

B.MATBEEB

合気道



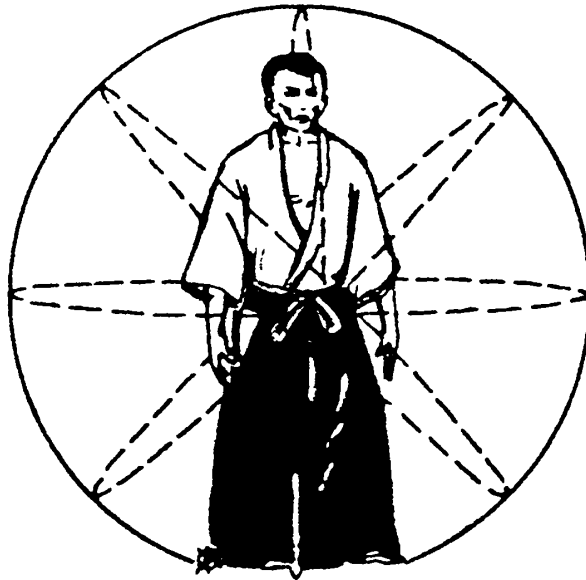
アキド



Основатель
современного
Айкидо
О-сенсей
МОРИХЕЙ УЭСИБА

В.МАТБЕЕВ

АИКИДО



Международное совместное предприятие
«Интерконтакт»

Москва
1990

Художник
АЛЕКСАНДР КОЛЕСНИКОВ

Матвеев В. А.

Айкидо. — М.: МСП «Интерконтакт», «Физкультура и спорт», МО «Радуга», 1990. — 63 с., ил.

Методическое пособие знакомит читателей с одним из видов японского боевого искусства — айкидо: с его историей, основной техникой и примерным планом заочных занятий.

Для широкого круга читателей.

ISBN 5—278—00416—9

© Матвеев В. А.

© Оформление МО «Радуга», 1990

ИСТОРИЯ АЙКИДО

В течение многих столетий до второй мировой войны айкидо представляло собой тайное боевое искусство японской знати: привилегированные кланы хранили и передавали его из поколения в поколение как свой семейный секрет.

Айкидо (искусство сосредоточения жизненной энергии) стало известно широкой публике после того, как в 1948 году оккупационные власти сняли запрет на преподавание в Японии боевых искусств. Создателем этого популярнейшего современного будо* является Уэсиба Морихей (1883 — 1969), который превратил это секретное искусство японских аристократов в массовый вид спорта. Основы айкидо Морихей Уэсиба освоил у Сокаку — наставника школы древнейшего самурайского клана Такеда — на острове Хоккайдо.

По воспоминаниям Уэсибы, Сокаку брал в обучение только отпрысков знатных и богатых семейств. Чтобы обучиться боевому искусству, Уэсиба нанялся к нему в услужение, выполняя самую тяжелую работу. Кроме того, за каждый освоенный прием Уэсиба платил наставнику от 300 до 500 иен. За пять лет наставник посвятил его обучению не более ста дней. Внеся в айкидо новый дух и технические принципы, усилив философские и морально-этические стороны этого будо, Уэсиба затем через своих учеников познакомил с ним широкую публику...

Плодом подвижничества Морихея Уэсибы явился комплекс в несколько тысяч приемов, использующих большей частью болевые захваты и «замки» рук с последующим броском при активном использовании биоэнергетических возможностей организма. Психофизическую основу айкидо составил трудоемкий и длительный аутотренинг.

Программные положения школы Уэсибы, сформулированные еще в двадцатые годы, более миролюбивы, чем лозунги дзюдо: «Подлинное воинское искусство не должно иметь ничего общего ни с грубой физической силой, потребной лишь для того, чтобы свалить противника, ни тем более с каким-либо смертоносным оружием, приводящим мир к разрушению. Подлинное воинское

* Воинское искусство. — Здесь и далее прим. авт.

искусство призвано, избегая жестокой борьбы, регулировать всеобщее «ки» (вселенскую биоэнергию), сохраняя мир, позволяя расти и развиваться всему в природе. Таким образом, упражнения в воинском искусстве любого вида не должны иметь целью уничтожение противника, а наоборот — выработать в нас чувство любви и уважения к окружающим». Эти слова перекликаются и с мыслями создателя дзюдо Кано Дзигоро, и с древними поучениями патриархов, призывавшими видеть в противнике «второе я», необходимого партнера в процессе самопознания и самосовершенствования.

В процессе создания своего айкидо Уэсиба опирался на древнее искусство айки-дзюцу, в котором важное значение придавалось аутогенной тренировке, психофизической саморегуляции с целью концентрации и активизации жизненной энергии — «ки» для повышения адаптационных возможностей организма в экстремальных условиях деятельности и применения этой энергии в конкретных ситуациях единоборства для поражения или нейтрализации противника. Подчеркивая важность регулярных и упорных тренировок в практике психического самоусовершенствования, Уэсиба говорил: «Каждое утро человек, умываясь, очищает свое тело. Но ведь после сна необходимо освежить и сознание, а этого никто не делает». И когда его однажды попросили раскрыть секрет его мастерства, он ответил: «Чистота сознания».

В разработанной Уэсибой системе самозащиты большой акцент делается на психической и соматической релаксации. Она позволяет сохранять внутреннее равновесие и спокойствие в самых критических ситуациях и использовать атакующую мощь противника против него самого. Ведя его за собой плавными движениями, как бы поддаваясь натиску и противопоставляя силе



собственную уступчивость, гибкую податливость, мастер айкидо в конечном итоге с помощью легких движений искусно заставляет противника двигаться в невыгодном для него направлении и проваливаться в пустоту, не встречая сопротивления, увлекаясь инерцией собственного движения. Сам же мастер айкидо при любых перемещениях и действиях сохраняет непоколебимую устойчивость, четкую координацию движений и полное духовное спокойствие.

Внешне движения айкидо кажутся легкими и изящными, плавными и мягкими, но на самом деле они наполнены внутренней мощностью, которая в нужный момент позволяет мастеру айкидо проявлять огромную силу и скорость. В целом для айкидо характерны кругообразные движения вокруг своей оси, которые напоминают вращение волчка. Ведя тело противника по округлой траектории, айкидоист мощным вращением вокруг собственной оси вовлекает его в свое движение, чтобы нарушить равновесие и в случае необходимости усугубить положение болевым воздействием на суставы рук. Разумеется, это требует не только хорошей физической подготовки и искусного владения техническими приемами, но прежде всего — большой психологической тренированности, позволяющей в совершенстве владеть собой.

Наряду с приемами айки-дзюцу в основу разработанной Уэсибой системы было также положено искусство джиу-джитсу (от дзюдзюцу, дословно — мягкое искусство) и традиции таких школ боевого искусства, как дайторю и киторю, в которых он обучался определенное время (ответвлением джиу-джитсу является и современное дзюдо), а также некоторых других японских и китайских школ. Он успешно синтезировал их достижения, творчески обобщил многовековой опыт, усовершенствовал многие известные приемы и свел их в стройную систему.

При этом Уэсиба значительно модернизировал древнее искусство. В своей интерпретации философии, психологии и этики айкидо, разработанной им на основе синтеза ряда религиозных учений (синтоизм, дзен-буддизм, «новая религия» омото-ке и др.), Уэсиба особо подчеркивал миролюбивый характер искусства самозащиты, которое, по его мнению, должно применяться только исключительно в оборонительных целях. Он утверждал, что подлинное боевое искусство вообще не должно опираться на грубую силу, которая способна только разрушать, что истинны лишь те виды единоборства, которые служат сохранению мира, облагораживая самого мастера.

Рассматривая айкидо как универсальное средство самоусовершенствования, полезное для всех людей независимо от национальной или расовой принадлежности, социального положе-

合気道

ния, возраста, пола и т. д., Уэсиба акцентировал внимание своих последователей прежде всего на воспитательном и оздоровительном значении искусства самозащиты, а не на его военно-прикладном аспекте. Подход к этой системе как к определенному «пути» морального и психофизического совершенствования, охватывающего все виды жизнедеятельности человека, отразился, в частности, в самом названии основанной Уэсибой школы, в котором традиционное обозначение боевых искусств — «дзюцу» (искусство) было заменено на «до» (путь). Сначала Уэсиба назвал свою школу айки-но мити (дорога айки), затем айки-будо (боевой путь айки) и, наконец, айки-до — путь («до») гармонии («ай») духовной энергии («ки»). Тем самым он стремился подчеркнуть, что это искусство не сводится к чисто прикладным функциям, а должно оказывать всестороннее воздействие на образ жизни человека.

Подлинный триумф айкидо принес всеяпонский турнир воинских искусств, состоявшийся в 1954 году. Демонстрация пластичной, грациозной и, бесспорно, эффективной техники имела такой успех, что секции айкидо стали открываться по всей Японии. Еще через год группа бизнесменов субсидировала строительство великолепного спортивного центра айкидо «Ёсинкан». Главным тренером «Ёсинкана» стал Сиода Годзо, один из старейших учеников Уэсибы, под руководством которого осваивали искусство айкидо энтузиасты из многих стран мира. Сиода сохранил в неприкосновенности классические традиции айкидо, его философскую базу и развил учение о психофизическом аутотренинге.

В настоящее время многие представители японского бизнеса, управляющие частных и государственных учреждений, лидеры политических партий и общественные деятели занимаются этим традиционным видом боевого единоборства. В айкидо их привлекает возможность улучшить собственные деловые качества и организаторские способности, воспитать волю и целеустремленность, развить интуицию и способность принимать быстрые и точные решения в сложной ситуации, научиться снимать нервно-психическое напряжение или, наоборот, в нужный момент концентрировать все силы для выполнения определенной задачи, и вообще управлять своим эмоционально-психическим состоянием.

Весьма интересны свидетельства надежных очевидцев о демонстрациях Морихея Уэсибы, в которых его действия невозможно объяснить известными физическими законами. В одном случае, полностью окруженный противниками с ножами, Уэсиба исчез и тут же появился на верхушке лестницы, взирая оттуда на своих врагов. Уэсиба отказался повторить этот опыт, говоря, что усилие, сделанное им, может стоить ему нескольких месяцев жизни. Невозможно не поражаться числу и качеству сообщений, свидетельствующих о сверхъестественном атлетизме Уэсибы. Дж. Этус-Хокин — сан-францисский бизнесмен и гражданский лидер, имеющий два черных пояса: в карате и дзюдо — рассказывал о замечательной демонстрации, которую ему случилось видеть в Токио в 1962 году. Вызванный доказать свою силу, Уэсиба — маленький, худощавый человек, которому тогда было 79 лет — пригласил четырех крепких дзюдоистов из Кодокана атаковать его. Огромная группа лиц, пользующихся известностью в Японии, собралась по краям татами. Уэсиба уселся в центре, скрестив ноги и завязав глаза. Он медитировал около двух минут, после чего дзюдоисты, описываемые Этусом-Хокином как настоящие борцы, большие крепкие ребята, атаковали с полной силой один за другим Уэсибу сзади. Уэсиба легко бросил всех атакующих. Они оказались на спинах и выглядели смущенными.

А вот свидетельство Роберта Надева, одного из учеников Уэсибы. «После того как я пробыл там 6 месяцев, О-сенсей Уэсиба предложил мне атаковать его. Имея определенные навыки, приобретенные за годы занятий различными боевыми искусствами, я решил показать все, на что способен, и действительно собрал все свои силы. Но когда я приблизился к нему, то это было подобно тому, как если бы я вошел в облако, из которого меня выбросила гигантская пружина. Я обнаружил, что лечу по воздуху и жестко приземлился как в дзюдо. Лежа я огляделся, ища О-сенсея, но его нигде не было видно. Наконец я обнаружил его там, где никак не ожидал увидеть».

Морихей Уэсиба для демонстрации преимуществ айкидо серией неуловимых для стороннего наблюдателя движений бросал на татами трех одновременно нападающих на него борцов, вес которых превышал 130 килограммов, тогда как сам Уэсиба был маленького роста и весил всего 49 килограммов, да к тому же ему было уже около 85 лет! На татами он выходил, поддерживаемый под руку своей племянницей, но ступив на него Уэсиба преображался и становился непобедим.

Кинокадры, запечатлевшие Уэсибу в действии, тоже наглядно подтверждают его легендарные силы. В одной ленте, заснятой американским учеником, два нападающих очень быстро сходятся

на Уэсибу, который обращен лицом к атакующим и явно «попался». На следующем кадре (!) он уже находится впереди них на пару футов и обращен лицом в другую сторону! Так как Уэсиба переместился из одной позиции в другую за доли секунды, а наступательное движение атакующих продолжалось, то эти двое столкнулись и затем были отброшены мастером.

Независимо от того, возможно ли подвиги Уэсибы научно обосновать, факт остается фактом: те, кто хорошо знали Уэсибу, были убеждены, что он действовал в другом измерении. Особенно в последние годы. Вновь и вновь он «просто исчезал» или «создавал искривление пространства и времени». Такие определения неоднократно повторялись при описании действий Уэсибы и могут служить нам напоминанием о возможностях, лежащих по ту сторону до некоторой степени жестких структур нашей культуры.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АЙКИДО

На первый взгляд может показаться, что айкидо является лишь уникальным методом самозащиты от атаки любого типа, однако при более внимательном рассмотрении выясняется, что оно нечто большее, чем просто метод самозащиты. Айкидо — это дисциплина гармонии (координации), путь укрепления ума и тела, объединение физических и психических сил личности для того, чтобы она раскрылась наиболее полно.

Это поистине уникальный и загадочный вид искусства основывается на централизации мысли, действий и выведении психической энергии «ки».

Являясь эффективным методом самозащиты, как при одиночной, так и многочисленной атаке, айкидо позволяет достичь захватывающих результатов, причем людям всех возрастов и обоих полов.

Удивительное в применении айкидо состоит в том, что противник не в состоянии определить момент времени и место в техническом действии, где наступает радикальное изменение ситуации.

Почему же утверждается, что айкидо уникально? Почти каждое боевое искусство может претендовать на то, чтобы считаться эффективным средством самозащиты, и многие из них являются одинаково безопасными для людей молодого и пожилого возраста. Чем же отличается от всех них айкидо? Отличие заключается в *тех весьма важных мотивировках и характерных эффектах, что определяют практику айкидо*, а также в том, что упор на них *делается с самого начала!*

Мотивировки и характерные эффекты айкидо

Айкидо — это исключительно искусство *самозащиты*. Носит чисто оборонительный характер и служит для защиты против ничем не спровоцированной атаки. В айкидо нет атак! А техника, которую использует айкидоист, достигший определенной степени мастерства, не причиняет противнику серьезных повреждений.

Внимание постоянно сосредоточено на тандене (даньтяне, харе или центре тяжести) как на месте концентрации энергии. Преобладают ссылки на «ки» или «внутреннюю энергию», как на характерный вид применяемой энергии. И, наконец, имеется интересная возможность уместности и распространения этих концепций на области, что находятся вне сферы боевых искусств.

Стратегия данного искусства (движения, перемещения, техника) весьма специфична: кругообразна или сферична.

Этика защиты в айкидо

Благодаря правильному применению приемов айкидо несправедливая и яростная атака может быть быстро и ловко нейтрализована, при этом демонстрируется очевидный контроль над всеми аспектами нападения и защиты, так, чтобы это стало возможным без нанесения серьезного вреда агрессору. Айкидо учит, что вы должны взять на себя ответственность за нанесение вреда другому человеку. Этот человек, в силу своей агрессивности, пребывает на более низком уровне духовного развития. Вы же стремитесь к более высшему духовному состоянию, где ваша заслуженная уверенность в себе и утонченная техника позволяют вам защищаться, не прибегая к жестоким методам, которым столь часто обучают как законным методам самозащиты. Такая, явно более трудная и, следовательно, более утонченная, концепция самозащиты и *парный контроль*, который нужно развивать для достижения конкретных целей в практической ситуации, становятся базой развития личности айкидоиста и основой его существования. Следовательно, айкидо отличается от других боевых искусств самим значением, придаваемым слову «защита».

Центр и «ки»

С Востока пришло немало рассказов, повествующих об удивительных видах силы, подобной «массированным ветру или воде» и сметающей все на своем пути. Эту силу называют по-разному, но чаще всего (особенно в Японии) — «ки», а местонахождение этой силы — хара или центр, или танден, или даньтян.

Почти все боевые искусства в той или иной степени уделяют внимание этой силе, а также путям и средствам ее развития. Считается, что эта сила есть внутренняя энергия, или присущая энергия, что обладают ею все, но сознательно развили лишь немногие.

Местонахождение этой энергии — примерно на два дюйма ниже пупка. Проще говоря, оно соответствует той точке, где располагается центр тяжести человеческого тела.

Во внимании, которое уделяется в айкидо этой точке и внутренней энергии (как совершенно отличной от физической и умственной энергии), заключается сама сущность метода.

Если попытаться определить и объяснить эту силу, используя общепринятую в Европе терминологию, то мы столкнемся с определенными трудностями. Эта сила — психическая, душевная и умственная в противоположность физической, и тем не менее она есть нечто большее, чем просто психическая в ограниченном европейском смысле этого слова, хотя европейская психология все же упоминает о «силе воли», о «воле к жизни» и т.п., о всех тех умственных позициях и импульсах, которые, будучи невещественными, все же способны создавать конкретные физические феномены (в последней части этой фразы заключено восточное понимание понятия «энергия»: кого-то обидели словом, и он покраснел, зарыдал, либо совершил что-то и т.д.).

Намного более серьезным препятствием для какого-либо обсуждения этой силы («ки») является различие, которое обычно проводится в Европе между психическим и физическим, между умом и телом. Но зачем нужен ум с его рассуждениями, способностями к руководству, если не используется тело для того, чтобы действовать и выполнять его решения? И какая польза от тела без полного контроля над ним и руководства? Ум и тело — не отдельные сущности. По-видимому, наиболее приемлемым определением «ки» будет более полный союз между умом и телом, слияние двух функций: руководства и исполнения. Убедительным доказательством тому может служить демонстрация такого феномена, как нестигаемая рука и многие другие.

Что же понимается под этим слиянием ума и тела? Если вы пробовали когда-либо разжать плотно сжатый кулачок грудного ребенка, то вы должны были столкнуться с таким слиянием. Ребенок расслаблен и явно не старается воспрепятствовать вам (он, может быть, даже вообще не осознает вас), но его кулачок остается сжатым. Так как ребенок реагирует на окружающую его обстановку инстинктивно, то едва ли у него имеется какое-либо разделение между восприятием и реакцией на это восприятие, между умственным и физическим. По мере нашего роста и развития мы,

однако, обнаруживаем все более и более расширяющуюся брешь между умом и телом, осязаемый разрыв между решением и действием. Все это происходит так, будто бы ум должен сделать критический обзор и затем предоставить телу выполнять физическое действие, всецело зависящее от той мускульной силы, что может быть проявлена.

Однако если бы было возможно проложить мост через эту брешь, то результатом оказалось бы более тесное единство ума и тела, когда сила, решимость и руководящие указания ума текут прямо и непрерывно во все уголки тела. Сила, генерируемая всем телом как целым, будет больше, чем сила, исходящая от его отдельных частей. Сила же с подключенным к силе тела сознанием будет больше силы, реализованной их отдельным использованием.

Эту внутреннюю энергию объясняли многие знатоки и практики, монахи и врачи. Причем зачастую демонстрировались почти невероятные результаты ее развития и использования.

Одним, часто используемым методом развития этой внутренней энергии является *регулярная* практика внутреннего или брюшного дыхания, так как считается, что «ки» тесно связана с дыханием и даже может быть названа «дыханием жизни» (этот метод дыхания будет рассмотрен ниже).

Всякий новичок, вступающий на мат додзо айкидо, вскоре сталкивается с проявлением внутренней энергии. Наиболее известной демонстрацией является упражнение, упоминавшееся выше и известное под названием негибаемая рука.

Новичку говорят, чтобы он вытянул свою руку с расставленными пальцами вперед перед собой, слегка согнув ее так, чтобы она образовала неглубокую арку-дугу. Далее, чтобы он расслабился, не напрягая мускулов и сосредоточился на точке перед своими пальцами (можно на стене перед ним). Затем кто-нибудь пытается согнуть его руку. Если он захвачен идеей «умственного выведения» и не сопротивляется мускульно, то его рука не согнется. Негибаемая рука — это, однако, нечто большее, чем просто статический пример «мысленного перенесения». Это иллюстрация основной концепции практики айкидо и движений на татами. Например, м-р Тохей, один из первых учеников О-сенсея, говорил, что айкидоист не сможет правильно выполнять техники, если он не сохраняет свою руку негибаемой.

АЙКИДО И ЗДОРОВЬЕ

Результатом регулярных занятий айкидо будет заметное улучшение вашего здоровья, особенно дыхания и кровообращения. На дыхание влияние оказывает брюшное дыхание, а на

кровообращение — регулярная двигательная тренировка. В свою очередь, улучшение дыхания и кровообращения позволяет крови более быстро и регулярно доставлять «свежий материал» во все органы тела и в то же время помогает сохранить вены и артерии свободными от засоряющего материала и жировых отложений.

Так как айкидо направлено на уменьшение лишних умственных напряжений, то обеспечиваются выходы всякого рода скоплений умственного «мусора». Обычно мягкая, доброжелательная атмосфера в додзю айкидо фактически являет собой резкий контраст зачастую напряженной, жестко контролируемой атмосфере, типичной для практики других боевых искусств. Конечно, любая физическая активность постепенно будет улучшать общее физическое состояние, но физическая подготовленность как самоцель может сделаться скучной и в конечном итоге свестись к утомительной рутине, к которой придут рано или поздно многие люди. Тренировочные же возможности айкидо столь многообразны и требуют столь усердного применения сил как умственных, так и физических, что можно продолжать практику бесконечно.

ПРИНЦИПЫ АЙКИДО

— Уход от агрессивных военных искусств к боевому искусству, которое стремится к уничтожению конфликтных ситуаций.

— Древние говорили: «Не осуждай других и не питай к ним ненависти. Бояться нужно только недостатков искренности в самом себе». Ждите от айкидо не развития силы, а справедливости, не победы над врагом, а победы над собой. Затем, когда вы отточите искусство защиты, не будет необходимости добиваться поражения противника: он станет послушен вам и вы почувствуете, что вокруг вас нет врагов. И еще, если мы искренне стремимся к миру во всем мире, то каждый человек должен воспитать в себе дух неагрессивности.

— Айкидо не просто искусство самообороны, в его движения и технику вплетены элементы философии, психологии и динамики. Когда вы изучаете различные приемы, вы в то же время тренируете свой ум, укрепляете здоровье и развиваете нерушимое доверие к самому себе.

— В айкидо не применяется чисто физическая сила, то есть без подключения глубинной работы сознания.

— Освоенное и отточенное искусство управления чужим разумом позволяет даже женщине или ребенку легко победить сильного мужчину.

— Мастер айкидо управляет противником, используя его собственную силу.

— Опрокидывая противника, направьте его ум в нужную сторону, а затем перемещайте его тело.

— Разрешите противнику идти, когда он хочет идти, позвольте повернуться, когда он хочет повернуть, помогите согнуться в том направлении, в каком он хочет, а затем разрешите упасть там, куда он стремится.

— Единственный путь освоения айкидо — через практику!

— С освоением техники айкидо исчезает дух соперничества.

ОСНОВНАЯ ШКОЛА

Ритуал

Ритуал включает в себя правила поведения в зале, при общении с преподавателем и партнером.

Зал — это место, в котором проливается столько вашего и чужого пота, тратится столько физических и духовных сил, где приобретаются новые друзья и рождается новое состояние души и тела, которое необходимо уважать.

В зал входить только в сменной обуви.

Входя на татами, аккуратно поставить обувь у входа, сделать общий поклон — знак уважения залу и занимающимся.

Приступая к выполнению приемов в паре, необходимо занять нужную дистанцию, поприветствовать поклоном своего партнера, принять необходимую стойку и затем начинать технические действия. Закончив прием, занять исходную позицию.

Быть терпимым, уважительным и скромным.

Стараться все ошибки выполнения техники относить прежде всего к своему неумению, а не партнера.

К тренеру обращаться как к старшему товарищу.

Уходя с татами или из зала, повернуться лицом к его центру и сделать поклон уважения.

Дух глубокого взаимоуважения, царящий на татами при занятиях айкидо, неминуемо приведет вашу психику в более ровное и спокойное состояние даже за три месяца тренировок.

Камае — стойки

В айкидо количество канонизированных стоек сведено к минимуму — фактически к одной:

— все тело расслаблено, плечи и локти «висят»;

— голова, позвоночник и таз находятся на одной вертикали;

— руки полусогнуты и вытянуты в направлении партнера;

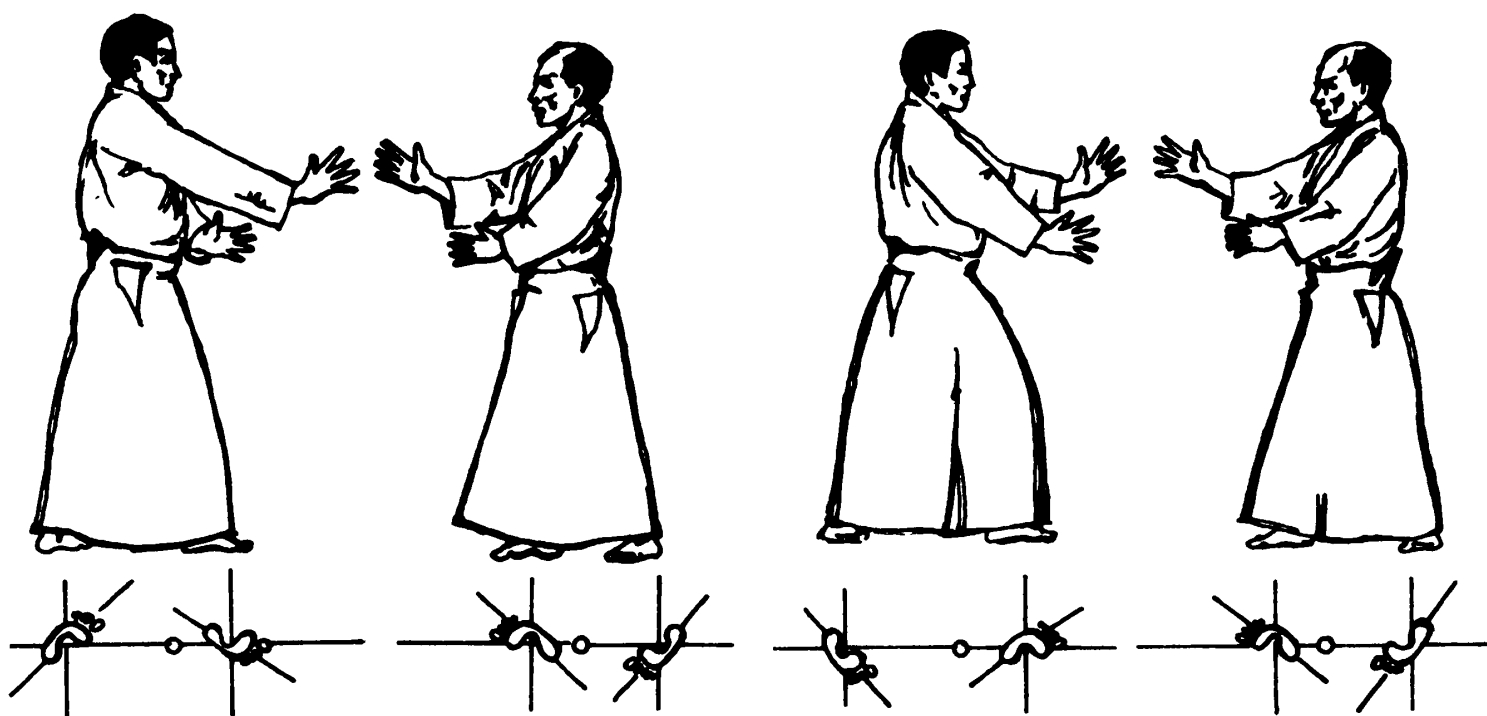
— ладони раскрыты, пальцы почти прямые и разведены;

- колени свободны;
- стопы плотно стоят на татами;
- 60 — 70 процентов веса тела — на выставленной вперед ноге;
- расстояние между стопами равно приблизительно длине голени.

Стойка должна позволять легко двигаться в любую сторону и вращаться на любой ноге.

Маай — дистанция

До начала проведения приема дистанция между партнерами должна позволять атакующему (он в айкидо называется уке) напасть на защищающегося (наге), сделав к нему шаг. Позиция примерно соответствует изображенной на рис. 1.



0

Рис. 1.

Исходная позиция;
первая пара — ай-ханми, вторая — гяку-ханми

Тегатана — рука-меч

Во многих приемах и движениях айкидо рука используется в качестве меча. Мечом при этом считается кисть руки и предплечье. Практически же это только ребро ладони, вступающее в действие. Применяя руку-меч, думайте всегда о том, что ваше «ки» из тандена беспрепятственно устремляется по руке к кончикам пальцев и дальше в бесконечность, помогая успешному применению приема. Сознательно концентрируйтесь на этих мыслях во время своих действий, и реальная сила проявится!

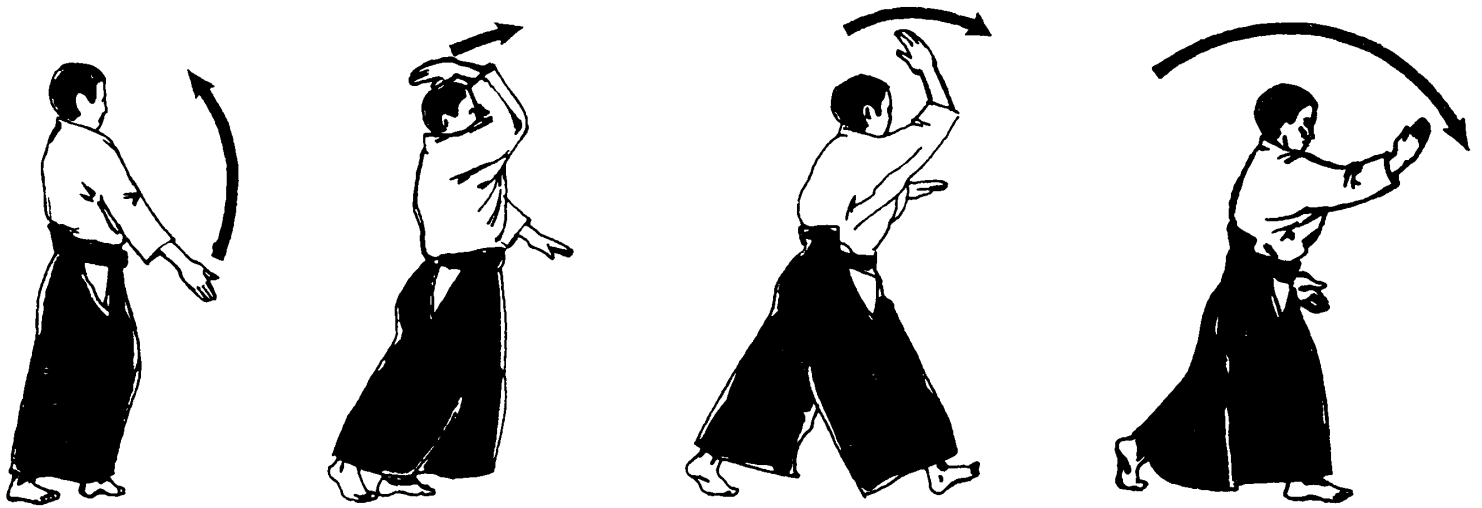


Рис. 2

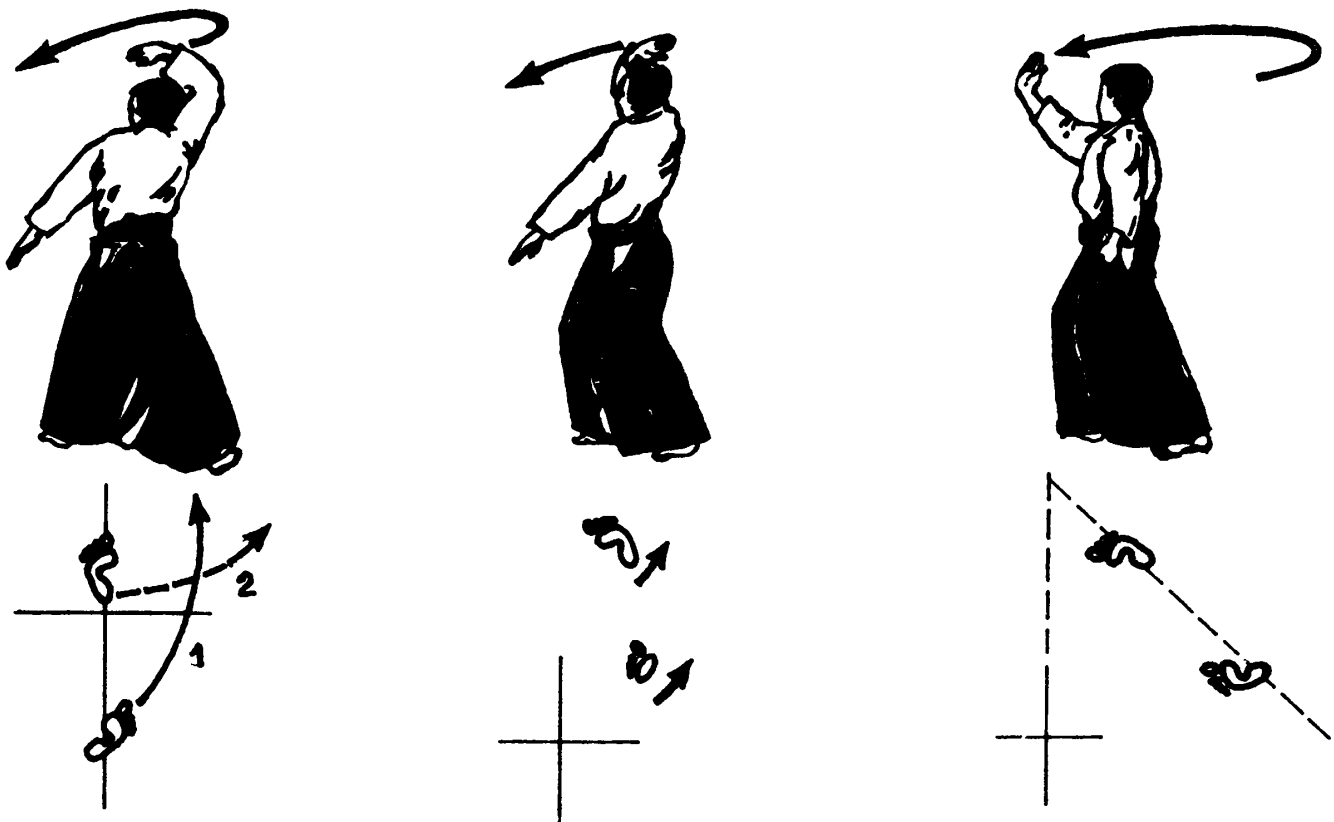


Рис. 3

Одной из форм применения руки-меча является движение, называемое шомен учи (рис. 2). Это модельная форма атак, имеющих направление вперед-сверху-вниз. Ударное рубящее движение с шагом вперед является прекрасным упражнением для осваивания основных принципов айкидо.

Упражнение очень не простое. Оно должно начинаться мягко, производиться плавно, мощно и сбалансированно; тело расслаблено, «ки» собрано в танден и изливается наружу. Делая шомен учи, помните, что вы действуете для партнера! Будьте ему разумным помощником, а не соперником!

Еще одной формой применения руки-меча является движение, называемое ёкомен учи (рис. 3): боковой рубящий удар рукой-

мечом на уровне виска или шеи с поворотом на ногах на 45° . Требования к исполнению те же, что и в шомен учи, но делать изящно. Ввинчивайтесь в пространство. Не забывайте про выведение «ки» через руку.

Сабаки — перемещения, уклоны и повороты

Мае аши — шаг вперед с передней ноги. Как ни странно, это один из самых трудных моментов обучения технике правильного передвижения. Опыт показывает, что только к концу третьего месяца занятий начинают появляться зачатки нужной координации. Этот момент обучения очень важен. Разберем его (рис. 4). Рисунок показывает, что простой отрыв от пола стоящей впереди ноги создает весьма значительную толкающую силу. Это очевидно, но совсем не сразу осознается.

Необходимые требования:

- с самого начала шага и до его конца двигать свой центр тяжести;
- внимание (сознание) сосредоточено на тандене;
- ваша «ки» изливается через руки непрерывно наружу;

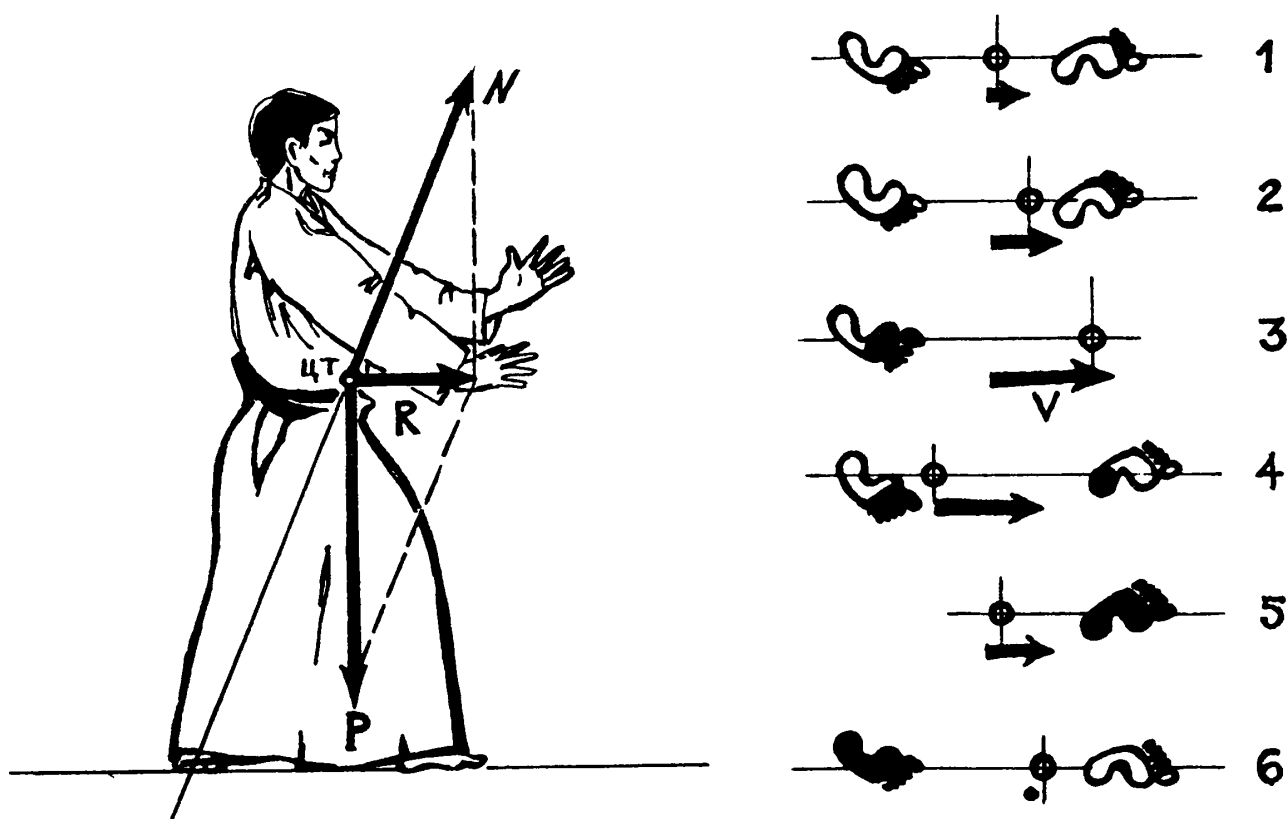
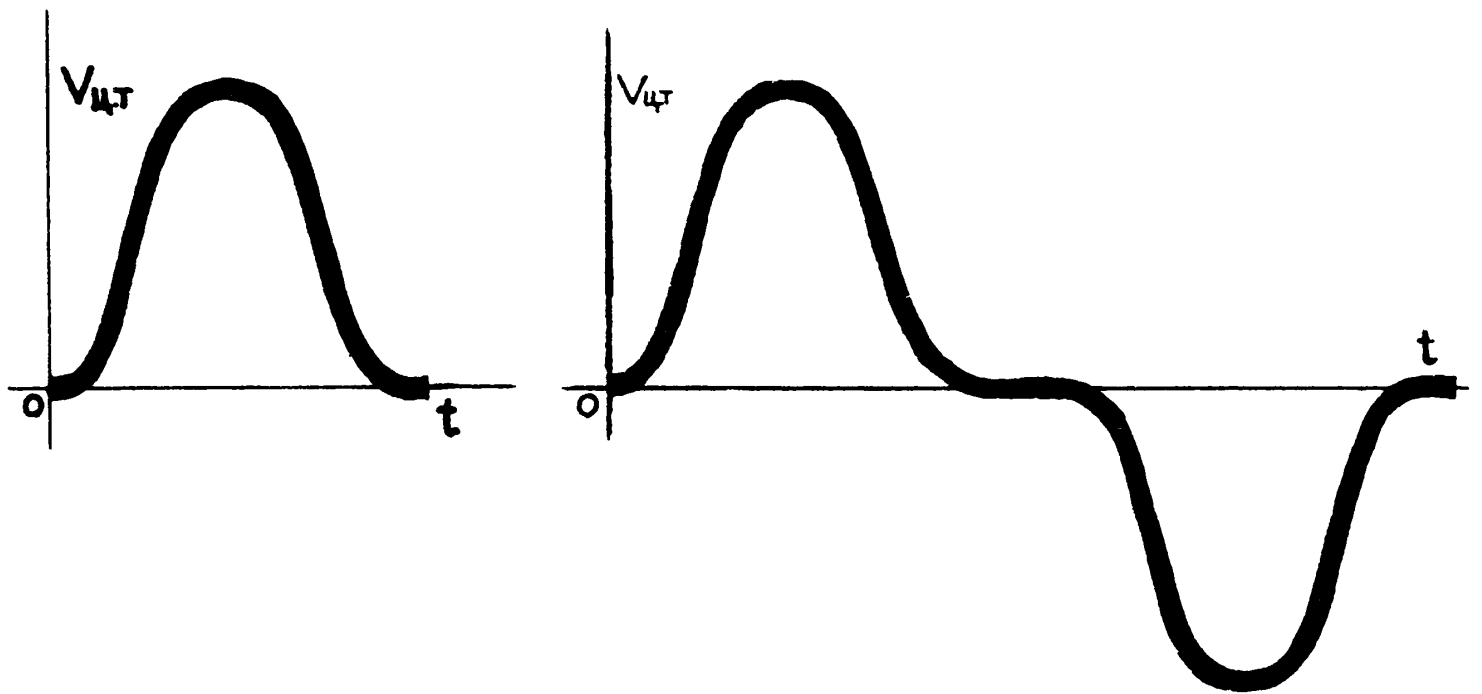


Рис. 4

1 — начало отрыва передней стопы от пола; 2 — в толчок включается стопа стоящей сзади ноги; 3 — стопа отталкивается очень сильно; 4 — пальцы стоящей сзади ноги заканчивают толчок, пятка впереди стоящей ноги начинает скользить по полу; 5 — стопа впереди стоящей ноги полностью ставится на пол, центр тяжести еще продолжает движение с замедлением; 6 — приставляется стоящая сзади нога, передвижение закончено, полная неподвижность.



— сохранять вертикальность корпуса;

— не допускать вертикальных перемещений центра тяжести.

Хики аши — шаг назад со стоящей сзади ноги. Выполняется также, как рассмотренный выше, но при шаге назад необходимо долго отталкиваться пяткой впереди стоящей ноги.

Внимание: и в этом движении распространять «ки» только вперед! Если теперь рассмотреть график зависимости скорости центра тяжести — V от времени на протяжении цикла: мае аши — хики аши, то увидим, что существуют периоды *полного покоя* и их нужно уметь делать различными по длительности, вплоть до 0.

Упражнение 1. Передвижение мае аши — хики аши можно сопровождать действиями рук, имитирующих взмахи двуручным мечом. При этом необходимо:

— хорошо представлять себе разрезание пространства воображаемым лезвием;

— пальцами рук, двигаясь вверх, «протыкать» пространство;

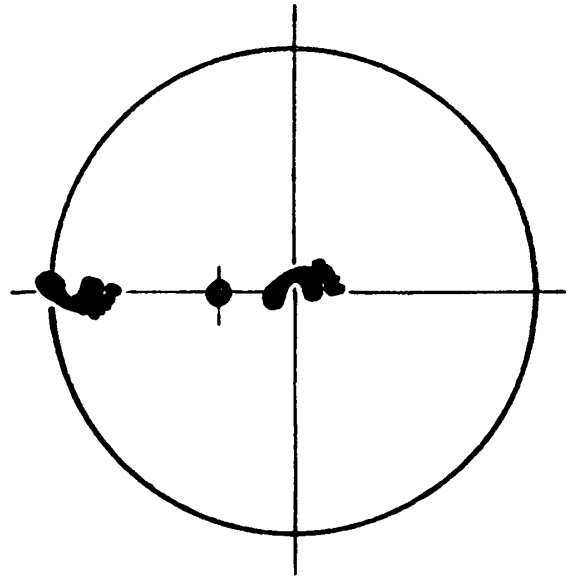
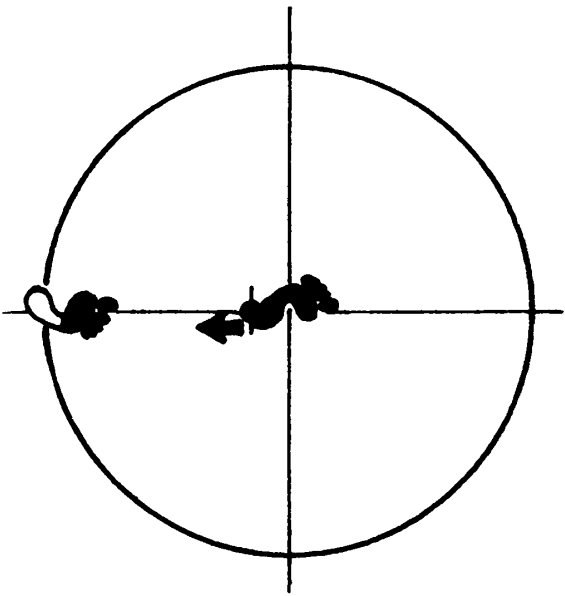
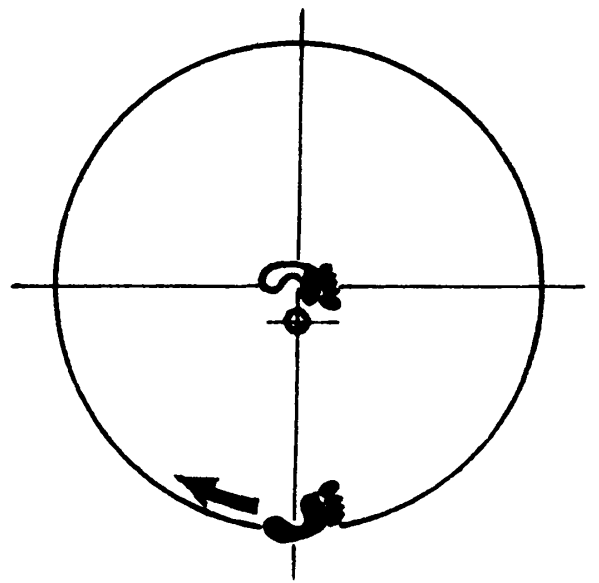
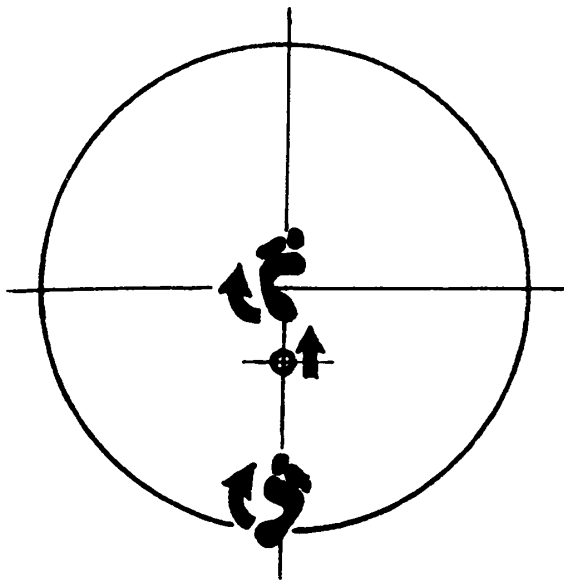
— хорошо сбалансировать движения рук и корпуса;

— концентрировать свою силу и внимание на тандене;

— изливать свою «ки» из пальцев рук.

Упражнение 2. Вращение на одной ноге (рис. 5). Делать на носке передней ноги.

Упражнение 3. То же вращение, что и в упражнении 2, необходимо научиться делать непрерывно и плавно. Центр тяжести постоянно находится над ногой, являющейся центром тяжести вращения. Отталкиваться носком другой ноги, не опускаясь на полную стопу. Добиться ощущения непрерывности вращения верхней части тела. Представлять, что вы вращаете тело, связанное в пояснице с очень тяжелым диском. Тело расслаблено, «ки» изливается из пальцев, концентрация на тандене.



*Рис. 5
Техника движения типа ура*



Тай сабаки

1-й вариант (рис. 6). Поворот на 180° через спину.

2-й вариант (рис. 7). Поворот на 180° с шагом вперед.

1-й и 2-й контроли.

1-й контроль (рис. 8, 9). Делается в одиночку и в парах. Чрезвычайно важное и трудное упражнение, в котором необходимо

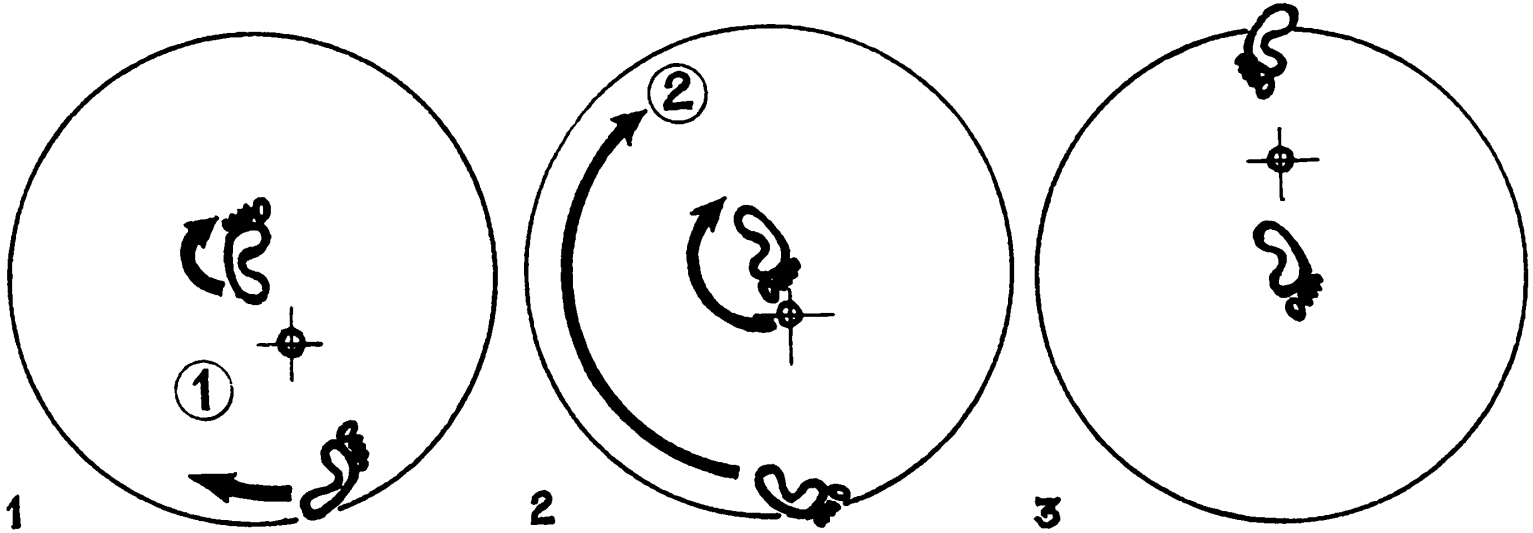


Рис. 6

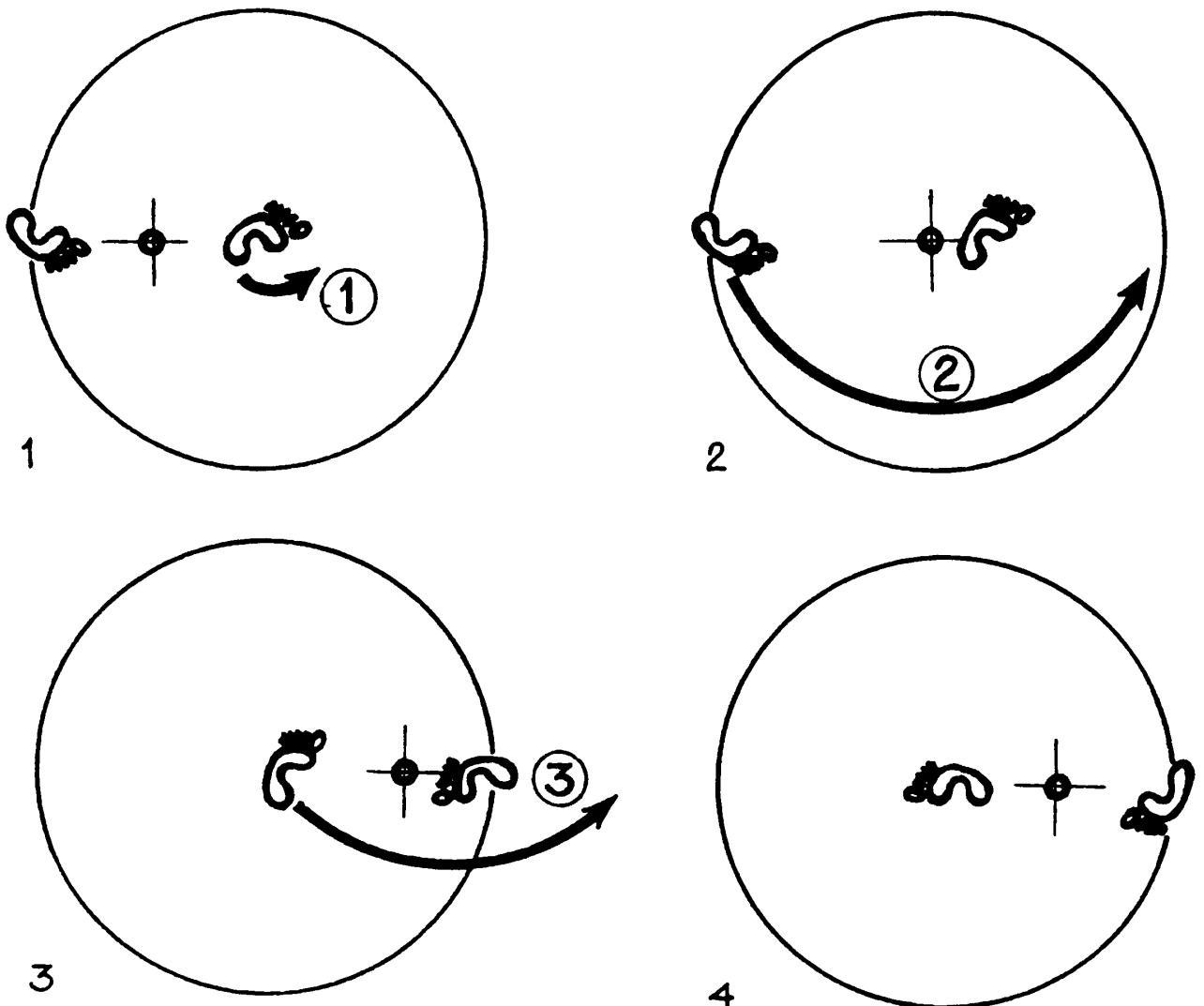


Рис. 7



Рис. 8

очень много тренироваться. После наработки геометрии развивайте высокую взаимную чувствительность. Уке держит запястье наге плотно и мягко, обеспечивая требуемое сопротивление (уподобиться большой и ленивой рыбе, которую вытаскивают со дна озера). Сохранять хорошую форму!

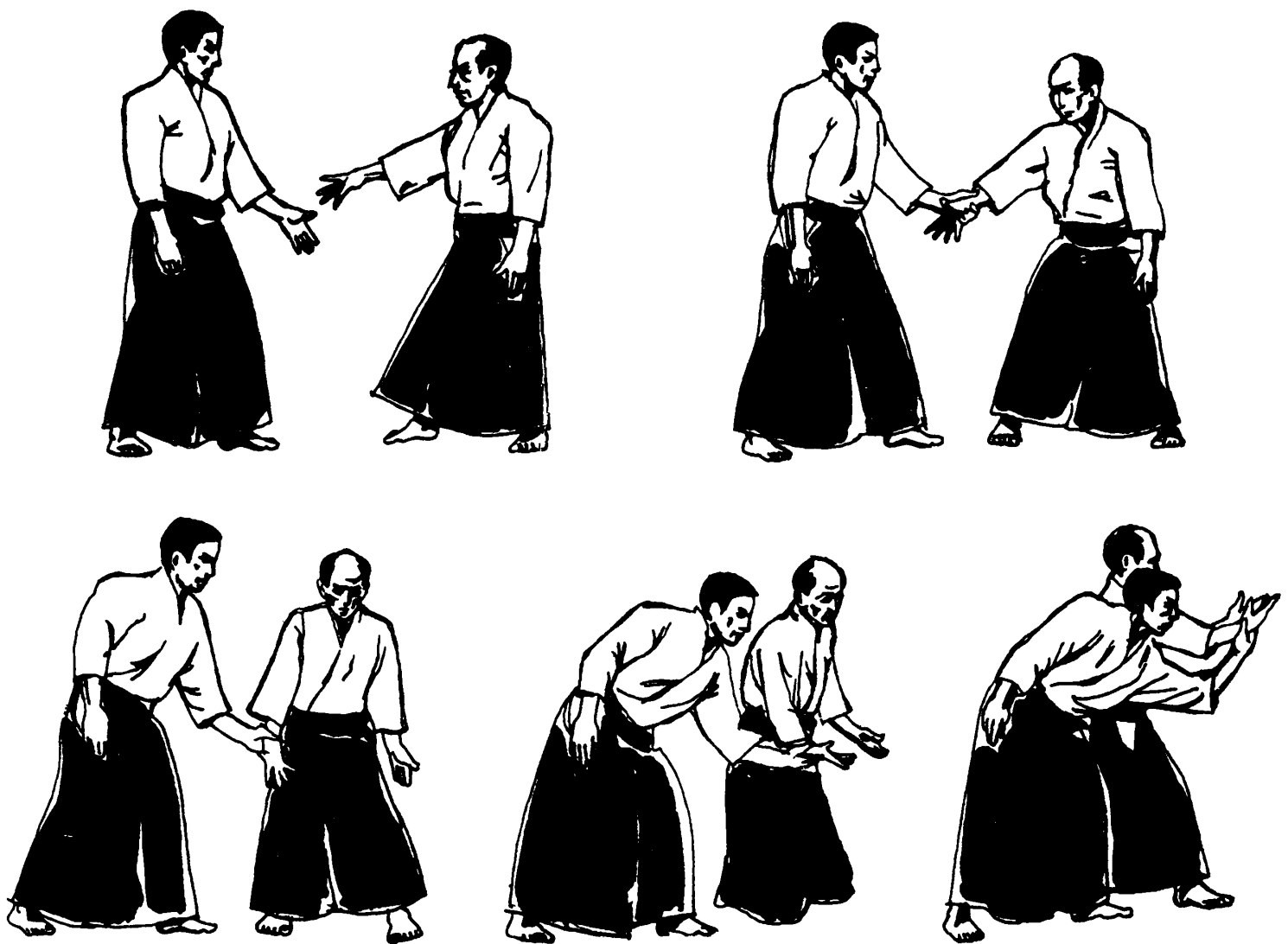


Рис. 9

Необходимые требования:

- концентрировать внимание на своем тандене;
- через руки взаимодействовать с танденом партнера;
- руки не напряжены (!), делать на выдохе;
- «ки» постоянно вытекает из пальцев;
- направление ваших пальцев задает траекторию движения силы и «ки».

2-й контроль (рис. 10,11). При выполнении упражнения быть хорошо сбалансированным на опорной ноге. Нога, делающая шаг, постоянно легко контактирует с полом, пяткой либо носком.

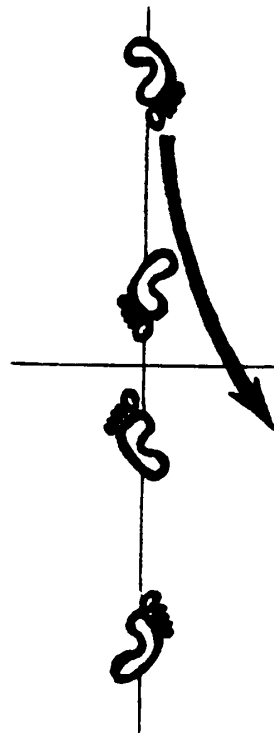
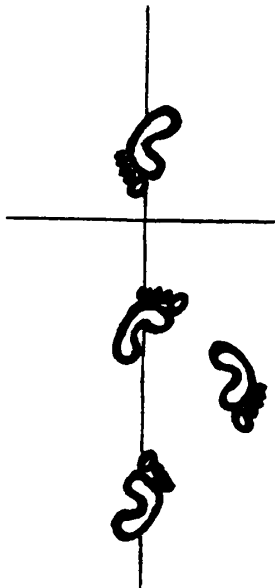
Необходимые требования (для ноги):

- избегать сопротивления руки партнера;
- непрерывно вращать захваченную руку;
- свободной рукой симметрично повторять действия захваченной;
- ваша сила должна быть сосредоточена в тандене, «ки» непрерывно исходит из него через руки в бесконечность.

1-й и 2-й контроли осуществляются также и в динамике с различным направлением приложения силы при захвате уке. Не противодействовать силе уке!



Puc. 10



Puc. 11

Кокю хо из сейза — дыхательное упражнение в положении сидя

Под кокю хо понимается способ вести других при помощи потока внутренней духовной силы «ки», или способ преодоления атакующей силы. Ни один прием айкидо не может быть успешно выполнен без кокю.

Следующее дыхательное упражнение поможет вам развить способность к применению кокю. Исходное положение (рис. 12) — сейза (положение сидя с захватом обеих рук). Наге продвигает свои *расслабленные* руки винтообразным, направленным наружу движением прямо к плечам уке. Сила этого движения исходит из тандена наге через его руки и разведенные пальцы вперед и сопровождается (внутренне) мощным выдохом (подробно о дыхании ниже). Дышите с помощью диафрагмы. Сознательно

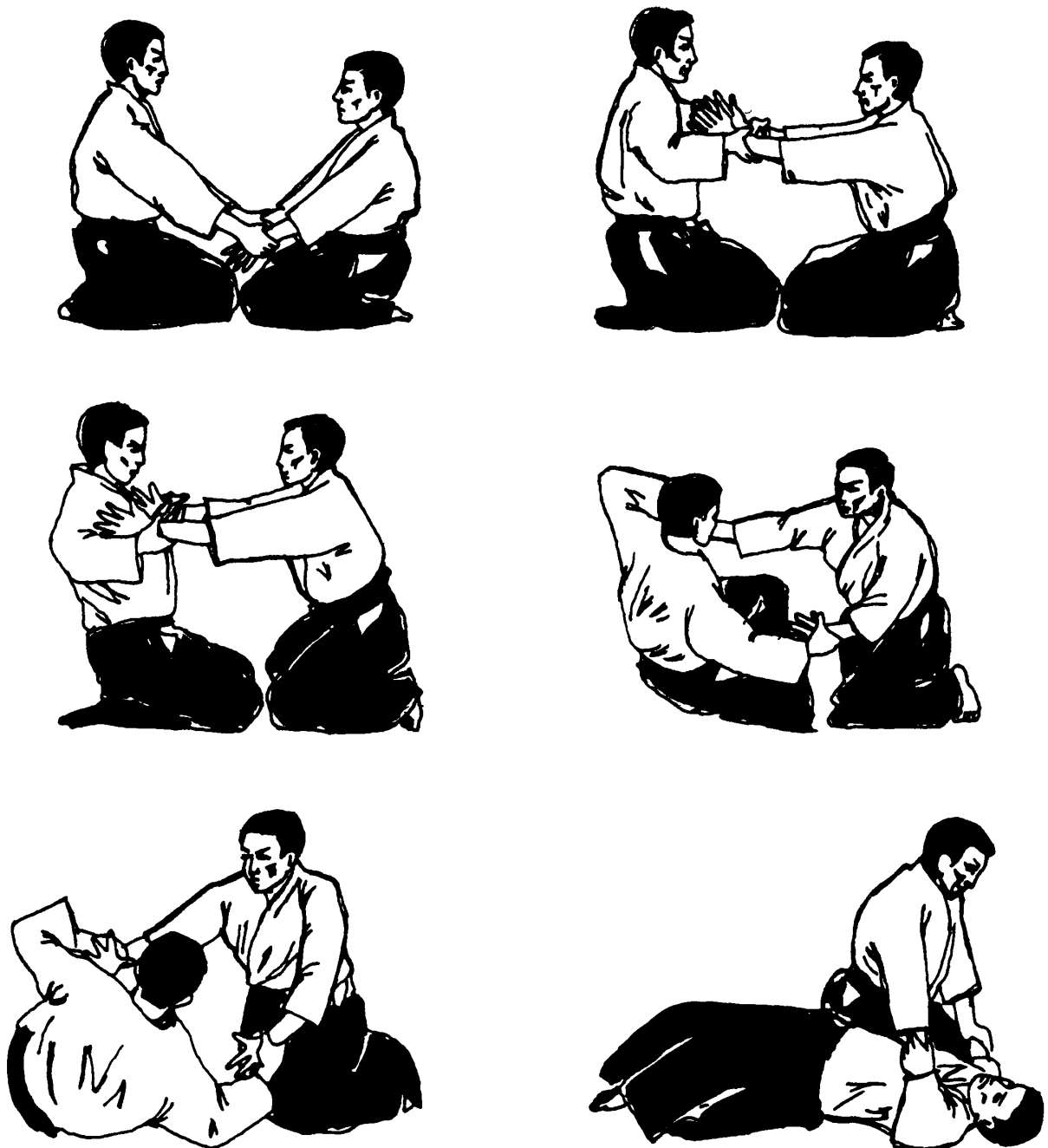


Рис. 12

концентрируйтесь на потоке силы из вашего центра (тандена).

Дальше. Руки-мечи наге выводят уке из равновесия назад и ведут его вправо или влево на татами. При этом левая рука-меч тянет корпус уке движением вокруг своей оси вниз, а правая давит в плечо уке назад-вверх-влево. Необходимо очень хорошо скоординировать движения рук и корпуса. Затем поворотом всего корпуса наге следует на коленях вперед за падающим уке, ведя его при помощи кокю, и в конечной фазе припечатывает его руками к татами. В конце наге, развернувшись на коленях на 180 градусов, сидит у правого бока уке, плотно оперевшись правым коленом в его подмышечную впадину.

Техника исполнения:

Как уже сказано, упражнение начинается из положения сейза. Изучение этого положения является важным, так как оно улучшает осанку, тренирует ноги и усиливает функцию сердца, кровообращения, почек и других органов.

В положении сидя скрестить большой палец левой ноги с большим пальцем правой и сесть прямо на них. Расстояние между коленями должно равняться двум сжатым кулакам. Закройте глаза, расслабьтесь и не думайте ни о чем (это поначалу очень сложно, и идти к такой способности придется довольно долго; один совет: не изгоняйте мысли насильственно (!), сначала поймите, что ваши мысли скачут, затем проследите за ними, определив начало и конец каждого отрывка, и они станут исчезать). Верхнюю часть туловища держать прямо и свободно, руки при этом находятся на бедрах пальцами навстречу. Сделать глубокий медленный вдох животом, сконцентрировать свое внимание на тандене и задержать на мгновение воздух в этой точке. При вдохе мысленно проводить дыхание через ноздри, направляя воздух как бы по верхнему своду черепа, по обеим сторонам позвоночника до копчика, увести внутрь брюшины в танден. Если вдох достаточно длинный, то можно закручивать дыхание в тандене. Выдох делается через рот, проводя дыхание по передней срединной линии туловища. Во время всего упражнения язык положить на небный бугор за передними зубами. Последнее позволяет вашей энергии «ки» непрерывно циркулировать навстречу суточному движению «ки», что, по древним источникам, способствует продлению жизни.

Описанное выше дыхательное упражнение делается в начале и в конце тренировки по команде муксо (рис. 13).

При помощи такого сконцентрированного на тандене дыхания диафрагмой айкидоист «срастается» с татами и достигает устойчивости, которой нас удивляют великие мастера. «Вдох соединяет все нужное, задержка производит, а выдох раскрепощает и завершает, преодолевая все преграды. Благодаря такому дыханию

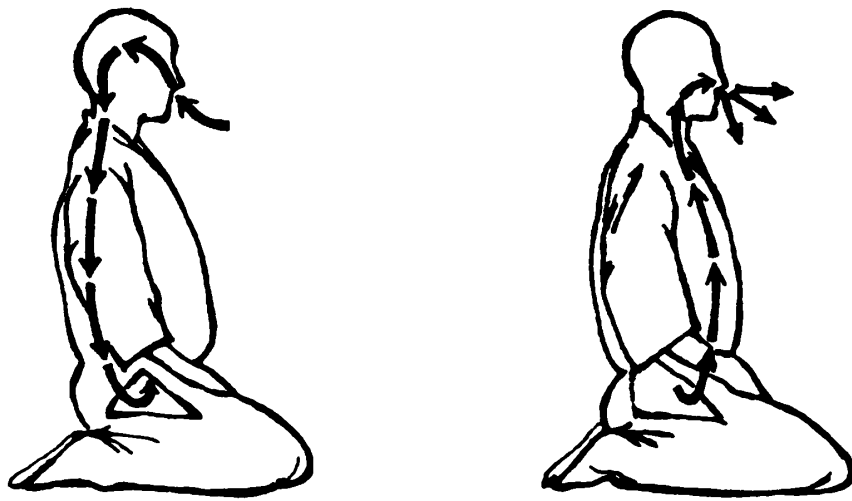


Рис. 13

постигают не только происхождение всей духовной силы, но и добиваются того, что источник становится более обильным и будет изливаться по членам тем легче, чем расслабленнее они будут», — говорил м-р Тохей.

Укеми — страховка

Мае укеми — страховка вперед (рис. 14). В айкидо падают мягко. Правильное падение — это целое искусство. При мастерском исполнении оно выглядит элегантно и артистично; оно похоже на бесшумный перекат, при этом предплечье айкидоиста может и не бить по мату для смягчения падения, как в дзюдо, и ноги ставятся на мат мягко.

Техника исполнения:

Уке из хидари ханми (левосторонняя стойка) ставит ногу вперед и наклоняет вперед развернутый на 90 градусов внутрь корпус. Его левая рука-меч опирается на мат, пальцы развернуты по направлению к корпусу, и он энергично перекачивается через ребро ладони и слегка согнутую руку по диагонали через левое плечо к правому бедру. Перекат идет вперед, корпус округлен и перекачивается подобно мячу. Чтобы вновь без труда привести тело в вертикальное положение, правая нога опирается на мат согнутой под углом 90 градусов и образует точку вращения. Левая нога ставится спереди правой на внутреннюю сторону стопы и стабилизирует энергично поднимающийся и поворачивающийся на 180 градусов вокруг себя внутрь корпус. Уке теперь стоит в мини ханми (правосторонняя стойка), но в диаметрально противоположном направлении от первоначального.

Уширо укеми — страховка назад (рис. 15). Здесь нет, как в дзюдо, сильного гасящего удара руками, а лишь мягкий перекат. Для этого ставим, к примеру, левую стопу на верхнюю сторону

пальцев на расстоянии одного шага позади правой ноги. Потом группируемся, садимся на левой пятке и перекатываемся до касания пола плечами. При этом руки находятся перед грудью и не бьют по татами. Все происходит беззвучно. Такой перекат выполнить не просто, и вы сразу почувствуете все свои «выступы». Тренируйтесь до тех пор, пока не будете выполнять все гладко. Как и в дзюдо, после переката можно выйти в стойку.

Запомните: если вы опустились на правую ногу, перекатывайтесь через левое плечо, затем опирайтесь на левое колено и пальцы ноги,



Рис. 14



Рис. 15

в то время как правая нога скользит дальше и опирается на маты всей стопой. Вслед за этим, используя инерцию переката, вы встаете в стойку миги ханми (правосторонняя).

Парная страховка. Начальная позиция, например, миги оиханми (см. рис. 1). Наге держит уке левой рукой за правую. Уке ставит правую ногу назад на пальцы (рис. 15), мягко опускается на правое колено и садится дальше на пол за ногой. Уке использует руку наге как натянутый канат. Дальше уке начинает мягко заваливаться на правый бок, отрывая ноги от татами и вращаясь на правом бедре. Заканчивая вращение, уке ложится на левый бок, согнутая под

90 градусов левая нога кладется на пол, дальше идет страховочный удар левой рукой об пол и, наконец, заканчивает страховку ударом стопой правой согнутой ноги по полу перед собой.

ОСНОВНАЯ ТЕХНИКА

Иккэ осае омоте — от шомен учи (рис. 16):

- делается на замахе уке;
- наге сильно держит локоть уке и не захватывает запястья;
- руку уке «вынимать» из плеча и сильно вращать локоть;



Рис. 16

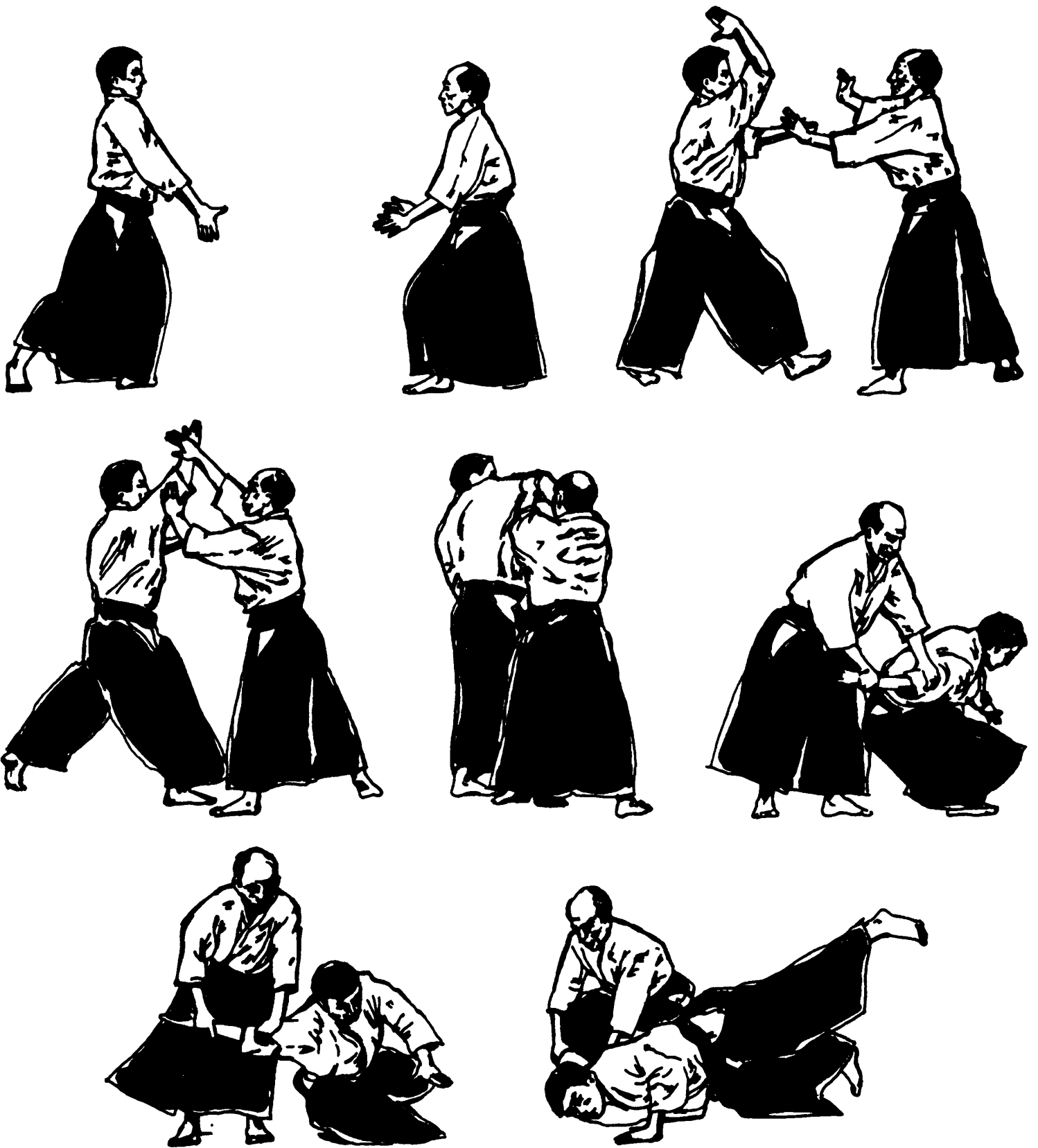


Рис. 17

- с шагом вперед левой ноги сильно воздействовать на плечо уке, выворачивая локоть, направляя свою силу вниз;
- бедром ограничивать свободу уке;
- вонзая руку уке как копье в его плечо и вращая локоть, уложить его на пол;
- левое колено — в подмышечной впадине уке, правое — около запястья, ребра ладоней наге прижимают запястье и локоть уке к полу;



Рис. 18

— наге, раздвигая колени, воздействует на ребра уке, завершая контроль.

Иккэ осэе ура — от *шомен учи* (рис. 17, 18):

- делается в начале движения ударной рукой уке вперед;
- наге делает шаг левой ногой за спину уке;
- одновременно выворачивая и вынимая руку уке из плеча;
- продолжая движение ура правой ногой, наге вовлекает уке во вращение, вытягивая руку уке из плеча;

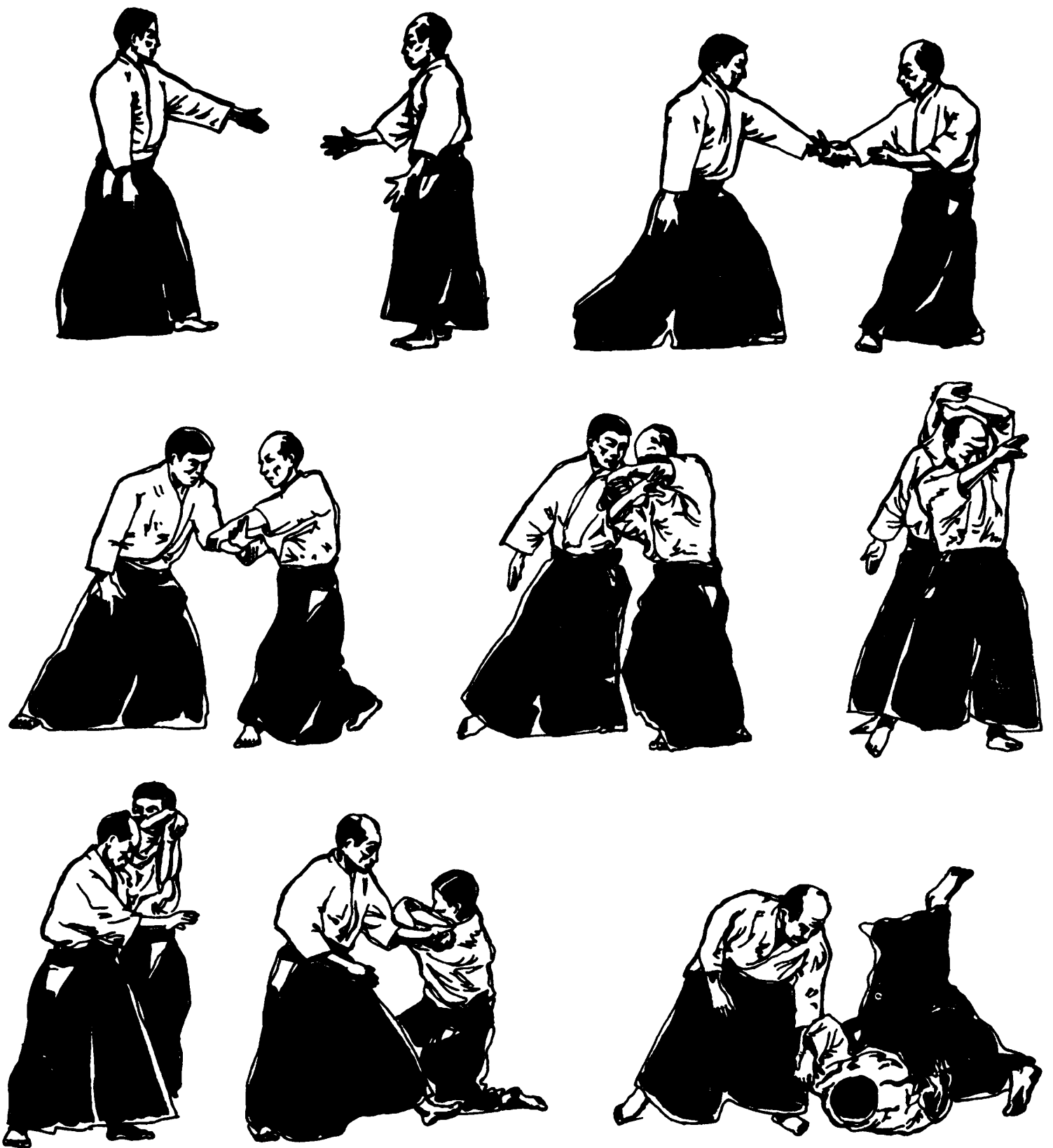


Рис. 19

— продолжая ура и вытягивание руки уке, наге укладывает его на пол;

— контроль внизу тот же.

Наге не должен сопротивляться силе и инерции уке! Следовать за ними, вовлекаться в движение, усиливать его и, изменяя его направление небольшим усилием, видоизменять его до вращения, которое полностью контролируется наге и совершенно не было предусмотрено при падении уке.

Шихо наге омоте — от катате тори (захват рукой) (рис. 19):

— наге двигается вначале поперек движения уке;

— сразу захватить руку атакующего за запястье;

— направлять вашу силу поперек силы уке;

— руку уке тянуть и вращать (!) до окончания приема;

— левой ногой не шагать назад;

— при повороте не упускать запястья уке за голову;

— при исполнении приема наге должен ощущать полный комфорт, все неудобства создаются для уке;

— ваши движения должны быть полны достоинства!

Шихо наге ура — от катате тори (захват одной рукой) (рис. 20):

— наге переводит линейное движение уке во вращательное движение;

— наматывает руку уке на воображаемый барабан;

— прикладывает свою силу мягко, не создавая сигналов опасности для уке;

— действия наге должны быть скоординированны с движением центра тяжести уке;

— заканчивается прием опрокидыванием уке и прижиманием его запястья к полу.

Иrimi наге — от шомен учи (рис. 21). Это один из самых красивых и эффективных приемов в айкидо:

— направьте вашу силу вскользь силы уке, соединяя их в одном направлении;

— движением ура и воздействием на шею и руку уке введите его во вращение по образующей конуса;

— наге вращается на носке левой ноги;

— наге направляет силу вдоль руки уке;

— затаскивает подбородок уке на свой локоть;

— завершается прием движением снизу-вверх-вниз;

— пальцы наге показывают направление приложения его силы.

Коте гаеши от муне цуки омоте (рис. 22) ура (рис. 23):

— наге, уходя от линии атаки, положить руку на предплечье уке;

— сопровождая движение кулака уке, сдвигать его в сторону;

— силу прикладывать очень мягко, не делать рывков;

— введя во вращение, потянуть руку уке на себя, увеличивая его скорость движения и неустойчивость;

— расположив уке на образующей конуса, делать шаг навстречу, скручивая запястье вперед-вниз;

— пальцы уке и наге в конце приема направлены в одном направлении;

— в ура наге делает шаг не навстречу уке, а назад — вдоль его движения.



Рис. 20

Внимание:

— во избежание травм не делать резких движений — это ваш товарищ, а не враг;

— окончание броска сопровождается переворотом уке воздействием на его локоть силой, параллельной полу;

— болевое воздействие в конце: вонзая руку уке плечом в пол, держа за запястье.

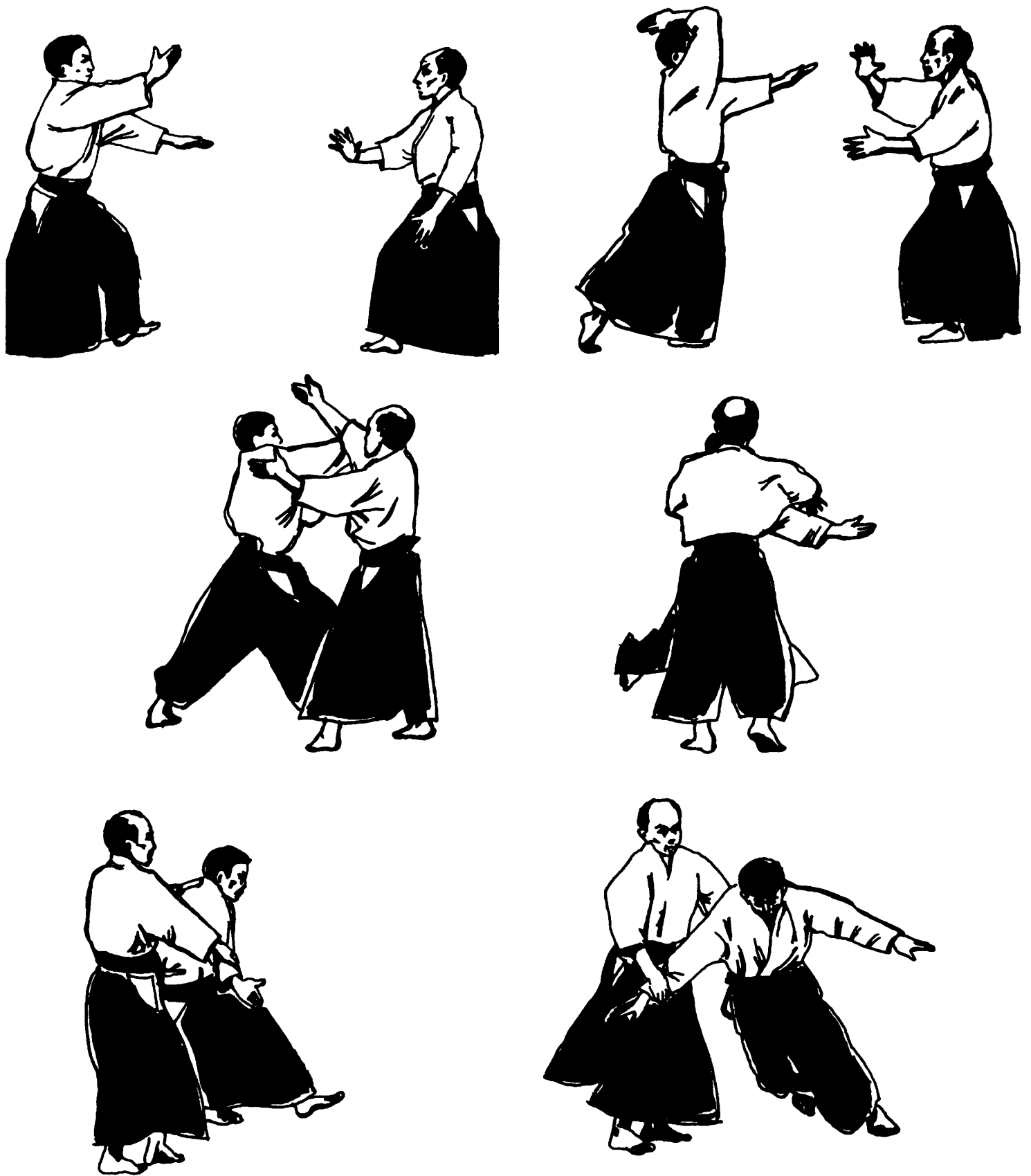


Рис. 21

Коте гаеши от шомен учи ура (рис. 24):

- наге использовать движение уке сверху вниз;
- развивать его и превратить линейное движение уке во вращательно-колебательное;
- находясь в резонансе с ним, будет очень легко совершить заключительный бросок;

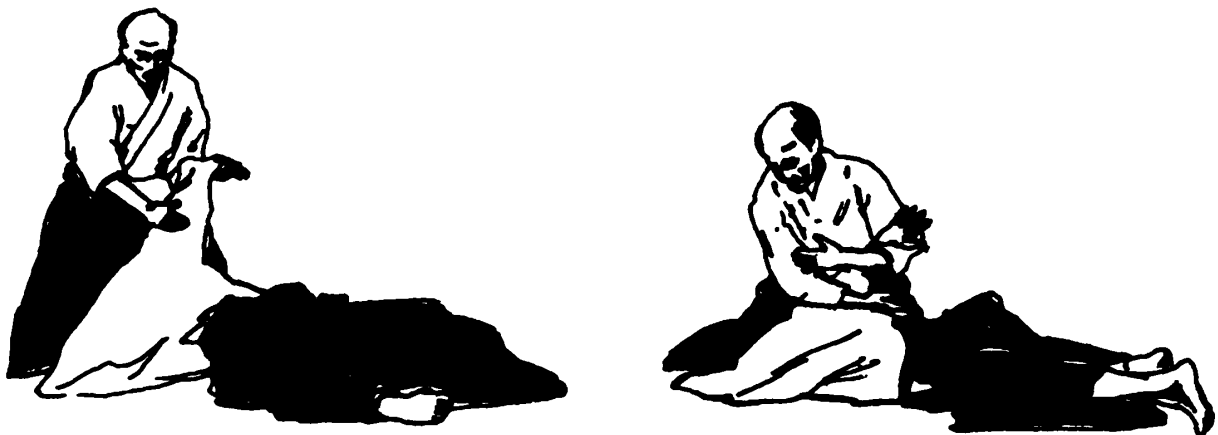
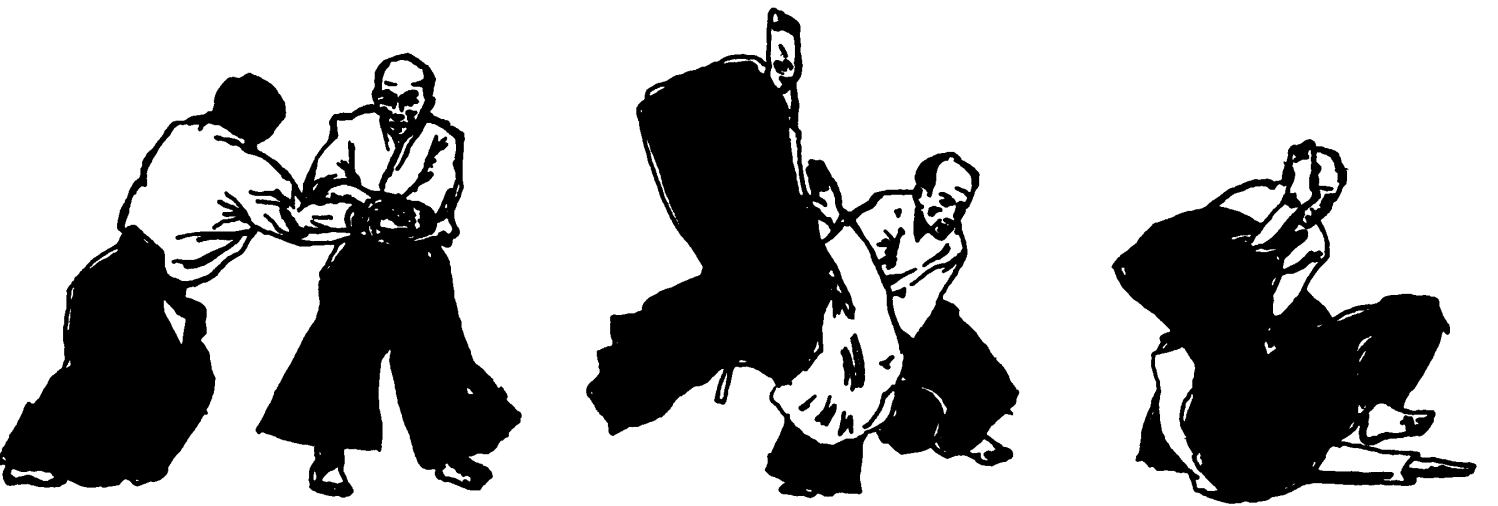


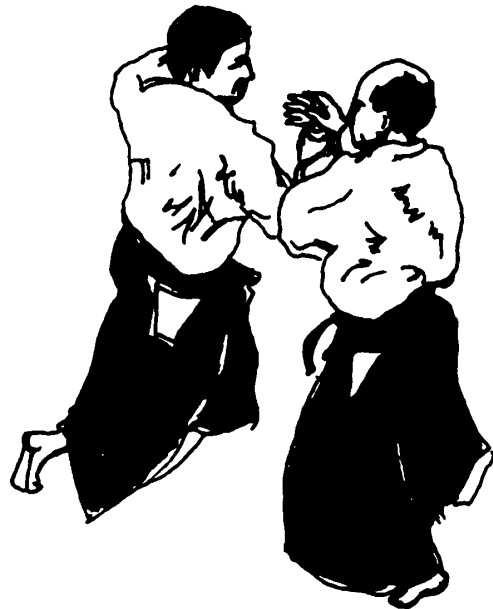
Рис. 21 (продолжение)

— в начальной фазе захватив предплечье уке, дальше соскользнуть до его запястья.

Айкидо — самооборона (примеры применения):

- иккё осасе ура — от удара ножом сверху (рис. 25);
- коте гаэши ура — от удара ножом снизу (рис. 26);
- кокю наге — от удара мечом сверху (рис. 27);
- джуджи наге — от прямого удара палкой (рис. 28).





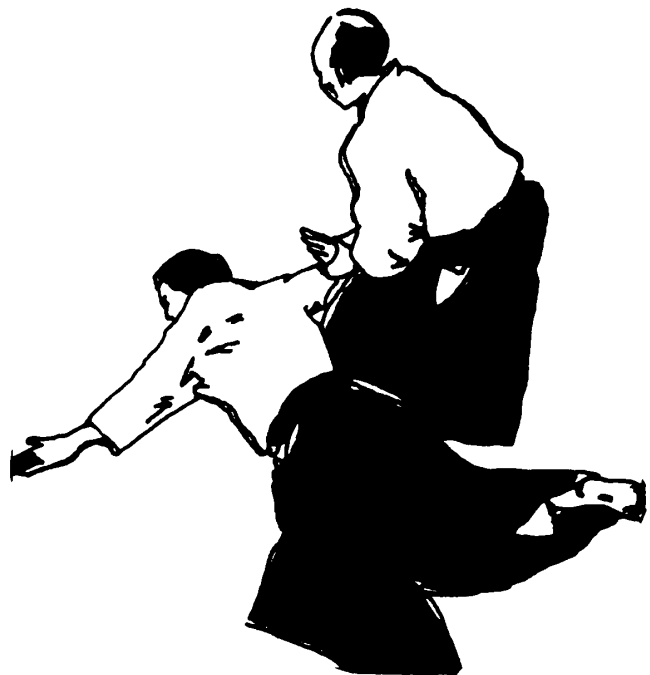
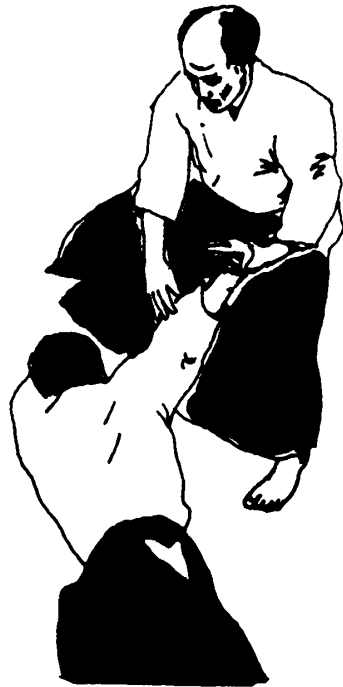


Рис. 23 (продолжение)



Рис. 24

Упражнения вне зала. Можно и нужно делать утреннюю зарядку, упражнения на растягивание, плавать, играть в подвижные игры; даже в транспорте можно заниматься медитативными упражнениями — сосредоточением на тандене. Релаксируйте, расслабляйтесь постоянно, сбрасывайте зажатость с лица и плеч! Улыбайтесь! Радуйтесь!



Рис. 24 (продолжение)





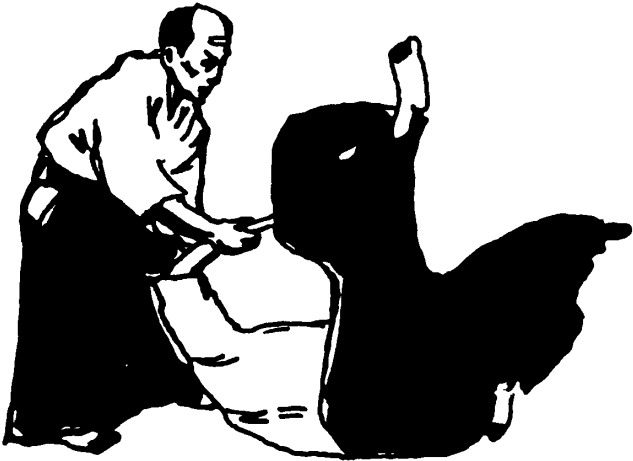


Рис. 26 (продолжение)

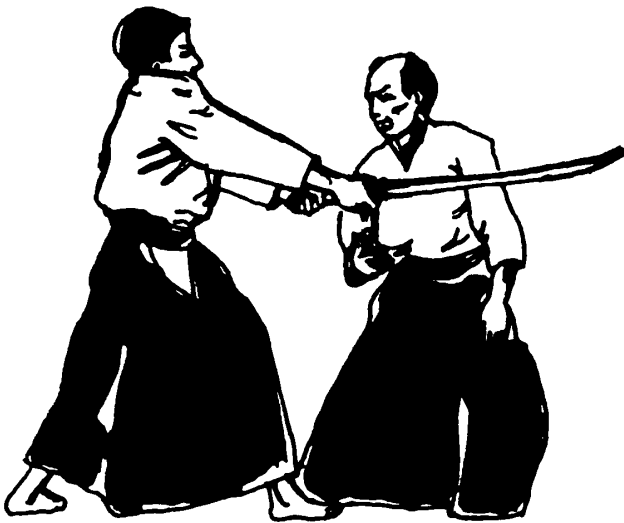




Рис. 27 (продолжение)



Примерный план-график заочных занятий айкидо

Занятие 1.

Вводная часть — 50 мин.

— Муксо и сосредоточение на процессе дыхания. Сначала научиться, не сбиваясь, считать количество вдохов и выдохов за 1 мин (потом за 2, 3 мин и т.д.) (рис. 12).

— Разминка:

1. Стоя на обеих ногах, руки вперед — сжимание и разжимание пальцев.

2. Стоя на одной ноге, вращение стопы и кистей в запястьях.

3. Стоя на одной ноге, вращение предплечий в локтях и голени в колене.

4. Стоя на ногах, вращение рук в плечах.

5. Стоя, наклоны в сторону с закидыванием одной руки, вторая на поясе.

6. Стоя, разведение рук в стороны и сведение их впереди.

7. Стоя, сильное отведение руки (поочередно) в сторону — за спину.

8. Стоя, ноги шире плеч, приседание на одну (поочередно).

9. Стоя, ноги шире плеч, руки скрещены перед грудью, спина прямая — приседание на обеих ногах (поза всадника).

10. Стоя, ноги вместе, приседание не отрывая пяток от пола, затем, выпрямившись, наклоны к ногам.

11. Стоя, ноги вместе и слегка присев, вращение ног в коленях.

12. Стоя, широкий шаг вперед одной ногой с глубоким опусканием бедер вниз, сильно растягивая тазобедренный сустав.

13. Прыжки на обеих ногах, все тело очень расслаблено.

14. Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно сцеплены сзади, вращение головы вперед и назад.

15. Стоя, вращение плечей вперед и назад.

16. Стоя, руки сцеплены перед туловищем, шаг вперед, поднять руки вверх ладонями вверх — хорошо потянуться, шаг назад.

Примечание: разминка примерно такая, которая используется в группах «Айки-клуба». Возможны модификации. Количество поворотов традиционно — 8 (можно 10), счет: 1 — чь, 2 — ни, 3 — сан, 4 — ши, 5 — го, 6 — року, 7 — сити, 8 — хати, 9 — кю, 10 — дзю.

Техника передвижения:

— перемещение — аши ваза: в положении хидари либо миги ханми (рис. 20) шаг вперед с впереди стоящей ноги и шаг назад с сзади стоящей ноги — цуги аши (10 раз на каждую, не меньше); шаг со сменой ног (обычный шаг при ходьбе) — аюми аши;

— повороты: в положении ханми поворот на обеих на 180 градусов, поворот делать на носках с подправлением положения стопой, то есть делая мелкие подшаги, — тенкан аши.

Примечания: эти три основных шага все время отрабатывать сначала в чистом виде, потом в комбинациях: шаг вперед — поворот — шаг вперед и любые другие комбинации. Очень полезно при этом работать с деревянным мечом. И вообще приемы в айкидо исполнять так, будто у вас в руках находится меч.

— Повороты — тай сабаки: на 90 градусов, на 180 градусов — 1-й вариант (основа основ!), на 180 градусов — 2-й вариант. Можно выполнять в парах: уке, двигаясь вперед, изображает захват за грудь, наге уклоняется от захвата, исполняя один из трех поворотов, при этом слегка подталкивает уке, проходящего мимо, в спину. Главное — чувство!

— Страховка — укеми. Встать на одно колено, при этом голень перпендикулярна стопе передней ноги. Сядься назад, согнуть спину и делать перекаты взад-вперед (как пресс-папье) (10 раз), руки перед грудью — уширо укеми. Следующий этап: стоя, из положения ханми сделать накат на спину, поднимая ноги до положения «березка» — руки ладонями к полу. Уширо укеми кувырком назад (рис. 14). Изучить страховку кувырком вперед мае укеми (рис. 13).

— Парные упражнения: изучить 1-й контроль (рис. 9).

Примечание: все предыдущие упражнения изучать не торопясь. На первом этапе достаточно принципиального понимания движений, значения траекторий и направлений. Читайте данное пособие, проникаясь духом мягкости и податливости. От всех движений оба партнера должны получать удовольствие. И помните — у вас нет соперника, которого надо победить!

Вводная часть закончена. В дальнейшем она должна остаться на долгое время для вас без существенных изменений. Сделайте из нее некое «Стандартное начало» — под этим названием она и будет фигурировать дальше.

Основная техника — 30 мин.

Шихо наге в варианте омоте от гяку катате тори — захват за разноименную руку (рис. 18). Внимательно рассмотрите рисунок. Уке берет за руку наге слегка выше запястья или непосредственно за него. В ответ наге захватывает атакующую руку уке непосредственно за запястный сустав, охватывая его указательным и большим пальцами и прижимая ее к своей захваченной руке для лучшего контроля. Ответный захват наге уже не изменяется до конца приема и, по существу, является болевым. Наге захватывает и держит запястье решительно и крепко. Наге после поворота на 180° на обеих ногах делает цуги аши левой ногой (ближайшей к партнеру) и направляет свою силу вперед-вниз, делая бросок либо

прижимая руку уке к полу. Осторожно! Наге должен вовремя освободить хват руки уке при броске во избежание сильной травмы.

**Будьте очень внимательны к уке!
Постоянно думайте
о ненанесении ему травмы!**

Перед заключением постоянно делайте:

— Кокю хо в положении сейза (рис. 11). Это упражнение-прием надо будет изучать и изучать!

Заключение — 10 мин.

— Укороченная разминка в спокойном темпе.

— Муксо в положении сейза.

— Поклон сидя — за рей.

Итак, вы начали заниматься. Упорство и терпение! Не отчаивайтесь, если вам что-то не понятно и многое не получается. Айкидо — высококоординированная техника и быстро ее не освоишь. Темп ведения новой техники корректируйте сами: предложенный план — примерный.

Занятие 2.

Стандартное начало — 50 мин.

— Повторить вводную часть занятия 1.

— Добавить к разделу «Укеми» изучение «Парной страховки» (рис. 11).

Основная техника — 30 мин.

— Повторить шихо наге от катате тори гяку — омоте — 10 мин.

— Изучать шихо наге от гяку катате тори — ура — 20 мин.

Наге захватывает атакующую руку уке за запястье и держа хват перед собой делает на ногах 1-й вариант тай сабаки. Одна нога наге делает широкий круг за спину. Руки поднимаются перед лицом над головой (но не за). Далее поворот на 180 градусов на обеих ногах — тенкай аши. Завершая поворот, правая рука наге, захватившая запястье уке, идет вниз-вперед. Для проведения броска делать шаг цуги аши правой вперед. Наге действует руками, представляя, что в них — меч. Сначала изучить хват, когда оба партнера неподвижны. На этом же занятии обязательно делать динамический вариант захвата: уке и наге стоят на расстоянии вытянутых рук — ма ай; уке делает шаг вперед и берет наге за запястье. При первом прикосновении рук наге начинает выполнение приема. Нужно достаточно быстро вращаться, конечно, синхронно с динамикой движения и сопротивления уке. Уке — быть пластичным и податливым. Наге — решительным и достойным. Все

неудобства испытывает уке. Наге держит руку уке твердо, без проскальзывания, постоянно ее вращает и «вынимает» из плеча, как клинок из ножен. Сила наге всегда сосредоточена перед собой, то есть в направлении передней срединной линии тела. Все действия совершаются танденом!

— Кокю хо — 5 мин.

З а к л ю ч е н и е — 5 мин.

Это занятие можно повторить на следующий день.

Занятие 3.

Стандартное начало — 45 мин.

— Повторить занятие 2.

Основная техника — 35 мин.

— Иrimi наге от шомен учи (рис. 21). Ваше понимание сути этого приема придет при изучении рисунков, проб и последующих рекомендаций. Из одноименных позиций наге на движение руки уке идет к внешней стороне правой ноги уке своей правой ногой. Правая рука наге ребром правой ладони скользит вверх-вперед по предплечью правой руки уке, а левая движется к шее уке. Ноги наге выполняют 2-й вариант тай сабаки. Внимание: правая рука наге не хватает за руку уке, только сопровождает! Согласованным действием рук и вращением корпуса ввести уке во вращение, расположив его тело на образующей конуса вершиной вверх (рис. 21, фазы 6,9,10). Наге вращается на ближайшей к уке ноге. Делать три шага за спину типа ура, заставляя уке бежать по кругу. Уке быть свободным, не сопротивляться, слушать действия наге — вначале это будет очень непросто для уке.

Далее наге делает правой ногой шаг назад, увлекая уке за шею своей левой рукой к правому плечу. Решительно тянет его к себе, можно даже схватить за ворот. Правая рука наге контролирует подбородок уке, помогая ему в движении вверх. Продолжая затягивать уке к себе, наге подшагивает назад к правой ноге левой. Уке этим движением разгоняется и еще больше увлекается вперед-вверх. Наге делает шаг навстречу правой ногой, воздействуя снизу вверх локтевым сгибом правой руки на подбородок уке (рис. 21, фазы 10, 11).левой рукой наге может подтолкнуть уке в поясницу по ходу его движения, опрокидывая его на спину.

Очень сложный прием, но при качественном исполнении весьма эффективен.

Примечание: наге старается держаться ближе к уке. Действием рук слегка разворачивает к себе спиной уке, чем облегчает его введение в бег по кругу. Правую руку уке своими действиями все время «вытаскивает» из плеча. Первым контактом

наге раскручивает верхнюю часть туловища уке, как пестик в ступке. Использовать принцип волны — вверх, вниз, вверх, вниз.
Заключение — 10 мин.

Занятие 4.

Стандартное начало — 30 мин.

Не делать 1-й и 2-й контроль.

Основная техника — 50 мин.

— Шихо наге от катате тори — омоте и ура.

— Иrimi наге от шомен учи.

Заключение — 10 мин.

— Дыхание животом.

Занятие 5.

Стандартное начало — 30 мин.

Основная техника — 50 мин.

1-й и 2-й контроль в парах. Следить за формой, то есть все должно выглядеть очень достойно. Спина прямая, пальцы разведены, ладони в меру выпрямлены.

При 1-м контроле — захваченная рука движется как приклеенная к поручню эскалатора метро. А пальцы все время проникают в пространство и протыкают его. Свободная рука действует синхронно с захваченной, и обе они будто держат и поднимают к груди в конце движения большой и тяжелый шар. Все это относится к наге.

2-й контроль (рис. 10). Наге действует так, будто его и не держат за руку. Его воображение рисует, что слева впереди стоит чаша с водой. Наге опускает свои *расслабленные* руки в чашу и потом поднимает их вверх-вперед, давая воде стечь. Для этого действия и напрягаться не надо — вот и не напрягайтесь. Все совершается не руками, не плечами или спиной, а тандемом! К такому ощущению придется идти не один месяц, но идти обязательно надо. И не забывайте про выведение «ки» — думайте про это, воображайте и все произойдет.

А теперь сделайте 2-й контроль в форме упражнения на гибкость.

— Икке осае омоте от шомен учи (рис. 16). (новый прием; такого типа удержаний с похожим началом будет изучаться несколько, а точнее, пять). В некоторых источниках этот прием называют «первый учитель»: действительно, многому вы научитесь, намучившись с этим приемом.

Рисунок вы рассмотрели, однако существует некий эффект познания — люди смотрят на одно и то же, но видят разное! «Пегая

кобыла для каждого своей масти». Поэтому необходимы некоторые пояснения.

Наге и уке начинают двигаться навстречу друг другу *одновременно* (вот вам и тренировка реакции), оказываясь во время контакта в *одноименных* позициях.

Прием выполняется на взмахе руки уке. Левая кисть наге первая касается руки уке и не только касается, а *крепко* захватывает локтевой сгиб, двигаясь снизу-вверх-вперед-вправо. Практически начальная фаза приема выполняется левой рукой. Полезно попробовать сделать его одной рукой, тогда яснее станет работа кисти. Выворачивая руку уке из плеча, сильно тянуть ее вверх, отрывая уке от пола. Правая рука так до конца и не захватывает запястья уке. В фазах 1—3 (рис. 16) ребро ладони помогает согнуть руку уке и отвести ее вверх-вправо.

В фазах 4—5 (рис. 16) идет активное воздействие на локоть согнутой руки уке, заставляющее плечо уке отвести вниз, то есть цель ваших действий — заставить уке развернуться и наклониться.

Добиться того, чтобы уке сделал это, разворачиваясь на своей левой ноге, уке не надо никуда шагать правой ногой (фазы 3—9, рис. 15).

Наге разрешается для облегчения взять запястье уке только в фазах 6—8, рис. 16.

Внимание: вся активная часть приема выполняется на одном шаге левой ноги наге вперед; при этом надо ближе держаться к уке, ограничивая его подвижность своим левым бедром.

Посмотрите повнимательнее на завершающую фазу приема — 6, рис. 16. Наге двигается слегка по кругу против часовой стрелки, втыкая руку уке в плечо, заставляя его опуститься на левое колено, одновременно прижимая его руку к полу.

В конце рука вытягивается из плеча — фазы 7—8, рис. 16. Левое колено наге упирается в плечевую выемку, а правое находится у запястья. Сильно прижать руку к полу. Это ограничивающее действие, а не болевой прием! Уке не должен делать за наге ни одного действия, а быть в хорошем смысле пассивным.

Вопросы, несмотря на пояснения, все равно будут возникать и исчезать. Ищите, читайте и изучайте рисунки, смотрите на стрелки, пробуйте и опять читайте и смотрите.

Заключение — 10 мин.

— Кокю хо.

— Дыхание в сейза.

— Муксо.

— Рей.

Не расстраивайтесь, что многое не выходит. Цель этого занятия — детальное ознакомление, и она выполнена.

Занятие 6.

Стандартное начало — 30 мин.

В него ввести еще одно упражнение, которое поможет научиться немного управлять своим телом и ощущениями.

Сесть в сейза, руки на коленях расслаблены. Глаза закрыты. Далее за 3 мин сжать в кулак одну из рук. Слушайте свои ощущения. Наверняка выясните, что плавно это сделать вам не удастся: все происходит какими-то скачками, неровно, все скрипит и т.д.

То же самое можно проделывать с любым движением. Вставить можно после укеми.

Основная техника — 50 мин.

— Иrimi наге от шомен учи — 20 мин.

— Иккё осае омоте от шомен учи — 30 мин.

Заключение — 10 мин.

— В муксо концентрация на тандене.

Занятие 7.

Стандартное начало — 30 мин.

— «Сопровождение» — еще одно новое упражнение. Оно является основой множества техник.

Рассмотрите рис. 5. Отличие в этом движении следующее: правая стопа будет касаться пола, осуществляя толчок, находясь рядом с левой. Упражнение делать вдвоем.

Наге, вращаясь на левой ноге спиной назад, держит уке своей левой рукой за правое запястье.

Своим вращением наге вынуждает уке двигаться по кругу в наклонном положении головой к центру вращения — так называемый «конус»...

Это упражнение для двоих, исполнять его, как танец — согласованно. Скорости маленькие, двигаться свободно, раскованно и помнить: наге является источником движения! Но сила вашего взаимодействия не превышает 100 г! Практически есть только контакт, вынуждающая сила очень мала. Учитесь чувствовать, что вы делаете и что с вами делают. Уке, служите наге!

Основная техника — 50 мин.

— 1-й и 2-й контроли в парах — 15 мин.

— Шихо наге омоте и ура от захвата разноименной — 45 мин., больше делать в динамическом варианте.

Заключение — 10 мин.

В муксо концентрация на дыхании животом с концентрацией на тандене.

Занятие 8.

Стандартное начало — 30 мин.

— «Интроскоп» — еще одно новое упражнение. Цель его: познание своего тела, нарабатывание медитативной способности и развитие умения переносить свое внимание с одной части тела на другую. Ведь ваш процесс обучения весь состоит из опросов своего тела: где, что и чем делается, что происходит со мной и с партнером, с его руками, ногами и т.д.

Стоя в позиции шизентай (ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, глаза закрыты), расслабиться. Теперь «включить» внутри себя маленький фонарик — все равно где. «Включив», начать освещать его лучом *изнутри* свое тело. Возможный порядок: верхний свод черепа, потом по спирали шея, плечи, руки с кистями по очереди, туловище, ноги со стопами и пальцами, далее в обратном порядке в исходное положение. Ощущать тело полым, осмотреть его внутренним взором.

— «Сопровождение».

Основная техника — 50 мин.

— Иккё осае ура от шомен учи (рис. 16, 17, где этот прием подробнейшим образом рассмотрен).

Прием делается на замах и на начальную фазу движения руки уке вниз. Замах руки уке и движение вперед наге начинать одновременно. Также как и в иккё осае омоте от шомен учи левая рука наге сильно держит локоть уке и выполняет 80 % тяговой работы. Наге левой ногой зашагивает за спину уке, делая 1-й вариант тай сабаки. В это время его левая рука, сильно захватившая локоть правой уке, вытягивает руку из плеча и сильно вращает эту руку в направлении головы уке. Правая рука наге не захватывает, а касанием сопровождает руку уке, помогая раскрутить верхнюю часть туловища уке по часовой стрелке. Продолжая выкручивать руку уке за локоть и теперь помогая воздействовать на плечо уке через эту руку своей правой, наге уводит захваченную руку уке, делая повороты назад типа ура (не менее трех), назад-в сторону-вниз за правую ногу уке. Еще раз посмотрите на рисунки. Надо действовать так, чтобы у уке не было свободной возможности бегать. В самом лучшем случае он может только вращаться на своей нагруженной правой ноге. Уке опрокидывается за счет выворачивания его руки и вращается действиями наге типа ура. Он укладывается на пол не силой, а так как теряет равновесие.

Изучайте сначала этот прием на короткой дистанции и на медленном замахе. И еще раз *выкручивайте* руку уке из плеча и *вытягивайте* ее из плеча. Делайте это в продолжении всего приема.

На фазе 6—8 (рис. 17) можете захватить запястье уке своей правой рукой.

— Иrimi наге — 5 мин. Сделайте его целиком, не обращая внимания на хорошую форму и т.д. Попробуйте почувствовать его динамику, сделать его непрерывным действием. Пусть внешне это может оказаться нескладно.

Заключение — 10 мин.

— Дыхание по схеме (рис. 13).

— Рей.

Занятие 9.

Стандартное начало — 30 мин.

— «Сопровождение».

Основная техника — 50 мин.

— Иккё осае ура от шомен учи.

— Иккё осае омоте от шомен учи.

— Кокю хо.

Заключение — 10 мин.

— В муксо провести дыхание по схеме (рис. 13).

— «Интроскоп».

— Рей.

Занятие 10.

Стандартное начало — 30 мин.

— Сидя, медленное сгибание руки в локте — 3 мин.

— «Сопровождение».

Основная техника — 50 мин.

— 1-й и 2-й контроль в парах — 10 мин.

— Шихо наге омоте и ура от захвата разноименной — 20 мин.

— Иrimi наге от шомен учи — 20 мин.

Заключение — 10 мин.

— В муксо посидеть подольше, хорошо расслабиться и послушать свои мысли, «посмотреть» на образы, возникающие перед вами. Увидеть и осознать, что мысли скачут вне зависимости от вашего сознания — так называемый «внутренний диалог». Главное — зафиксировать этот факт.

Занятие 11.

Стандартное начало — 30 мин.

— «Интроскоп».

— «Сопровождение».

Основная техника — 50 мин.

— Коте гаеши от муне цуки (рис. 23 — тип атаки другой, но

сама техника та же, однако на этом рисунке показан тип воздействия на кисть при данном приеме).

Уке наносит удар кулаком в грудь, продвигаясь вперед с правой ноги (удар называется ои цуки), то есть при ударе рука и нога одноименные. Сначала делать плавно и не быстро.

Наге, делая на ногах поворот на 180 градусов типа 2-го варианта тай сабаки, движением от себя — по ходу удара блокирует руку уке ребром ладони, тай сабаки развивается, левая рука наге скользит к запястью уке и захватывает его: четыре пальца находятся на внутренней его стороне, большой палец — на внешней стороне кисти и подушечка лежит между пястными костями безымянного и среднего пальца. Мизинец и безымянный крепко охватывают запястье! В этой фазе приема вам надо как бы сесть на поезд (рука уке) и немного проехаться на нем.

Продолжая тай сабаки уже достаточно активно, но мягко, начинаете вытягивать руку уке из плеча по ходу его движения — разгоняете его (только не очень сильно, иначе дальше не справитесь сами с его инерцией!). При этом надо уже слегка уводить его с направления движения (ударного) на круговую траекторию.

В фазе завершения ввода во вращение — окончание тай сабаки. Уке сильно двигается по кругу в «конусе».

Выполнив движение, наге делает отшаг за спину левой ногой. Руку уке держать крепко и тащить его за собой. Этот шаг назад заставляет уке выйти из вращения, вернее, начать выходить из него, приобретая еще большую скорость. Завершая отшаг, наге переходит в следующую фазу. Правая рука наге кладется ладонью на внешнюю сторону кисти уке в направлении по пальцам; практически начинают касаться пока только пальцы. Наступает фаза вращения кисти уке для его опрокидывания на спину. Вы, наверное, обратили внимание — сейчас мы начали использовать упражнение «Сопровождение»!

Итак, вращая кисть обеими руками, использовать вашу левую кисть для надавливания большим пальцем на пястные кости, а правую для помощи ей, надавливая ладонью в направлении силы наге вдоль пальцев уке. Правая рука — ладонь наге будто оглаживает верхнюю полусферу шара. Окончание действия наге на кисть уке синхронизируется с опрокидыванием уке — болевое воздействие на запястье уке!

Фаза завершения воздействия на кисть сопровождается шагом наге навстречу уке — прием типа омоте. Если развивать ваше вращение дальше — левой ногой еще больше за спину, то получится прием типа ура. Пальцы рук наге и уке смотрят вниз. Уке не

обязательно должен лететь, даже наоборот — сделайте мягкую парную страховку.

Завершая бросок, наге тянет руку уке из плеча и заставляет уке продолжить начатое в падении вращение по полу. Переворачивает его лицом вниз (обязательно) и, прижимая локоть уке тоже в направлении к полу, фиксирует уке в неподвижном и неудобном положении. Наге полностью контролирует ситуацию. Втыкая руку уке в пол, как палку, наге создает дополнительное болевое воздействие.

Контроль. Колени наге крепко охватывают плечо уке, правый локоть уке прижимает наге к себе ребром правой руки ладонью вверх. Правое запястье уке охватывается локтевым сгибом левой руки, рука наге двигается навстречу. Болевое воздействие на плечо уке!

Такой же контроль в никкё.

Заключение — 10 мин.

— Кокю хо.

— В муксо проделать то же, что и в занятии 9.

— Рей.

Занятие 12.

Стандартное начало — 30 мин.

— «Монах и лама» — еще одно новое упражнение на сосредоточение. Лама садится сзади монаха, оба в сейза. Монах выбирает себе любой объект сосредоточения, концентрирует на нем все внимание и удерживает это состояние. Как только монах осознает, что концентрация сорвалась, он поднимает руку — дает сигнал ламе. Тут же следует наказание — шлепок, тычок, поглаживание и т.д., сильное или слабое по договоренности. Действие длится порядка трех минут (либо больше, а для начала и меньше). Потом партнеры меняются ролями.

— «Сопровождение».

Основная техника — 50 мин.

— Коте гаеши от муне цуки — 35 мин.

— Иккё осае омоте от шомен учи — 15 мин.

Заключение — 10 мин.

— Кокю хо.

— Муксо с концентрацией на проведение дыхания. Когда вдыхаете, представьте, что вы протягиваете серебряную нить по определенному пути. Выдох сопровождается вытягиванием этой нити по передней средней линии тела.

— Рей.

Занятие 13.

Стандартное начало — 30 мин.

— Упражнение на гибкость — шихо наге в форме упражнения.

Основная техника — 50 мин.

— Шихо наге омоте и ура от захвата одноименной — 40 мин.

Действия очень схожи с рассмотренными в занятии 1. Позиция — ай ханми. Уке берет наге чуть выше запястья за одноименную руку, то есть правой правую или левой левую. Наге в ответ (рассмотрим правосторонние стойки) правой рукой захватывает руку уке. Омоте — делая правой ногой шаг вправо 45 градусов мимо уке, продвигается на 1 — 2 шага, держа совместно захваченные руки перед собой. Такое действие для уке является скручивающим, и он начинает следовать за силой наге. Если захват уке оказался сильным и одной рукой с ним не справиться, подключается левая рука наге, которая ладонью прижимает руку уке к своей и своей силой содействует выполнению выворачивающего действия. А дальше все идет как на рис. 2. (только там показан симметричный вариант — для левосторонней стойки наге).

Для выполнения приема типа ура оба партнера занимают правостороннюю стойку. Наге захватывает правую руку уке, делает шаг влево за спину уке — то есть 2-й вариант тай сабаки, помогая своей захваченной руке (которая сама в ответ уже захватила хватающую руку) свободной левой рукой.

— Ирими наге от шомен учи — 10 мин.

Заключение — 10 мин.

— Муксо.

— Рей.

Вот мы и закончили разбор изучаемой на 6 кю техники. Лучше, конечно, один раз увидеть, чем сто раз прочитать, и все-таки попробуйте. Предложенных занятий вам хватит по крайней мере на 1 месяц. Если возникнут вопросы, не спешите обращаться с ними в «Айки-клуб» или к автору — через месяц занятий многое вам станет ясно. Если и по истечении месяца останется что-то непонятное, обращайтесь со своими вопросами, а также пишите о своих успехах и неудачах.

Всех вам благ! Удачи и терпения!

СЛОВАРЬ

Атакующие действия в айкидо *

- Айханми катате тори — захват одной рукой одноименной руки уке при одноименной стойке
- Бокенваза — защита против меча (деревянного)
- Гяку ханми катате тори (катате тори) — захват одной рукой разноименной руки уке при разноименной стойке
- Джоваза — защита против атаки с палкой
- Йокомен учи — боковой удар в голову ребром ладони
- Катате рёте тори — захват обеими руками за одну
- Ката тори — захват плеча
- Ката тори менучи — захват спереди за плечо и атака шомен учи
- Муна тори менучи — захват спереди за грудь и шомен учи
- Муне тори — захват за грудь
- Рё ката тори — захват спереди за оба плеча
- Рё соте тори — захват спереди за оба локтя
- Рёте тори — захват за обе руки
- Соте тори — захват за локоть
- Соте тори джодан цуки — захват спереди за локоть и шомен цуки
- Сувариваза — исполнение технических действий на коленях
- Тантоваза — техника защиты против ножа
- Тачиваза — исполнение технических действий стоя
- Уширо ёри тори — захват одной рукой сзади за воротник
- Уширо ёри тори мен учи — захват сзади за воротник и шомен учи
- Уширо катате тори куби джиме — обхват локтевым сгибом горла сзади с одноименным захватом запястья
- Уширо рё ката тори — захват сзади за оба плеча
- Уширо рёте тори — захват сзади за оба запястья
- Уширо рё хиджи тори — захват сзади за оба локтя
- Уширо хага джиме — обхват сзади на уровне груди с замком рук
- Ханми хандачиваза — наге сидит, уке атакует стоя
- Чудан цуки — удар кулаком на среднем уровне
- Шомен учи — удар ребром ладони в голову сверху
- Шомен цуки — удар кулаком в голову

* В тренировках технику «нападения» исполнять осторожно, постепенно наращивая скорость. Ни в коем случае не допускать ожесточения при исполнении атакующих действий — это абсолютно противоречит духу айкидо. Все уширо (захваты) исполнять в одноименной стойке.

Некоторые приемы айкидо

- Гоккё — 5-й контроль
- Ёонке — 4-й контроль
- Иккё осае — удержание на полу воздействием на локоть (1-й контроль)
- Ирими наге — бросок встречным входом
- Кайтен наге — бросок переворотом через спину
- Кири отоши — бросок опрокидыванием на спину
- Кокю наге — бросок с использованием «силы дыхания»
- Коте гаеши — бросок переворотом с использованием кисти
- Коши наге — бросок с использованием бедер
- Никке осае — 2-й контроль
- Санке — 3-й контроль
- Тенчи наге — бросок «небо — земля»
- Удекиме наге — бросок с воздействием на локтевой сгиб
- Хиджикиме осае — удержание воздействием на локоть
- Шихо наге — бросок на четыре стороны.

СИСТЕМА КЛАССИФИКАЦИИ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА ФРАНЦУЗСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ АЙКИДО 1985 ГОД

6 кю, минимальная наработка часов — 20.

Тачиваза (стоя):

- айханми катате тори ирими наге (омоте, ура)
- айханми катате тори коте гаеши
- айханми катате тори иккё (омоте, ура)
- айханми катате тори шихо наге (омоте, ура)
- айханми катате тори учи кайтен наге
- айханми катате тори санкё
- шомен учи ирими наге

5 кю, + 20 час.

Тачиваза:

- шомен учи икке (омоте, ура)
- шомен учи никкё (омоте, ура)
- шомен учи коте гаеши
- чудан цуки ирими наге (омоте, ура)
- чудан цуки коте гаеши
- катате тори шихо наге (омоте, ура)
- катате тори тенчи наге
- катате тори икке (омоте, ура)
- катате тори удекиме наге (омоте, ура)
- катате тори кокю наге

Сувариваза (на коленях):

- шомен учи иккё (омоте, ура)
- катате тори иккё (омоте, ура)

4 кю, + 60 час.

Тачиваза:

- шомен учи санкё (омоте, ура)
- шомен учи учи кайтен санкё
- ёокомен учи шихо наге (омоте, ура)
- ёокомен учи ирими наге (омоте, ура)
- ёокомен учи тенчи наге
- ёокомен учи коте гаеши
- ёокомен учи удекиме наге
- чудан цуки удекиме наге
- чудан цуки хиджикиме осае
- ёодан цуки иккё (омоте, ура)
- рёоте тори шихо наге (омоте, ура)
- рёоте тори тенчи наге
- рёоте тори удекиме наге (омоте, ура)
- рёоте тори иккё (омоте, ура)
- рёоте тори никкё (омоте, ура)
- катате рёоте тори коте гаеши

Сувариваза:

- шомен учи никкё (омоте, ура)
- ката тори никкё (омоте, ура)
- рёоте тори кокюхо

3 кю, + 75 час.

Тачиваза:

- шомен учи ёонкё (омоте, ура)
- шомен учи гоккё
- ёокомен учи иккё (омоте, ура)
- ёокомен учи учи кайтен санке

- чудан цуки сото кайтен наге
- чудан цуки учи кайтен санкё
- ёодан цуки шихо наге
- ёодан цуки коте гаеши
- катате тори учи кайтен наге
- катате тори санкё (омоте, ура)
- катате тори ёонкё (омоте, ура)
- катате рёоте тори иккё (омоте, ура)
- катате рёоте тори никкё (омоте, ура)
- рёоте тори ирими наге
- рёоте тори коте гаеши
- рёоте тори кокю наге

Ушироваза (захваты со стороны спины):

- рёоте тори иккё (омоте, ура)
- рёоте тори хиджикиме осае
- рёоте тори коте гаеши
- рёоте тори шихо наге (омоте, ура)
- рёоте тори ирима наге

Сувариваза:

- шомен учи ирима наге
- шомен учи коте гаеши
- шомен учи санкё
- катате тори санкё

2 кю, + 80 час.

Тачиваза:

- ёокомен учи никкё (омоте, ура)
- ёокомен учи ёонкё
- ёокомен учи гоккё
- ёокомен учи коши наге
- муна тори иккё
- муна тори шихо наге
- муна тори учи кайтен санкё
- ката тори менучи шихо наге
- ката тори менучи коте гаеши
- ката тори менучи ирими наге
- ката тори менучи коши наге
- ката тори менучи иккё
- ёодан цуки никкё
- ёодан цуки санкё
- маегери ирими наге

Ушироваза:

- ёори тори иккё
- рё ката тори иккё
- рё ката тори никкё
- рё ката тори ирими наге
- рё ката тори коте гаеши
- рё ката тори санкё
- рё хиджи тори коте гаеши
- рё хиджи тори ирими наге
- катате тори куби джиме иккё

Сувариваза:

- шомен учи ёонкё

- шомен учи сото кайтен наге
- рё кате тори иккё
- чудан цуки коте гаеши
- ёодан цуки иккё

1 кю, + 120 час.

Тачиваза:

- муна тори менучи иккё
- муна тори менучи никкё
- муна тори менучи санкё
- муна тори менучи коши наге
- ёодан цуки ёонкё
- ёодан цуки коши наге
- ёодан цуки ирими наге
- ёодан цуки шихо наге
- ёодан цуки сото кайтен наге
- ёодан цуки уширо кири отоши

Ушироваза:

- рёоте тори ёонкё
- рёоте тори кокю наге
- рёоте тори коши наге
- катате тори куби джиме санкё
- катате тори никкё
- ёри тори никкё
- ёри тори санкё
- ёри тори ирими наге

Ханми хандачиваза:

- катате тори шихо наге (омоте, ура)
- катате тори учи кайтен наге
- катате тори иккё
- рёте тори шихо наге

Сувариваза:

- рё ката тори санкё
- рё ката тори ёонкё
- ката тори менучи ирими наге
- ката тори менучи коте гаеши
- ката тори менучи кокю наге

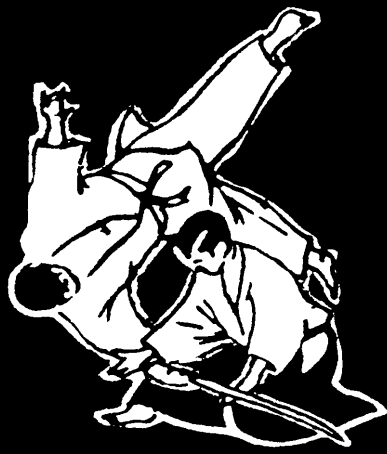
1-й дан, + 200 час.

(присуждается при возрасте не моложе 18 лет):

- фундаментальная техника: тачиваза, ушироваза, сувариваза и ханми хандачиваза
- вариации фундаментальной техники
- техника работы против вооруженного ножом противника:
 - танто тори кото гаеши
 - танто тори иккё
 - танто тори хиджикиме осае
 - танто тори коккё
 - танто тори шихонаге
 - танто тори санкё

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Aikido and the dynamic sphere by A. Westbrook and O. Ratti. Tokio, Japan. 1970
2. «Aikido» by Kisshomaru Ueshiba, Tokio, Japan, 1985
3. «Abundant peace» the biography of Morihe; Ueshiba by John Stevens Shambala, Boston and London, 1987
4. «Aikido» by Kisshomaru Ueshiba, Tokio, Japan, 1972
5. Lao Tsu «The way of lite» trans by Witter Bunner. N. Y. 1944
6. Koichi Tohei «Aikido in Aily Life», Tokio, 1966
7. А. Долин «Опасные игры» ж. «Дальний Восток» № 8, 1988 г.
8. Н. Абаев, Г. Есликов «Азия и Африка сегодня» № 10, 1987 г.





*МОСКОВСКИЙ
«АЙКИ-КЛУБ»*

*СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА
ИСКУССТВ
ВОСТОЧНЫХ
ЕДИНОБОРСТВ*

