение на вытягивание спины  
(хай – спина, задняя сторона, тыл, син – удлинять, вытягивать, ундо – движение)

### **УКЭМИ**

кувырок, падение, защищающее тело от травм  
(укэ – защитный ход, ми – тело, положение)

### **ТОБИ НО**

прыжок, скачок  
(тобу – прыгать, скакать, перепрыгивать)

### **МАЭ НИ**

перед, вперед  
Маэ укеми – кувырок вперед

### **УСИРО**

назад  
Усиро вадза – техника защиты от нападения сзади

### **ЁКО НО**

поперечное

### **ТАЙСО:**

гимнастика, физкультура

### **ДЗЮН(М)БИ ДО:СА**

подготовительные действия, разминка

### **ЯК(У)СОКУ**

договоренность; обычай, общепринятые правила; predeterminedness

### **СУБУРИ**

раскачивание, взмахивание  
(фуру – махать, взмахивать, встряхивать, раскачивать, су – (частица, указывающая характер действия) простой, обычный, постоянный)

## ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

### **ТАЙ САБАКИ**

управление (движение) телом  
(тай – тело, гл. сабаку – управлять, обходить)

### **АСИ**

нога, шаг

### **АЮМИ**

шаг, поступь

### **АЮМИ АСИ**

продвижение, поступь ноги

### **ЦУГИ**

следующий  
(гл. цугу – следовать)  
Цуги аси – приставной шаг.

### **ТЭНКАЙ**

вращение  
поворачивание (вокруг своей оси)  
(от гл. тэндзиру – вертеться, менять и мавару – поворачиваться, двигаться по кругу (по спирали).

### **ТЭНКАН**

поворот, изменение, переключение, переход  
(от гл. тэндзиру – вертеться, менять и каэру – менять (одно на другое).

### **ТАЙ НО ТЭНКАН**

поворот тела (тай – тело)

### **СИККО:**

перемещение на коленях

## ПОЛОЖЕНИЯ

### **РЭЙ**

поклон, вежливость, этикет, ритуал, благодарность

### **ТАГАИ НИ РЭЙ (О ТАГАИ НИ РЭЙ)**

поклон друг другу  
(тагаи-ни – взаимно, обоюдно).

### **РИЦУРЭЙ**

поклон стоя

### **ДЗАРЭЙ**

поклон сидя  
(от дза (сувару) – сидеть)

### **ДЗАДЗЭН**

поза для медитации  
(от дза (сувару) – сидеть)

### **СЭЙДЗА**

сидеть прямо, сидеть неподвижно, заниматься медитацией  
(от прилагательного сэй – правильный).

### **СИСЭЙ**

осанка, поза, выправка, фигура

### **САНКАКУТАЙ**

треугольное (трёхстороннее) положение (состояние)  
(сан – три, кану (суми) – угол (ср. с сумиотоси), саниаку – треугольный).

### **КИБАДАТИ**

позиция для верховой езды

(киба - верховая езда, даши – от гл. тацу – стоять).

### **ХАНМИ (ХАММИ)**

половина тела (положение, один из факторов камаэ)

### **АЙ**

быть вместе, подходить, совпадать взаимный, обоюдный

### **ГЯКУ**

противоположность, нечто противоположное

### **КАМАЭ**

структура, конструкция; готовность, поза, позиция  
(от гл. камаэру – устраивать, принимать положение, приготовиться к чему-либо).

### **МА АЙ**

оптимальная дистанция  
(ма – свободное место, пространство, свободное время; ай - быть вместе, совпадать)

### **МИГИ НО**

правый

### **ХИДАРИ НО**

левый

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

### **ВАДЗА**

искусство, прием, техника; дело

### **КАТАМЭ**

укрепление, оборона, защита  
(от гл. катамэру - делать твердым, закреплять. Катамэ вадза - защитная техника).

### **ДЗЮ:**

свобода  
(дзю вадза – свободная техника)

### **СУВАРИ**

сидение, сидячая поза; устойчивость  
(от гл. сувару – сидеть (не на стуле), садиться).

Сувари вадза – техника выполняемая сидя.

### **ХАНДАТИ**

наполовину стоя  
Хандати вадза – техника, выполняемая при условии, что один из двух партнеров стоит (также ханми хандати вадза).

### **КИХОН ВАДЗА**

основная (базовая) техника  
(кихон – основа, база; фундамент; стандарт)

### **ОМОТЭ**

лицевая, правая, верхняя, наружная, внешняя сторона



### **УРА**

изнанка, оборотная, левая, задняя, внутренняя сторона

### **НАГЭ**

бросок, кидание, швыряние (от гл. нагэру – бросать)  
Нагэ вадза – техника бросков. Дзэ:нагэ – бросок партнёра с помощью дзэ.

### **КАТА**

модель, шаблон, образец; стиль, приём; традиция установленная форма

### **ИРИМИ**

вхождение тела (ири - вхождение, вместимость. Ми – тело).

### **КОКЮ**

темп, такт дыхание (ко - вызывать что-либо, вести к чему-либо. Кю - сделать глоток, вдохнуть, сосать, поглощать)

### **СОКУМЭН**

бок, сторона, профиль, фланг

### **КАЙТЭН**

(круговое) вращение, вращательное движение, (полный) оборот

### **КАЙТЭ**

круговое, вращательное движение руки

### **СОТО**

снаружи, вне

### **УТИ**

внутренняя сторона

### **УДЭ ГАРАМИ**

обвивание, зацепление руки (от плеча до кисти)

### **ДЗЮДЗИ**

крест, крестообразно, накрест

### **СУМИ**

угол (внутренний)

### **ОТОСИ**

понижение, сбрасывание, встряхивание (от гл. отосу – понижаться, сбрасывать,

стряхивать, пропускать, захватывать, поймать (в ловушку)

### **ТЭНТИ**

(тэн – небо, небосвод, природа; верхушка; ти – земля)  
Тэнти нагэ

### **ТАНИНДЗУ**

многочисленный, много народу ( работа с несколькими нападающими)

### **ФУТАРИ**

двое, два человека

### **САННИН**

трое, три человека

### **ГАКЭ**

одновременно (таниндзу гакэ – (работа) одновременно со многими людьми, футари гакэ – (работа) одновременно с двумя людьми и т. д.)

### **ХЭНКО**

перемена, видоизменение  
Хэнко: вадза, тай но хэнко.

### **ИККЁ**

первое действие (учение, принцип)

### **УДЭ ОСАЭ**

удержание руки  
Удэ – рука (от плеча до кисти).  
Осаэ от гл. осээрэ – надавить, придавить; придерживать; хватать; сдерживать, удерживать.

### **НИКЁ**

второе действие (учение, принцип)

### **КОТЭ**

предплечье

### **МАВАСИ**

вращение, кручение, поворачивание, движение по кругу (по спирали) (от гл. мавасу – вращать, крутить, поворачивать, двигать по кругу (по спирали), вертеть)

### **САНКЁ**

третье действие (учение, принцип)

### **ХИНЭРИ**

кручение, выкручивание, закручивание



(от гл. хинэру – крутить, вертеть, выкручивать, закручивать)

**ГАЭСИ**

выворачивание на изнанку, перевёртывание на другую сторону, опрокидывание

Котэ гаэси, каэси вадза.

**ЁНКЁ**

четвертое действие (учение, принцип)

**ТЭКУБИ**

запястье

**ГОКЁ**

пятое действие (учение, принцип)

**УДЭ НОБАСИ**

вытягивание руки

(удэ – рука (от плеча до кисти), нобаси от гл. нобасу – удлинять, растягивать, продлевать, вытягивать; выпрямлять; расширять)

**УДЭ ХИГАСИ**

раздавливание руки

(удэ – рука (от плеча до кисти), хигаси от гл. хигасу – разбивать, раздавливать)

**СУДЗИ ГАЭСИ**

неоднократное выворачивание (вращение)

**КЭСА ГИРИ**

разрубить кого-либо наискось до пояса

## УРОВНИ

**СИХАН**

образец, показательный пример; эталон

(в обыденной речи имеет значение – учитель, преподаватель. Си – наставник; образцовый. Хан – пример, образец)

**СЭНСЭЙ**

учитель

(сэн – раньше, прежде, сэй – рождаться)

**СЭМПАЙ**

старший, учитель, наставник

(сэн(м) – раньше, прежде, пай – товарищ)

**ДО:ХАЙ**

товарищ, коллега (ученики одного уровня)

(До – одинаковый, тот же. Хай – товарищ)

**КО:ХАЙ**

младший

**ДЭСИ**

ученик, последователь

Ути дэси – мой последователь.

**ЮДАНСЯ**

(некто) имеющий степень

**АЙКИДО:КА**

последователь Айкидо

**БУСИ**

воин, самурай

**БУДО:КА**

следующий военному пути

**СИДО:ИН**

инструктор

**ФУКУСИДО:ИН**

младший инструктор, заместитель, помощник



## ДИПЛОМЫ

### **КЮ:**

разряд, класс, ранг, степень.

### **ДАН**

степень, разряд

### **СЕДАН**

первая, низшая степень мастерства

### **НИ ДАН**

вторая степень

### **САНДАН**

третья степень

### **ДЗАЙ ДАН ХО: ДЗИН АЙКИКАЙ**

официальная инструкция по присуждению степеней организации Айкикай  
Дзайдан - финансовая группа, организация. Хо - закон. Дзин - человек.

### **ДАЙ**

номер

После этого иероглифа следуют числительные, обозначающие номер документа.

### **СЁ**

свидетельство, удостоверение, документ

### **Ю:СЯ**

некто справа (человек указанный спра-

ва, вышеупомянутый)

Справа указывается фамилия и имя обладателя документа.

### **КАМПАН**

в настоящее время, недавно

### **ИНКАСУ**

одобрение, разрешение, санкция

Используется при присвоении степени дан.

### **ДЗЮЁ СУРУ**

наградить, вручать

Используется при присвоении степени кю.

### **ДО:СЮ:**

хозяин, господин, главный пути

Звание (титул, положение), традиционно передается по наследству.

### **УЭСИБА МОРИТЭРУ**

до:сю: Уэсиба Моритэру - сын Уэсиба Киссё:маару, внук Осэнсэя Уэсиба Морихэя.

### **МЭНКЁ КАЙ ДЭН**

диплом, подтверждающий передачу всех техник в системе.

(Мэнкё - разрешение, лицензия. Каи (мина) - все, всё. Дэн (цутаэру) – передавать)

## Используемая литература и источники

1. Уэсиба Моритака (Морихэй). Будо рэнсю (Практика будо): Пер. с англ. - М.: Добро-свет, 2001. - 160 с, ил.
2. Кисемару Уэсиба. Будо. Техника Основателя Айкидо. Kodansha International, 1991, © «Teachings of the Founder of Aikido», BUDOSTORE, Paris. – 132 с.
3. Киссёмару Уэсиба Айкидо: Искусство Мира. Пер. с англ. – К.: «София», Ltd. 1997. – 256 с.
4. Тамура Набуёси. «Айкидо». «Хэда плюс», 1997 © 1986 «Editions du soleil Levant». – 256 с.
5. Тамура Набуёси. Айкидо. Этикет и передача традиций. - пер. с франц. – К.: София 2002 г. – 176 с.
6. Годзо Сиода «Динамика Айкидо» - пер с англ. М.: Фаир-пресс 2002
7. Мицуги Саотомэ. Айкидо и гармония в природе. Пер. с англ. Н. Шпет. – К.: «София», 1998. – 304 с.
8. Сиро Омия «Скрытые корни айкидо». К.: «София» 2000г. – 215 с.
9. Джон Стивенс. Секреты Айкидо. – К.: София 2001. – 176 с.
10. Вестбрук А., Рати О. Айкидо и динамическая сфера: - пер. с англ. – К.: «София», 2001 – 368 с.
11. Джон Стивенс. Сущность Айкидо. Пер. с англ. – К.: «София», 2001 – 192 с.
12. Познахарев С.А., Сильченко О.Б. Основы айкидо. Методическое пособие для студентов. – К: КНЕУ. 2001.-60 с.
13. Маленькая энциклопедия айкидо. Тверь: «Полина» - «Мартин», 1994 – 224 с.
14. Бранд Рольф. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития/ пер. с нем. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.
15. Д. Теедеев «Оружие и Айкидо» «Харвест» 2004г.

## Источники из сети Интернет

1. Уэсиба Морихэй «Искусство мира. Из бесед, стихов, каллиграфии основателя айкидо»
2. Уэсиба Морихэй «Слова Уэсибы о целях Айкидо»
3. Уэсиба Морихэй «Айкидо»
4. Уэсиба Морихэй «Айки-до – истинное будо»
5. Уэсиба Киссомару «Дух Айкидо»
6. Коити Тохэй «Книга КИ: Координирование ума и тела в повседневной жизни»
7. Коити Тохэй «Что такое айкидо?»
8. Коичи Тохей: «22 высказывания о КИ»
9. Саотоме Митсуги «Принципы Айкидо»
10. Джон Стивенс «Философия Айкидо»
11. ru.wikipedia.org – свободная энциклопедия



# Для заметок



# Для заметок

Данное методическое пособие рекомендовано для изучения начинающим свой путь в Айкидо. Затронуты темы истоков возникновения боевого искусства, его основные принципы, а также цели и задачи Айкидо. Изложены основы обучения, экзаменационная программа и требования к ней. Уделено внимание как терминологии техник, так и японской культуре в целом.

Цель данного пособия – показать основные стержни Айкидо, предоставить базовые знания школы боевого искусства.

[www.hikary.nm.ru](http://www.hikary.nm.ru)

[www.aikido-hikary.com](http://www.aikido-hikary.com)