

Айкидо

Сюгё

Гармония в Конфронтации

Годзо Сиода

Англоязычный перевод
Жак Пойе и Кристофер Джонстон

Перевод на русский язык
Антон Болотов

СОДЕРЖАНИЕ:

От автора русского перевода.....	1
Благодарности.....	2
От редактора японского издания.....	3
От переводчиков.....	4
Предисловие.....	6
Введение.....	7

ЧАСТЬ I. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ

Непонимание Айкидо.....	10
Позвольте мне захватить вашу руку.....	10
Айкидо - изучение фундаментальных принципов.....	11
Инцидент в Синдзюку.....	12
Реальность – победить одним действием несколько противников.....	13
Атэми – 70% реальной схватки.....	14
Прямой удар основывается на переднем колене.....	15
Опыт времен войны показал мне возможности человеческого тела.....	16
Атэми это тайминг.....	16
Тайминг одиночного завершающего удара.....	17
Противостояние ударам в додзё.....	18
Атакуйте за долю секунды до нападения.....	19
Защита от полностью раскрытого удара.....	20
Использование «ирими наге» против пьяного.....	21
Раскройте свое тело, выполняя вход.....	22
Удар "уракен" при уклонении от ножа.....	22
Используйте желание врага атаковать.....	23
Визит Майка Тайсона.....	24
Использование «сихо наге» против боксерской техники.....	25
Бросковые техники, используемые против дзюдо.....	26
«Сихо нагэ» - фундаментальная основа.....	26
Полное растягивание тела противника.....	27
Выведение противника из равновесия без боли.....	29

ЧАСТЬ II. СИЛА КОКЮ

Сила кокю не уменьшается.....	30
Сила центра: принцип центральной линии.....	32
Цепляйтесь за поверхность своими ногами.....	32
Анализ перемещения центра тяжести Сенсэя.....	34
Развитие сфокусированной силы всего тела.....	34
Самозащита с использованием сфокусированной силы.....	35
Применение сфокусированной силы при работе с оружием.....	36
Принципы силы кокю.....	37
Сила кокю приходит из отрешенности.....	38
Вопрос - кто быстрее?.....	39
Ки это концентрация баланса.....	40
Найдите слабое место.....	40
Секрет в том, чтобы отпустить вашу силу.....	41

У жизненной силы нет никаких пределов.....	42
--------------------------------------------	----

ЧАСТЬ III. СЮГЁ

Обучение, которое соответствует основным принципам.....	43
Мои занятия Дзюдо.....	44
Брошенный Уэсибой Сенсэем.....	45
Различие между дзюдо и Айкидо.....	45
Обучение Айкидо в Сётокан.....	47
Айкидо может принести пользу Кендо.....	48
Изучите это, затем забудьте об этом.....	50
Чувствуйте изменения в любой ситуации.....	50
Физические тренировки моей юности.....	51
После периода интенсивного обучения ваша сила уходит.....	52
Развивайте свое тело, чтобы перемещаться естественным образом.....	53
Ощутите чувства своего учителя.....	54
Мистическая сила Сенсэя Уэсибы.....	55
Уклонение от выстрелов.....	56
Летающие золотые шары.....	57
Вызов мастера-охотника.....	58
Однажды я буду в состоянии бросить Уэсибу Сенсэя.....	58
Обучайтесь достаточно серьезно, чтобы бросить вызов вашему учителю.....	59
Мое шанхайское просветление в Айкидо.....	59
Моя аттестация на 9 дан.....	61
Изучайте базовые принципы через практику заданных форм.....	62
У Айкидо нет никакой потребности в соревновательных поединках.....	63
Серьезные бои - завершение интенсивного обучения.....	63

ЧАСТЬ IV. АЙКИДО И ЖИЗНЬ – ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ.

Базовые принципы выражают гармонию.....	64
Мы все должны стать младенцами.....	65
Тело это храм богов.....	66
В Ёсинкан нет никаких предписаний.....	67
Обнаружьте свои скрытые ошибки.....	68
Ходьба это боевые искусства.....	69
Используйте свое эго, и вы поймете противника.....	69
Станьте едиными с небом, и землей.....	70
Айкидо - это практика гармонии.....	71

ОТ АВТОРА РУССКОГО ПЕРЕВОДА

Перевод этой книги на русский язык уже выполнялся несколько раз, однако официальное русское издание так и не увидело свет, а переводы находятся в частных коллекциях их авторов. Причин этому может быть много, однако суть заключается в другом. Содержимое книги поистине уникально, и тем, кто занимается Айкидо Ёсинкан в России, просто необходимо ее прочесть. Благодаря насыщенной и интересной подаче материала, все те принципы, которые лежат в основе Айкидо, формируют его философию, этику и методику преподавания, становятся более понятными, особенно непосвященному человеку, только начинающему свой путь в Айкидо.

Я взялся за перевод этой книги совершенно случайно, т.к. не являюсь профессиональным переводчиком, и никогда раньше не переводил материалов такого объема и сложности. Решение все-таки проделать эту работу, было принято исключительно благодаря тому, что одна из коротких глав книги, переведенная мной ранее из чистого энтузиазма, наглядно показала потенциал всего содержимого, увлекла и заинтересовала настолько, что несколько недель, которые ушли на перевод и адаптацию текста, пролетели как один день.

Надо заметить, что даже для профессионального переводчика, данный текст был бы крайне сложен для понимания по причине наличия многочисленных специфических для Айкидо (и не только) терминов и понятий. Здесь мне очень помог личный опыт в занятиях Айкидо, благодаря которому и удалось собрать воедино самые сложные и насыщенные части повествования.

Прошу не рассматривать данный материал в качестве документа, профессионально, «слово в слово» адаптированного к оригиналу. Просто воспринимайте его, как авторскую литературную интерпретацию содержимого, призванную донести до читателя суть, предоставить возможность почувствовать замысел автора и окунуться в атмосферу тех лет, которые нашли свое отражение в книге.

Надеюсь, что время не было потрачено впустую, и Вы по достоинству оцените эту великолепную книгу Канчо Годзо Сиоды.

Убедительно прошу всех, кому попадет в руки данное издание, использовать его исключительно в личных целях, не распространять и не использовать данный материал для копирования и публикации в открытых источниках. Надеюсь на Ваше понимание и желаю всем приятного и увлекательного прочтения.

Антон Болотов
Хомбу-додзё школы Ренсинкай Айкидо «Сэйсинкан»
г.Петропавловск-Камчатский,
Декабрь 2008 г.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы хотели бы выразить нашу благодарность всем людям, которые помогли нам в реализации этого проекта.

В частности, мы благодарим Сиоду Ясухису Сенсэя и его семью, а также господина Дзиромару Акайю за их полную поддержку.

Мы крайне признательны Сенсэю Кёити Иноуэ, Сенсэю Тсутому Чиде и штабу Ёсинкан Хомбу за их добрые советы.

Хотелось бы сказать спасибо Сенсэю Кимеде Такеси за его непрерывную поддержку и участие.

Особая благодарность Сенсэю Ямамото Хироко, ее мужу Ямамото Танесиро и госпоже Донне Мэлони за то, что они редактировали и просматривали окончательный вариант английской рукописи.

И наконец, Жак Пойе хотел бы поблагодарить Джордана Рейнолдса и его семью за финансовую и моральную поддержку при подготовке этого проекта в Калифорнии.

Жак Пойе и Кристофер Джонстон

ОТ РЕДАКТОРА ЯПОНСКОГО ИЗДАНИЯ

Содержимое данной книги составлено по записям интервью Годзо Сиоды, а также согласовано и скомпоновано редактором. К особенно трудным для понимания моментам добавлены примечания, чтобы читатель легче воспринимал содержимое книги. Несмотря на то, что Сиода Сенсэй наблюдал за созданием этой книги, пожалуйста, поймите, что содержимое всё же является интерпретацией редактора. Кроме того, при публикации этой книги, я получил большую помощь и поддержку от Уэсибы Киссомару, Досю организации Айкикай, а так же от Аказавы Зенсабуро и Ионекавы Шигеми, которые обучались с Сенсэем Сиодой в додзё Уэсибы в довоенный период.

Я говорю всем сердечное спасибо.

Дзиромару Акиро, редактор

ОТ ПЕРЕВОДЧИКОВ

При переводе этой книги мы приложили все усилия, чтобы сохранить оригинальный текст в его первоначальном виде. Мы были чрезвычайно осторожны, чтобы не предложить читателю неверную интерпретацию и оставить достоверными собственные слова автора. И все же, неизбежно, что определенные обороты и фразы потребовали, чтобы мы осуществили некоторую корректировку.

Когда мы сталкивались с такой ситуацией, то решали передавать хотя бы дух оригинального текста. Сноски в книге, отмечены как "примечания редактора или "примечания переводчика".

Разделы, отмеченные как "примечания редактора" обращаются к редакционным сноскам, найденным в оригинальной японской версии книги. Это переведено "как есть".

Разделы, отмеченные как "Примечания переводчика" - наши собственные и предлагаются, прежде всего, в попытке разъяснить терминологию. Кроме того, в большинстве случаев мы решили дать все имена в их японском варианте, то есть, сначала идет фамилия.

Сиода Сенсэй ушел от нас 17 июля 1994 года, через 3 года после публикации этой книги в Японии. В результате, так как мы хотели оставаться как можно ближе к оригинальному тексту и не изменить его содержания в переводе, читатель может увидеть некоторые несогласованности относительно времени событий, о которых идет речь.

Ж..П. и К.Д.

Март 2002

**«Где бы вы ни были и что бы при этом не делали... Ничто не может сравниться с этим.
Это – всеобъемлющее додзё.»**

Доген 1200-1253

ПРЕДИСЛОВИЕ

Переводчики м-р Жак Пойе и м-р Кристофер Джонстон напомнили о девизе Догена (1200-1253) которого Канчо Сиода придерживался очень близко. Их собственное сюгё в Ёсинкан, конечно, включает их обучение Айкидо, но даже во время перерыва, они отказались бросить всё и в качестве запасного варианта старательно сосредоточились на японских языковых исследованиях.

И сейчас я вправду чувствую, что этот перевод книги Канчо Сиоды - большой успех. В процессе перевода, с нами был весь опыт Канчо - как если бы он стоял и двигался прямо перед нами.

Это - истинная ценность этой работы - это не просто перевод. Поскольку Вы читаете эти страницы и получаете сведения о Сюгё Айкидо Канчо Сенсэя, я убеждаю Вас также поискать следы собственного экстраординарного сюгё Жака Пойе и Кристофера Джонсона на страницах этой книги.

***Кёити Иноуэ, Додзё-тё Айкидо Ёсинкан,
Хомбу-додзё, Токио, Япония***

"Aiki soku seikatsu." (Айкидо и жизнь – единое целое). Подпись: Ёсинкан, Сиода Годзо

ВВЕДЕНИЕ

После вечеринки или неофициальной встречи, когда в близком кругу собирались ути-дэси (живущие при додзё студенты) и близкие друзья Сиоды Сенсэя, он часто рассказывал нам много невероятных историй из прежних времен, когда сам был студентом Сенсэя Морихэя Уэсибы. За годы до того, как была создана оригинальная японская версия этой книги, он поделился с нами многими веселыми историями из своей чрезвычайно богатой и насыщенной жизни, давая нам возможность проникнуть в суть его личного обучения и философии. Однако, если бы не работа японского редактора Дзиромару Акиро, у многих студентов Айкидо и широкой публики никогда не было бы доступа к такому кладезю информации.

Когда я прочел "Айкидо Сюгё" в первый раз на японском языке в 1991 году, то понял, что теперь это моя миссия - перевести книгу на английский язык. С помощью и поддержкой Хомбу Ёсинкан Айкидо, я начал рукописный английский перевод в начале 1992 года. К сожалению, эта первая рукопись не могла быть отредактирована перед смертью Сенсэя, но она осталась в додзё для того, чтобы у любого западного человека был к ней доступ.

В 1996 году, г-н Кристофер Джонсон, студент Сенсэя Кимеды в Канаде, напечатал очень точный и превосходный новый перевод «Айкидо Сюгё» для частной коллекции. Наконец, в 2001 году, г-н Джонсон и я решили объединить наши усилия и издать окончательную версию книги. Я уверен, что все, кто интересуется традиционными боевыми искусствами, и студенты Айкидо в частности, прочитают эту книгу с большим интересом и будут чрезвычайно вдохновлены.

Скорее всего, нет никакого точного перевода японского слова "shugyo". Я услышал это слово впервые в 1980 году, когда пришел в старое додзё Коганеи в Токио, Япония, в качестве ути-дэси Канчо Годзо Сиоды. Сенсэй просил, чтобы его ути-дэси использовали любой момент и любую деятельность в додзё, чтобы выполнять их персональное Сюгё. Сюгё может быть объяснено как «аскетическое обучение», постоянное обучение, чтобы объединить тело, ум и сердце, физическое обучение - бесконечное повторение методов шесть часов в день, пять или шесть дней в неделю, которые расширяют наши физические пределы. Это также включает обучение ума - прилежная практика понимания, чувствительности и интуиции.

Сюгё включает изучение того, как открывать дверь для вашего учителя, когда подсветить или подать чаю в нужный момент, как предугадать события и действовать прежде, чем Сенсэй успеет попросить, чтобы мы это сделали. Сюгё также охватывает обучение сердца - как помочь нашему учителю принять ванну или надеть свою одежду. Сюгё требует, чтобы мы служили нашему учителю в полном смирении, чтобы подавить наше собственное эго, таким образом, изучая истинное смирение и чистоту. Как у ути-дэси, эти обязанности тоже были нашим Сюгё. Очень трудно выполнить Сюгё без надлежащей среды. Поэтому, у молодого студента, желающего следовать этим путем, нет иного выбора, кроме как жить в традиционном стиле додзё. Таким образом, студент может полностью испытать то, что требуется и то, что необходимо.

Сюгё включает ряд общих вещей, которые служат ритуалами, чтобы подготовить ум. Например, мы учились вставать рано и выполнять каждый элемент распорядка дня так, будто наши жизни зависели от этого. Мы чувствовали, что нет ничего более важного, чем уборка додзё, сбор мусора или подача чая старшему. Мы также учились избавляться от наших страхов, не сосредотачиваясь ни на чем ином, делать то, что положено, так быстро, как только могли, каждый раз, когда "очень страшный преподаватель" собирался продемонстрировать технику. Постепенно, мы учились, как действовать быстрее и быстрее, как будто наши жизни были в опасности. Согласно этому стилю обучения, молодому ути-дэси никогда не позволяли сесть, он должен был стоять смирно и быть готовым бежать сломя голову каждый раз, когда Сенсэй пойдет в ванную. Он конкурировал с тремя или четырьмя из его коллег и должен был быть быстрее, чем все остальные, чтобы сопровождать Сенсэя. Он должен был подойти к телефону перед концом второго звонка и иногда даже прежде, чем второй звонок услышали вообще!

Айкидо Сюгё

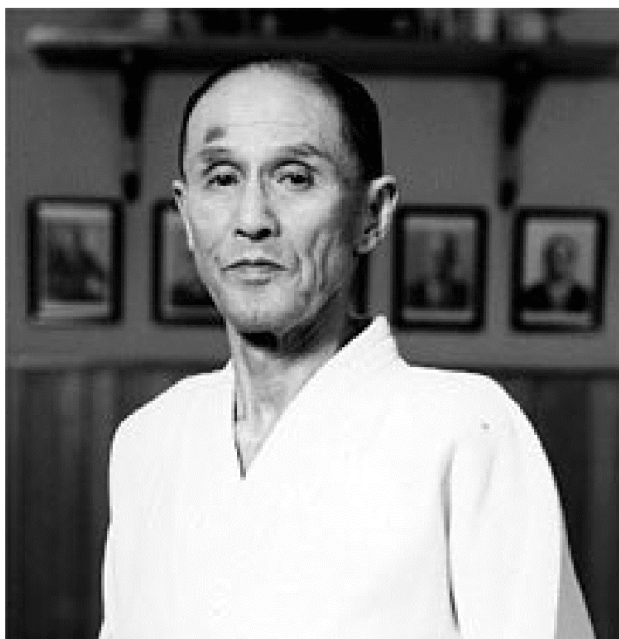
Постепенно, эти постоянно повторяемые, но невидимые действия формировали и подготавливали тело, ум и сердце для более глубокого и более индивидуального обучения.

Неошутимо, техника ути-дэси, тайминг, отношение к жизни менялись. Со временем студент должен был стать лучшим человеком, тем, кто хорошо знает о собственных слабостях, более храбрым и более честным. Вместе с тем, сюгё - универсальный и традиционный путь постоянного самосовершенствования через передачу опыта от человека к человеку. Это - замечательный способ развить человеческий дух через полное самоотрицание и полировку тела, ума и сердца. В конечном счете, Сюгё - личный и духовный вояж, через который Ваше Айкидо становится Вашей жизнью.

Таким образом, Сенсэй Годзо Сиода построил крайне эффективную модель для развития истинного духа и реализации Айкидо как формы Будо. И таким образом, мы должны всегда принимать во внимание, что если мы всего лишь преподаем и изучаем технические аспекты искусства на татами, то Айкидо становится просто спортом, способом физического осуществления стремлений или танца, так как теряет свою душу.

Канчо Сенсэй далеко теперь и старое додзё Коганеи уничтожено. Но даже теперь, благодаря его обучению, мы знаем, что должно быть сделано, чтобы сохранить истинный дух Айкидо Ёсинкан. Эта книга предоставляет шанс тем, у кого никогда не было возможности обучаться у Сиоды Сенсэя, получить частицу его наследия. Это - также дань уважения моему учителю, которому я обещал однажды перевести его работу.

Жак Поёе



АЙКИДО СЮГЁ

гармония в конфронтации

Часть I. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ

НЕПОНИМАНИЕ АЙКИДО

Очень многие люди сомневаются в Айкидо, как в боевом искусстве. Они часто задают вопрос: «В Айкидо нет соревнований, там не развивают силу, и практикуют заранее подготовленные приёмы. Неужели это может быть эффективно?» Есть люди, которые сомневаются непосредственно в техниках. «Невозможно вывести кого-либо из равновесия, чтобы все падали так легко», говорят они. «Это работает, потому что они сами падают». В этой книге я попытаюсь ответить на ряд подобных вопросов и развеять сомнения, которые, к сожалению, подпортили репутацию Айкидо. Конечно, трудно понять техники, просто наблюдая их со стороны. В Дзюдо, в отличие от Айкидо, есть много настоящих техник, которые можно увидеть. Просто наблюдая, вы можете почувствовать силу в этих техниках. Вы прекрасно понимаете, какую боль может вызвать проникающий удар ногой в Каратэ. В сравнении с ним, Айкидо действительно имеет немного атакующих движений и их непосвящённый вряд ли увидит. Глядя на Айкидо, человек скажет: «Я не понимаю и не представляю себе, как это работает».

Тогда как же можно достичь понимания Айкидо? Один из способов - это попробовать непосредственно на себе. Тогда не надо будет убеждать того, кто думает, что Айкидо – фальшивка, в его эффективности. Вы быстро поймёте, как работают техники, когда испытаете их на себе.

Не так давно, например, необыкновенно большой человек пришёл ко мне в додзё. Сразу было видно, что он занимался каким-то Будо или спортивным единоборством. В тот день шла специальная тренировка для чёрных поясов (Юданся-класс). Он смотрел с большим скептицизмом на то, как я начал бросать своих студентов на татами. Но, понаблюдав некоторое время, видимо благодаря своему опыту в борьбе, он понял, что те, кто падали, действительно теряли равновесие. В тот день он ушел уже с другим настроением – он убедился в эффективности Айкидо. Позже мы узнали, что этот человек (давайте назовем его «г-н А») был тренером по борьбе в университетском клубе. И хотя ему было всего тридцать лет, некоторое время он уже изучал Самбо в Советском союзе, и было видно, что он действительно сильный человек. После своего первого посещения додзё, г-н А стал регулярно наблюдать за тренировками. Его голова периодически кивала, словно соглашаясь с чем-то, а иногда он даже делал заметки. Так или иначе, он казался полностью очарованным Айкидо. Таким образом, очень скоро г-н А стал студентом нашего додзё. Было очень приятно видеть, как этот большой человек целеустремлённо занимался изучением базовых принципов в обществе девушек и пожилых людей. Естественно его восторг рос с каждым занятием, и в конце концов, он начал снимать занятия на видео. Его целью было как можно быстрее достичь уровня чёрного пояса, чтобы попасть на те занятия, которые он со скептицизмом наблюдал с самого начала.

ПОЗВОЛЬТЕ МНЕ ЗАХВАТИТЬ ВАШУ РУКУ.

Однажды этот же г-н А подошёл ко мне и сказал, «Канчо Сенсэй, я чрезвычайно впечатлён вашей техникой. Однако я ни разу не смог захватить вашу руку. Интересно будут ли работать техники, если я смогу ее захватить?»

Спрашивая меня о том, чтобы захватить мою руку, он в действительности просил, чтобы я применил технику на нём. Несмотря на то, что он стал заниматься Айкидо, г-н А, вероятно, все еще сомневался в его эффективности. Я встал со стула, протянул ему мою левую руку и сказал: "Прекрасно. Делайте что хотите".

С предельным уважением и смирением он сказал, "Извините меня" и взял мое левое запястье обеими руками. Однако, как и следовало ожидать, он, видимо опасаясь, взял мою руку скорее мягко. "Не сдерживайтесь. Захватите мое запястье сильно", решительно сказал я ему, он ответил " Osu! "

По моему, г-н А сделал захват чуть сильнее. Однако, я видел, что он все еще сдерживается. С моей точки зрения, если бы он использовал, всю свою силу, делать технику было бы ещё легче. Так что я подталкивал его на еще большее усилие. "Что? Это лучшее, что Вы можете сделать?" спросил я. "Вы очень большой, но видимо в действительности не очень сильный?"

Наконец, г-н А вложил всю свою силу в захват. Как вы понимаете, будучи таким большим человеком, при желании он мог схватить достаточно сильно. Но в момент, когда он применил свою наибольшую силу, я быстро перевернул мое запястье. Огромный, 180 сантиметров роста и больше чем 100 килограммов веса человек, получил ответ от своей экстраординарной силы. Он сделал полное сальто и упал на пол моего офиса.

Г-н А был изумлен. "Удивительно. Удивительно...", сказал он потрясенным голосом.

После этого, даже малейший намек на сомнения, которые г-н А имел в своей душе, полностью исчез. Что касается меня, я был поражен, что существуют люди подобные ему, которые так неистово верят в Айкидо. Я надеюсь, что они все достигают всего, что намереваются сделать. Если Вы имеете какой либо интерес к Айкидо или у Вас есть сомнения, Вы не должны стесняться попробовать это, даже если Вы не преданы делу так сильно как г-н А, потому что именно тогда Вы будете способны полностью испытать острые ощущения и удивление от Айкидо.

АЙКИДО - ИЗУЧЕНИЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ПРИНЦИПОВ

Лично, я чувствую, что Айкидо - путь Сюгё*.

Японское слово "Сюгё" ("Шугё") очень сложно перевести на русский язык, хотя его и часто переводят как "самосовершенствование". Очень приблизительно, "Сюгё" может быть переведено, как "постоянная интенсивная тренировка, которой посвящен длительный период жизни" (то есть, речь идет не просто о посещении тренировок два-три раза в неделю, а о "полном погружении" в Айкидо).

Конечно, есть физическое обучение, благодаря которому мы становимся сильнее. Но помимо этого, занимаясь Айкидо, мы должны развивать и духовную сторону нашей жизни. Соответственно, есть практические методы, которые подходят для каждого человека, но становиться физически сильными - не является основной целью этого обучения. Поэтому, я думаю, что рассуждения о таких вещах, как физическая сила, действительно имеют смысл в отношении Айкидо. Когда мы думаем об Айкидо, как об искусстве, есть одна вещь, о которой можно категорично заявить: вместо того, чтобы полагаться на силу или что-то еще, Айкидо основывается на определенных базовых принципах. Если Вы будете следовать этим принципам, то вы будете в состоянии защититься.

Занятия Айкидо не сделают ваши руки большими и сильными и не дадут вам тело, похожее на бронжилет, которое сможет выдержать любой удар. Однако, если ваши движения и использование силы будут соответствовать фундаментальным принципам Айкидо, то вы сможете управлять противником, который физически сильнее.

Именно из-за своих занятий Айкидо я прожил такую длинную жизнь. Я прошел бурю Второй Мировой войны и столкнулся с некоторым количеством чрезвычайно трудных ситуаций, но так или иначе, сумел дожить до сегодняшнего дня. Это, я думаю, является подарком, который я получил от своих занятий Айкидо. Время от времени, мне приходилось защищаться с помощью принципов, которые я взял в Айкидо. Это логическая система методов, которую мы могли бы назвать основным фондом, с древних времён в боевых искусствах называется «*riai*». Если вы перемещаете ваше тело в соответствии с *riai*, то на самом деле вам не нужно иметь большую силу, и вы сможете управлять вашим противником. То есть можно сказать, что обучение Айкидо предназначено для того, чтобы движения нашего тела соответствовали *riai**.

[*Riai* не имеет реального эквивалента в русском или английском языке и подразумевает логические

условия, необходимые для эффективности техники. Это основной принцип, на основе которого создана структура базовых техник. В книге это переведено как "фундаментальные (или базовые) принципы".]

Есть один момент, который может быть неправильно истолкован. Если вы узнали базовые принципы Айкидо, это ещё не значит, что вы постигли *гаіі*. Фактически, разговоры типа: "Котегаеси работает, когда вы делаете таким образом" или "Никадзё болезненны, когда вы делаете так», в действительности практически не имеют значения. Конечно, сами навыки студенты должны приобрести, но эти навыки бессмысленны по отношению к Айкидо с такими стандартами. Вопрос не в том, как использовать технику. Скорее это ключ к тому, что бы найти *гаіі*, который можно отыскать, если изучаешь эти техники. Если это останется непонятым, то вы окажетесь в ситуации, когда у вас, например, ничего не получилось, и вы скажете: «Этот приём не получился так, как я обычно делаю в додзё, поэтому моя техника не работает». В результате, так мы создаём впечатление, что Айкидо является неэффективным. Поэтому, значение отдельных техник Айкидо не заключается в том, чтобы, заставить нас понять сущность Айкидо. Это произойдёт только, когда мы полностью поймём *гаіі*.

Если наши движения совместимы с *гаіі*, то наша зависимость от индивидуальных приёмов естественным образом исчезает. И неважно, какие техники использует противник - мы будем в состоянии реагировать на них правильным образом.

Когда кто-то действительно придёт к такому заключению, он сможет увидеть реальную цену Айкидо как боевого искусства, как Будо. Но как проявляется *гаіі* Айкидо, когда Вы оказываетесь в ситуации, когда должны защищаться? Позвольте мне проиллюстрировать это простым примером.

ИНЦИДЕНТ В СИНДЗЮКУ.

Это случилось в 1935 году, в то время, когда я еще обучался в школе Уэсибы. Однажды вечером я шел в Синдзюку со своим кохаем* г-ном Т.

[Отношения Семпай/кохай (старший/младший) повсеместно приняты в Японских БИ и основаны в большей степени на дате вступления в организацию. Более опытный Семпай предлагает руководство и дружбу кохаю, кто в свою очередь предлагает уважение и личную лояльность.]

В те дни Синдзюку было местом, известным своими рэкетирами и хулиганами, так что было довольно неудобно. Теперь мне бы не хотелось, чтобы это стало широко известно, но в то время нашей целью, с которой мы пришли в это сомнительное место, было найти кого-нибудь, на ком мы могли проверить свои навыки. Поймите, в начале двадцатых годов я был молодым человеком со вспыльчивым характером. Я также имел некоторое понимание Айкидо, и хотел узнать, насколько готов использовать свои знания. Это было для нас единственным способом проверить себя. Для молодых людей, имеющих такую цель, Синдзюку было идеальным местом.

Когда я пишу это, мне кажется, что я покажусь вам грубым и сильным, но в те дни в школе Уэсибы такая манера поведения не была чем-то необычным. Поскольку в Айкидо не проводят никаких соревнований, мы не могли определить, насколько сильнее становились, даже с учетом наших интенсивных ежедневных тренировок. Вот почему, несмотря на запреты Уэсибы проводить испытания подобные этому, все периодически ходили в такие места проверить себя.

Г-н Юкава, такой же студент, как и я, но постарше, (к сожалению, он уже умер), любил этот вид испытания. Он оказывал большое влияние на меня. Были и младшие студенты, которые тоже любили этот вид «деятельности». Периодически кто-то из них возвращался в додзё после драки и говорил что-то вроде: "Я был побежден сегодня!", после чего показывал нам свои раны. Очень удивленный этим, я подталкивал его, чтобы он попробовал снова, и он бодро выходил на поиск приключений на следующий же вечер.

Мой кохай, по тренировкам г-н Т также очень любил этот вид "обучения на улице", и

всегда был рядом, когда я шёл в Синдзюку, прикрывая меня. В этот раз, он увидел группу якудза, которые собрались вместе. «Семпай, там есть ребята, которые выглядят довольно дерзкими», шепнул он мне с горящими глазами. "Я пойду, врежусь в них, и мы начнем драку!"

Если честно, я был также возбужден. Хлопнув его по спине, я сказал, " Разрешаю! " Он быстро дошел прямо до группы якудза и внезапно толкнул своим плечом одного из них. "Что это значит?", спросил якудза сердито. Думая, что это было началом драки, я уже приготовился присоединиться. Но тут произошло нечто неожиданное. Привлеченные его сердитым голосом, из подворотен появились другие члены этой бригады. Потрясенный, г-н Т побежал обратно ко мне. Это было в тот момент, когда я уже шёл вперед.

Я быстро понял, что их было больше чем 30, а нас только двое. С одной стороны, я был ошеломлён перспективой такой трудной схватки, но в то же время подумал: "Это становится интересным".

Поддерживаемый теперь всеми своими товарищами, сердитый якудза объявил: "Я являюсь тем-то и тем-то в бригаде. Как вас зовут и из какой вы банды". Я ответил: "Мы – не из банды. Я – Сиода из Айкидзюцу*."

[* Название Айкидо использовалось после 1942 года. До этого искусство называли **Kobukan Budo, Aikijutsu, Asahi Ryu, Aioi Ryu, Aiki Budo**, и др.]

Это похоже на сцену из кино про гангстеров, но в те дни это был нормальный способ начать драку. Якудза сегодня не имеют никакой чести, но в старые дни, как только они стали якудза, они были авторитетными и их сдерживали некоторые обязательства. Они бы не достали ножи без особого повода.

"Что такое Айкидзюцу?", спросил он с насмешкой. Его незнание Айкидзюцу не было удивительным. По сравнению с Дзюдо, которое пользовалось популярностью, и было включено в учебный план физического воспитания в школах, Айкидзюцу было известно немногим людям. Так как ему обучали прежде всего в полиции и армии, то для обычного человека, чтобы прийти в додзё, было необходимо иметь двух спонсоров. С такими строгими условиями, посторонние были ограничены в возможности видеть техники Айкидзюцу.

По этой же причине, даже сердитый якудза должно быть думал, что я имел поверхностное понятие о нем, вдобавок ко всему, я был уверен, что он отправит свою охрану обратно, когда увидит, насколько маленьким я был.

РЕАЛЬНОСТЬ – ПОБЕДИТЬ ОДНИМ ДЕЙСТВИЕМ НЕСКОЛЬКО ПРОТИВНИКОВ.

В тот момент, каждый нерв в моем теле был сосредоточен на предстоящем поединке.

В стычке с большой группой, нужно сразу вывести из строя самого сильного человека в толпе.

В то время как я общался с боссом, удалось насчитать 30 членов бригады позади него в качестве целей. Краем глаза я заметил одного парня, который впечатлил меня сразу. Было кое-что особое в его поведении. Он имел особое самообладание, и я почувствовал что он привык драться. Возможно, это был только способ преподнести себя окружающим, но было прекрасно видно, что он в хорошей физической форме. Скорее всего, он был телохранителем главаря.

Формальности были закончены. Ситуация стремительно накалялась, и напряжение взлетело до высочайшего уровня. Следующий момент решил бы, победим мы или проиграем. Один из бригады начал двигаться, но я был на шаг впереди и начал первым!

На одном дыхании, я подскочил прямо к парню, которого выбрал заранее и ударил его в живот. Со стоном, он рухнул на землю.

"Ты ублюдок! " закричали остальные. "Убейте его! "

Вопли и крики неслись со всех сторон. Часть банды кинулась на меня и Т, но к тому времени я контролировал ситуацию.

Перед дракой вы всегда пугаетесь. Независимо от того, уверены вы в себе или нет, вы неизбежно становитесь всё более возбуждённым. Но как только вы ударили первого человека, к вам возвращается ваше самообладание. Тогда, движения противника становится легче увидеть.

Бандиты с другой стороны, дрогнули и потеряли уверенность. В группе, каждый имеет тенденцию полагаться на того человека, который является самым сильным. Сосредоточившись на нем, группа становится как бы одним человеком. Когда этот человек побеждён, группа теряет основу своего духа. В этот момент группа разваливается, и таким образом больше не вызывает опасений. Кроме того, чувство страха подводит их, они становятся взволнованными и теряют самообладание. Они – лучшие противники для Айкидо. Нет никакой надобности ждать их, чтобы атаковать. Вместо этого, я пошёл на них сам, смущая их и заставляя мчаться на меня. Тогда я повернул немного мое тело, вынудив одного или нескольких из них выйти на себя, чтобы они столкнулись друг с другом и вынуждая их упасть. Когда я начал ещё и наносить атэми, то г-н Т и я создали такой большой хаос в толпе, что мы оказались способными победить всех членов банды.

Должен сказать, что этот эпизод отражает наличие чрезвычайного нетерпения у молодежи. В то время я был в середине моего обучения, и это было задолго до того, как я понял истинное значение Айкидо. Но несмотря на то, что тогда мои навыки были ограничены, сейчас я осознаю, что эти ситуации дали мне некоторое понимание того, как использовать Айкидо в настоящих поединках.

Более чем вероятно, что есть люди, которые имеют другое мнение об Айкидо, отличное от того, которое изображено в данном случае. Поэтому я попробую объяснить важную часть *гаи*, сыгравшую роль в упомянутом эпизоде.

АТЭМИ-70% РЕАЛЬНОЙ СХВАТКИ

Многих из вас, вероятно, удивит тот факт, что я очень часто использую атэми. И это понятно, ведь когда речь идет об Айкидо, то обычно считается, что это преимущественно захваты за кисть и молниеносные броски. Сам Морихей Уэсиба Сенсэй, у которого я одно время учился, говорил так: “В условиях реальной схватки, Айкидо – это 70 процентов атэми и 30 процентов – бросков”. Мой опыт подтверждает справедливость данного утверждения.

“Если это так”, скажете вы, “то какая польза от техник, выполняемых с воздействием на запястья?” Ну, например, если какой-то пьяный действует вам на нервы, то использование такой техники – самый подходящий вариант. Но в ситуации, когда решается вопрос вашей жизни или смерти, или же, когда вам приходится сражаться с несколькими противниками, вы не сможете защититься без применения атэми и стремительных бросков, потому что победа или поражение – дело доли секунды. Иными словами, можно сказать, что сущность Айкидо проявляется именно в схватках такого рода.

В Айкидо атэми – это не только нанесение ударов руками или ногами. Любая часть тела может стать оружием, с помощью которого выполняется атэми. Некоторые из вас, вероятно, видели, как во время демонстрационных выступлений я отбрасываю налетающего на меня противника спиной, или как противник отлетает вследствие выполнения атэми плечом. Эти техники работают потому, что точка соприкосновения тел превращается в атэми.

Эти техники возможны именно потому, что я вхожу в самый центр атаки, а не потому, что я сначала ухожу от атаки противника, а затем контратакую. Однако это не значит, что надо просто наугад бросаться на противника. Сила всего вашего тела должна быть сфокусирована. Позже мы поговорим о сфокусированной силе, однако свободная техника, являющаяся сущностью Айкидо, основана именно на умении усилием воли направлять эту силу в любую

часть своего тела

В молниеносной атаке невозможно провести различие между атэми и броском. Но, в общем-то, это и не важно, поскольку цель заключается в том, чтобы нанести поражение противнику, любым способом.

ПРЯМОЙ УДАР ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ПЕРЕДНЕМ КОЛЕНЕ.

Рассмотрим прямой удар рукой, являющийся основой атэми. В целом, значительный процент нокаутов в реальных боевых ситуациях является результатом именно такого удара.

Кому-то, вероятно, будет трудно поверить в этот факт, – ведь для того, что бы удар рукой стал решающим фактором, он должен быть чрезвычайно сильным. К тому же, вы будете правы, если скажете, что никогда не слышали о том, что для развития силы удара занимающиеся Айкидо используют такие же методы тренировки, как в карате или боксе. В Айкидо обычно отрабатывают удары по макивара. Мы не разбиваем кирпичи, однако мы регулярно упражняемся в нанесении удара. Для этого не используются специальные техники, – ведь базовые движения и техники, которые мы постоянно отрабатываем в додзё, сами по себе способствуют этому.

Что же необходимо для мощного удара? Предположим, что мы начинаем шаг с правой ноги. Вопрос заключается в том, сохраняется ли центр тяжести на правой ноге. Если да, то удар будет эффективным. В Айкидо при выполнении шага чрезвычайно важно координировать движение всего тела его частей таким образом, чтобы сила была сконцентрирована и направлена вперед. Однако многие, выполняя шаг вперед, неправильно используют колени. В результате сила, возникающая вследствие движения центра тяжести вперед, блокируется в колене и не передается в верхнюю часть тела, а следовательно, в кулак. Вот почему удар получается неэффективным.

Ключевым моментом является гибкость, податливость колен. Гибкость, однако, не означает вялость, слабость. Вопрос скорее заключается в том, можете ли вы, выполняя шаг, плавно выдвинуть колено вперед и таким образом перенести вперед центр тяжести. Обычно при перемещении вперед колена впередистойящей ноги и бедер подтягивается нога, находящаяся сзади. Когда вы научитесь выполнять это движение, вы сможете проецировать силу всего своего тела в кулак и концентрировать огромную силу. Это и есть сфокусированная сила.

Занимающиеся Айкидо узнают по изложенному описанию движение, выполняемое в упражнении «хирики но ёсей», которое мы отрабатываем ежедневно во время разминки. Оно аналогично движению, выполняемому в бросковых техниках, когда сила движения всего тела передается через руки. Точно так же используется движение тела вперед при применении техник Ни (второй вариант техник). В Айкидо базовые движения имеют важнейшее значение в технике нанесения удара. Конечно, в реальных жизненных ситуациях вы должны уметь выполнять эти движения в последовательности более широких и более быстрых движений.

Более того, не имеет значения, какой удар наносится, атакующий или ответный. Свободно корректируйте свою реакцию согласно каждой конкретной ситуации. Важнейшими моментами здесь являются центр тяжести, перенос тела вперед и направление силы, возникшей вследствие такого сдвига, в кулак. Если вы сможете скоординировать все эти три движения и объединить их в одно, то удар будет эффективным.

Однако не следует сжимать кулак слишком сильно. В этом случае вы создаете излишнее напряжение в мышцах, и вам не удастся направить силу в руку. Расслабленное сжатие кулака и легкость выполняемого удара – вот залог эффективности.

Существует множество способов нанесения удара кулаком. Можно выполнить прямой фронтальный удар, или же, как я часто люблю делать, можно наносить удар вторым суставом указательного или среднего пальца. Против реального противника более эффективным является

выполнение удара одним суставом, фокусируя силу в слабой точке тела. Помните, что противник – это человек, а не некий твёрдый предмет.

ОПЫТ ВРЕМЕН ВОЙНЫ ПОКАЗАЛ МНЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА.

Даже если вы обладаете мощным ударом, этого недостаточно, чтобы сбить с ног вашего противника. Причина состоит в том, что противник - не доска или кирпич, а человек. Люди имеют тенденцию двигаться, а структура самого тела - это смесь сил и слабостей, уникальных в каждом организме. По этой причине я полагаю, что в Айкидо, нет никакого смысла в набивании кулаков или умения ломать предметы. Разрушение постоянного предмета и нанесение противнику повреждений требует принципиально различных методов. Я понял это в ходе Второй Мировой войны, когда находился в Китае.

Однако, даже теперь я не могу вспоминать этот инцидент без отвращения. Хотя мне это неприятно, я тем не менее расскажу об этом, чтобы молодые люди знали о событиях, в которых принимали участие люди.

Это случилось на японском армейском посту во время вторжения в Китай. Тогда группа солдат собралась на лагерной стоянке, устроив собрание. Я пошел чтобы посмотреть, что там происходит и обнаружил, что они окружили и избивают китайского военнопленного. Все они были черными поясами в Каратэ или в Кемпо, и они использовали заключенного как макивару, чтобы проверить, могут ли они действительно убить его с одного удара. Кто-то бил беззащитного заключенного со всей силой. Китайский заключённый стонал и изгибался от ударов, но, сжимая зубы, терпел это все.

Я смотрел на это издалека. Этот безумный акт, в котором люди спокойно издевались над человеком, показывал, что война фактически заставляет людей сойти с ума. Китайский заключенный, его глаза, наполненные ненавистью к японцам, выносили это зверское избиение. В конце концов, он не смог больше встать, и я уверен, что исключительно благодаря силе духа он остался жив. Японские солдаты, видя, что он не собирается умирать, в конечном счете устали и бросили это занятие.

В отличие от досок или кирпичей, человеческое тело - не то, что может быть разрушено одной лишь грубой силой. Невероятный уровень сопротивления, который вы считаете вообще невозможным, имеет тенденцию проявляться, когда дух противника сильнее. Это было неожиданным уроком безумия войны.

Я призываю всех вас помнить эти вещи. Даже великолепная культура боевых искусств может дойти до жестокости и насилия, в зависимости от целей индивидуума. Удар или любая другая техника, использованная на тех, кто слабее и не сопротивляется, не имеет никакого отношения к тому, что мы называем Будо.

АТЭМИ ЭТО ТАЙМИНГ.

Итак, что является важнейшим в атэми? Это тайминг. Например, когда Вы смотрите бокс, то часто можете видеть, как кого-то нокаутируют ударом, выглядящим вообще случайным или слабым. Это пример оценки того, что и как вы видите.

Важно нанести ваш удар в момент, когда вы почувствуете, что противник только начинает двигаться. Тогда Вы сразу попадете ближайшую к вам точку. Или наоборот, если противник промахнется, Вы поразите его в тот момент, когда он разбалансирован и полностью раскрыт. Интересно то, что если время удара выбрано правильно, вам даже не потребуется прилагать

большого усилия чтобы сделать удар эффективным. При этом не будет никакой боли в кулаке и вас не отбросит сила столкновения. В действительности это подобно ватину в бейсболе. Когда Вы бьете по мячу правильно, то действительно не чувствуете силы мяча.

Позвольте привести вам хороший пример. Это эпизод, в котором участвовал Уэсиба Сенсэй, в то время, когда Корейский полуостров находился под контролем Японии. Сенсэй был приглашен, чтобы провести демонстрацию на большом турнире по боевым искусствам. Там было множество людей практикующих Дзюдо и один из них, смотревший демонстрацию Сенсэя, подошел и бросил ему вызов, говоря, что он не верит тому, что он только что видел. Претендент (которого я назову г-н Н), в то время был известен, как конкурент Масахико Кимуры (Чемпиона Японии по дзюдо, который доминировал в этом виде с 1937 по 1949 г). Конечно, г-н Н был намного больше среднего человека и когда они с Сенсэем встали лицом к лицу, это выглядело так, как если бы взрослый возвышался над ребенком. Внезапно, г-н Н выполнил вход, чтобы захватить Сенсэя за ворот, после чего потянул, чтобы выполнить бросок «hip spring throw» (или Ханегоси - техника дзюдо - бросок с использованием бедра и ноги, с одновременным тянущим движением противника вниз обеими руками).

На этом все и закончилось. Гигантская фигура г-на Н сложилась и внезапно рухнула на пол, а Сенсэй продолжал спокойно стоять, словно ничего и не произошло. Зрители зашумели, так как никто из них не понял, чему они стали свидетелями. А произошло то, что Сенсэй легко ударил кулаком в бедро г-на Н именно в тот момент, когда он двинулся чтобы выполнить вход в область груди и схватить Сенсэя за ворот. Тайминг был исключительно великолепен. Из беседы, которую мне удалось услышать позже, я узнал, что бедро г-на Н было сломано настолько сильно, что он никогда не восстановится полностью.

Аналогичный принцип может быть применен и в свободных поединках. Различая движения противника и нанося атэми в точно выбранный, правильный момент, можно прийти к очень эффективной технике.

ТАЙМИНГ ОДИНОЧНОГО ЗАВЕРШАЮЩЕГО УДАРА

Я упоминал прежде, что как только Вы приобретёте способность координировать Ваше дыхание с таймингом, то сможете атаковать с использованием любых частей Вашего тела.

Вот интересная история о технике, которую я часто демонстрирую и в которой использую спину, чтобы отразить атаку оппонента. Это случилось на демонстрации боевых искусств, когда К*, мой студент на протяжении многих лет, который сейчас преподаёт в США, еще был ути-дэси. Мы проводили обычную демонстрацию, когда группа укэ атаковала меня одновременно.

Я почувствовал, что К атакует меня сзади и, оценив дистанцию между нами, энергично вошел в его атаку спиной.

Трудно объяснить, каким образом мне была известна его позиция и дистанция при отсутствии глаз на затылке, однако справедливо будет сказать, что после многих лет обучения, выбор тайминга происходит через интуицию и восприятие шагов на слух. В любом случае, этот единичный выпад был четко рассчитанным ударом и К кубарем отлетел и сильно ударился.

Фактически, он больше не мог подняться, пребывая в полной прострации. Его живот раздуло как у лягушки. Видимо в момент, когда он делал вдох, я ударил его спиной и сбил ему дыхание, поэтому он долго не мог вздохнуть. Мы побежали, чтобы помочь ему, но когда он очнулся и увидел меня, то немедленно сделал атакующий выпад в мою сторону. Кажется, он потерял сознание в середине своей атаки и как только пришел в себя, продолжал делать то, что начал ранее. Так как это случилось слишком быстро, без каких-либо раздумий я бросил его снова. Подобные происшествия иногда случаются, так как я всегда говорю ути-дэси нападать с реальным желанием ударить или сбить меня с ног. Г-н К показал свой выдающийся дух, пытаясь закончить атаку сразу по возвращении в сознание.

Думаю, что на данном примере вам понятно, как с хорошим таймингом атэми может стать единственным завершающим ударом.

***Возможно, имеется в виду Сенсэй Кусида (прим. Пер.)**

ПРОТИВОСТОЯНИЕ УДАРАМ В ДОДЗЁ

Это было несколько лет тому назад, когда однажды чемпион из другой школы Айкидо посетил мое додзё (давайте назовем его г-н Н).

В Айкидо мы обычно не устраиваем соревнований, однако существовали несколько додзё, которые проводили свои внутренние чемпионаты. Г-н Н как раз и был членом одной из таких школ.

Чемпионаты этих специфических школ сильно различались, поскольку для каждой техники проводились отдельные соревнования. Если вы конкурировали в технике тэ-гатана (рука-меч), вы использовали эти методы. Если же вы соревновались в разделе ударов кулаком, то использовали именно эти удары.

Г-н Н был чемпионом в работе тэ-гатана. Поэтому, когда он приехал к нам, то был весьма уверен в себе и вероятно чувствовал, что никто не сможет противостоять его технике с использованием тэ-гатана. Когда г-н Н пришел в додзё, с ним работал Комагата. Он был одним из ути-дэси и хорошо владел чувством тайминга. Когда г-н Н вкладывал всю свою силу в исполнение техники тэ-гатана и использовал боковые удары, Комагата довольно легко отражал их внутренним входом, также используя тэ-гатана. Тайминг у Комагаты был превосходен.

Он принимал всю силу г-на Н и возвращал ее, отправляя г-на Н в полет. Поднимаясь с пола с широко открытыми глазами, г-н Н с удивлением потирал свою красную и распухшую руку. В конце концов, он ведь был так уверен в своей технике и вкладывал в атаку всю свою энергию, а Комагата легко отражал нападения. Рука Н уже начинала сдавать и он показал это Комагате.

С подлинным восхищением он сказал ему "Это - первый раз, когда моя рука была повреждена таким образом".

Комагата в свою очередь был в полном порядке, его рука не болела и не меняла цвет.

«Как ты это делаешь? Что делает твою руку такой сильной?», спросил г-н Н с энтузиазмом. С некоторой неуклюжестью на лице, Комагата ответил: "Ну, я не знаю. У меня действительно нет никаких специальных методов тренировки". Этот ответ изумил г-на Н еще больше.

Он решил, что его собственная техника тэ-гатана, укрепленная через непрерывное обучение, была слабее, так как Комагата попросту достиг более высокого уровня. Но в действительности, г-н Н поспешил с выводами по поводу своего поражения. Скорее Комагата просто использовал изящно рассчитанный тайминг, чтобы противостоять силе атаки.

Я уверен, что некоторые из вас заметили эти техники, когда я выполнял их при защите от подобных атак на своих демонстрациях.

Однако, несмотря на легкость прикосновения, удар, выполненный тэ-гатаной в полную силу, создает у оппонента впечатление, что он, будучи брошенным, врежется в стену. Большинство людей думает, что это сложно для понимания, однако если они будут совершенствовать свое чувство тайминга, то поймут, что практически любой сможет это сделать. Когда вы смотрите на отработку базовых техник и видите, как наносятся боковые или фронтальные удары, вы можете подумать, что такие атаки не могут быть остановлены настолько легко. Но это только потому, что вы не полностью осознаете, каким эффективным может быть полноценное понимание тайминга. Естественно, что если вы отвечаете на атаку оппонента и просто выбрасываете свою руку, то будете не в состоянии остановить нападение таким образом. Суть в том, чтобы научиться координировать свой тайминг, а это именно то, что мы практикуем в Айкидо.

АТАКУЙТЕ ЗА ДОЛЮ СЕКУНДЫ ДО НАПАДЕНИЯ

Выбор времени для встречного движения очень сложен. Вы не должны позволить оппоненту развить полную силу атаки, потому что если вы сделаете это, то независимо от того, как вы будете противостоять, удар сокрушит вас. С другой стороны, бесполезно двигаться до проявления его силы, потому что он будет ожидать вашего движения и сдерживать свою атаку.

Итак, прямо перед пиком приложения силы противника, или если атака уже точно началась, будьте готовы перемещаться и бить в самую близкую к Вам точку. Тогда у вас будет возможность перенаправить его силу обратно, и она не сможет оказать на вас никакого воздействия. Естественно это не касается оппонента. Сохранение своей собственной сильной стойки и позиции тоже при этом крайне важно. Когда техника применяется успешно, воздействие на противника становится весьма мощным, особенно если за вашими действиями стоит хороший импульс. Эффект от обеих сил, действующих в тандеме дает невероятные результаты.

Однажды на демонстрации в городском административном центре, К.Иноуэ, который сейчас является главным инструктором полицейского агентства Метрополитен, выполнял роль моего укэ. Я хотел показать техники против ножа и, поскольку это была демонстрация, нож был деревянным. Иноуэ выбрал на мне цель и нанес удар со всей силой, на какую был способен.

По существу, с теми же самыми движениями, какими я пользовался бы, чтобы противостоять боковому удару, я отразил атаку, и хотя Иноуэ - очень опытный укэ, *танто* (танто - деревянный нож [прим переводчика]) вылетел из его правой руки. Верите или нет, но он вошел в твердую стену аудитории! Даже я был удивлен этому. Нужно приложить поистине огромную силу, чтобы танто проник в твердую стену. Оказалось что сила Иноуэ, сложенная с силой, которую я обычно применял при исполнении техники, ускорила нож до такой скорости.

Был и еще один похожий инцидент.

Это был случай с боккеном и он тоже произошел на публичной демонстрации. Мой ути-дэси использовал боккен, чтобы атаковать меня. Я для отражения атак также использовал меч. Боккен вылетел из рук укэ и насквозь пробил деревянную дверь в холл. Он не просто проткнул дверь, а пробив ее, долетел до другого конца комнаты. Хорошо, что там никого не было, потому, что люди могли серьезно пострадать, находясь в это время за дверью. Администратор зала был расстроен как и мы, потому что в двери появилась дыра. В любом случае, это пример того, что может случиться в результате правильной работы с таймингом.

Идея тайминга - это не просто случай, когда два человека, ударяют друг в друга, и я часто отмечаю это в ходе практики при отработке защиты. Если оба, атакующий и обороняющийся сильно ударят руками в тэ-гатана, они просто повредят себе. Это неправильно. Тот факт, что рука защищающегося реагирует болью, означает, что они просто используют грубую силу, ударяя друг друга на сближении. Это - то же самое, что и лобовое столкновение автомобилей. Все чего вы добьетесь - обоим будет больно, но несомненно победит физически более сильный соперник. Это не должно быть простым столкновением. Отразить усилие оппонента, находясь в гармонии с ним - вот цель защиты в Айкидо. Может показаться, что тут имеется противоречие, однако с помощью принципов тайминга, становятся возможными эффективные действия, которые могут являться и наступлением и обороной.

Этого объяснения в письменной форме возможно будет недостаточно, чтобы произвести впечатление на Вас, но если Вы стремитесь развивать эти принципы на практике, то полагаю, что со временем будете в состоянии все понять.

Но так же, как лица разных людей различаются, так и пути, которыми можно достичь истинной силы будут различны для каждого из нас. Сила будет меняться раз за разом даже у одного и того же человека на протяжении времени.

Вот почему нет абсолютного и универсального способа, каким просто повторяя рутину практики ката. Вы всегда будете справляться с теми видами техники, которые я обсуждаю здесь/. Вы должны набираться опыта и ваша сила будет меняться по мере вашей практики.

ЗАЩИТА ОТ ПОЛНОСТЬЮ РАСКРЫТОГО УДАРА

Позвольте привести еще один пример того, как можно объединить атаку и защиту через тайминг. С того времени, как я открыл школу в Тсукундо Хачиман, нам часто бросало вызов додзё Ябури.

Однажды нас посетил парень, который, согласно его заявлению, практиковал северный стиль Сёриндзи Кемпо. Это был молодой человек примерно 30 лет, который полагал, что Айкидо - это один большой обман. В это время я показывал некоторые техники сувари-вадза, но он выглядел недостаточно убежденным. Когда я закончил, он встал, подошел ко мне и спросил: "Можете сделать это со мной"? Я согласился, он тут же сел и внезапно ударил меня. Все еще находясь в позиции «сидя», я встретил его кулак прямо перед собой открытой ладонью. Это вышло довольно неплохо и он отлетел назад. Внезапно, исполнившись смирения, и вернувшись ко мне, он сказал: "Это была невероятная техника! Сенсэй, пожалуйста, напишите для меня "shikishi" (традиционная каллиграфия от победителя побежденному). Я что-то быстро написал для него.

Говоря в терминах, я просто встретил удар моего противника в то время, когда удар полностью раскрылся. Это действительно один из секретов, которым Уэсиба Сенсэй научил меня. Он часто объяснял это так: "Не имеет значения, как быстро нанесен удар, он оттягивается назад, после того как полностью раскроется". В тот момент, когда удар полностью раскрылся, кулак некоторое время статичен. Теперь, если Вы будете воздействовать на него в тот момент, когда локоть полностью раскрыт (это - то же самое как ткнуть палкой) то соперник будет отброшен назад. Я спрашивал Сенсэя Уэсибу об этой технике, так как он выполнял ее на мне много-много раз. Я нападал на него с ударом, и он гармонично противостоял мне. У меня подламывались колени и я отлетал. Сенсэй Уэсиба был невероятен - техника работала всегда. Независимо от того, сколько силы я имел обыкновение вкладывать в удар, он всегда был в состоянии отразить его и проворно бросить меня. Так как я лично испытал эту технику много раз, я был в состоянии использовать ее против представителей додзё Ябури. Но моя собственная техника была ничем по сравнению с техникой Уэсибы. Однажды Сенсэй даже поймал удар, нанесенный известным боксером Хоригучи.

(Хоригучи был, возможно, самым великим японским боксером тех времен и его удар был быстр как молния [примечание переводчика])

В те дни, г-н Хоригучи, который тогда штурмовал боксерский олимп, приехал, чтобы учиться в додзё Уэсибы, так как хотел использовать движения Айкидо в боксе. Сенсэй убеждал его говоря: "Пожалуйста, подходите ко мне с ударом". Тогда Хоригучи бросил прямой. Видя это, Сенсэй молниеносно захватил быстрый удар и вошел в него, прежде чем поднять подбородок противника снизу и отшвырнуть его от себя. После этого, Хоригучи встал с татами с огромным удивлением.

Глядя на его правый кулак, вы могли бы увидеть, что он весь был в красных полосах. Кажется, пальцы Сенсэя схватили кулак Хоригучи за основание, середину и безымянный палец, оставив такие отметины.

Я тоже был поражен настолько, что подошел к Сенсэю и спросил, как он это сделал. Уэсиба засмеялся: "Это - ничто. Это - предсказуемый результат. Его кулак рано или поздно должен остановиться где-нибудь, и все, что Вы должны сделать тогда, это захватить его". Хотя то, что он сказал, было конечно правильно, но знать "как" и фактически быть способным сделать это - не одно и то же. Я пытался научиться этой технике, но это не было тем, что можно сделать только потому, что так хочется. Вы должны быть в состоянии физически ощутить то мгновение, которое отражает момент концентрации силы противника. Вы должны выработать эту чувствительность. Техника, которую я часто использую в демонстрациях, отражая фронтальную атаку на мои плечи, также базируется на этом принципе.

(Tsukundo Nachiman является названием Синтоистской Святыни, посвященной Богу войны, Хачиману. Она расположена в Токийском районе Синдзюку и была местонахождением Ёсинкан Хомбу-додзё в начале 1960-ых. [Примечание переводчика.]

(Додзё Ябури буквально означало "избивающее додзё" и относилось к тем, кто принимал участие в давней традиции необъявленного посещения разных школ, якобы с целью поиска учителя, но фактически - для получения известности или денег, в случае если удавалось победить главу этой школы в состязании. [Примечание переводчика])

(Как мне помнится, это было Кемпо, но школа была известна как Северный стиль, поэтому я так подумал. Я надеюсь, что это не было ни стилем Шаолиня, ни Китайским, либо Сёриндзи Кемпо [примечание автора])

(shikishi - обычно - квадратная или прямоугольная декоративная бумага с подложкой из оргалита. Обычно используется, чтобы написать каллиграфию, поэзию или некоторое другое художественное выражение. При нормальных обстоятельствах никогда нельзя было просить непосредственно о таком подарке - это считалось оскорблением. Прося shikishi у Сенсэя Сиоды, этот претендент возможно и признавал превосходство Сенсэя, но в то же самое время показывал абсолютное отсутствие уважения. [Примечание переводчика.]

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ИРИМИ НАГЭ» ПРОТИВ ПЬЯНОГО

Чтобы избежать нападения, вместо нанесения ответных ударов, я больше полагался на движения тела. Это - ключевой элемент Айкидо. Он означает использование движений и перемещений, которые мы часто применяем. Позвольте мне перейти к одной истории об этих передвижениях. Это случилось примерно в 1947 или в 1948 году, когда я жил в городе Токорозава в префектуре Сайтама.

Я работал в железнодорожной строительной компании "Сигнальный свет". Эта компания располагалась в пригороде Токио, так что добираться до дома нужно было, по крайней мере, полтора часа.

В результате, постоянно, когда я возвращался домой, был уже поздний вечер. Однажды, когда я один торопливо шел по дороге от станции Токорозава к дому, двое мужчин, которые казались пьяными, спотыкаясь, двинулись в мою сторону. Оказалось, они выпили так много, что были уже просто мертвецки пьяны. У меня появилось нехорошее предчувствие в отношении их намерений, и тут один из них пробовал напасть на меня. Видимо, он был весьма не в духе, потому и попытался это сделать. Я ощущал опасность, так что пришлось двигаться быстро, чтобы избежать этой атаки. Хотя я не хотел никому причинить вреда, он, к сожалению, потерял равновесие и упал, прежде чем я добрался до дороги. Увидев это, второй парень разозлился. "Что ты сделал с моим приятелем?", закричал он и внезапно кинулся ко мне. В этот момент, я одновременно с ним прыгнул вперед и, срывая дистанцию, одновременно развернул бедра немного вправо. Всего за долю секунды до того, как он надеялся меня ударить, его кулак прошел мимо цели.

При этом его тело пошло вперед и оказалось прямо перед моей грудью. Тогда я немедленно направил мою левую руку к его горлу и выполнил движение «сокумен ирими нагэ».

Тайминг был выбран исключительно точно. Сложились сила, с которой он пошел в атаку и та сила, с которой я произвел согласованное с ним действие. Он взлетел в воздух и упал, сильно ударившись спиной и затылком о твердый грунт. Он был побежден и не успел понять, что с ним произошло. Я же после этого быстро убежал, чтобы избежать дальнейших неприятностей. Даже когда я вспоминаю это сейчас, то думаю, что «сокумен ирими нагэ» действительно удался тогда очень хорошо. Это все случилось "на взрыве", и только позже, когда я проанализировал все на основе *gai*, то осознал, что именно и как именно это произошло.

РАСКРОЙТЕ СВОЕ ТЕЛО, ВЫПОЛНЯЯ ВХОД

Суть в том, что я делаю вход в то самое время, когда противник атакует, пытаюсь ударить меня. Если кулак летит к вам, вполне естественно попытаться уйти от него, иначе ситуация выглядела бы так: вы принимаете на себя удар а потом решаете как контратаковать. Никто не любит когда его бьют. Независимо от того, кем Вы являетесь, только такая реакция в этом случае естественна для тела при реагировании.

В реальности, если Вы приближаетесь прямо в момент нападения противника, он не сможет поразить Вас. Входя в атаку прямо, Вы поощряете агрессию противника, и он становится более уверенным. В некотором смысле, Вы провоцируете противника и вытягиваете его силу. И когда он зашел достаточно далеко, Вы внезапно раскрываете свое тело влево или вправо. Теперь важно, чтобы Вы не поняли идею "раскрытия тела" после входа неправильно. Множество людей думает, что в Айкидо имеют дело с противником, просто ожидая его нападения. Представителям других боевых искусств нравится на это указывать, однако, если бы мы использовали простой уход назад от ударов или ждали их, Айкидо никогда не состоялось бы, как самостоятельное искусство. То, что мы именуем "движением тела", можно также назвать термином "стать прозрачным". Если Вы будете уходить от атак на пиках приложения силы нападающего, то в случае, если он нападет со всей своей энергией и без всякого намека на колебания, то начнет качаться, промахиваться, и терять равновесие. Вот почему важно входить прямо в атаку. Не ждите, пытаюсь решить, что Вам сделать. В момент, когда противник пошел в наступление, Вы уже должны держать темп его атаки под своим контролем. Таким образом, сила Вашего противника полностью будет находиться в Ваших руках и, в результате, вращающим движением можно будет легко направить ее туда, куда Вам необходимо. Так же, как и в случае инцидента в Токорозаве, если Вы сможете объединить все это с точным таймингом, то будете способны легко бросить противника.

УДАР "УРАКЕН" ПРИ УКЛОНЕНИИ ОТ НОЖА

Вы не сможете сделать подобных вещей, воображая их, продумывая их. Тело должно немедленно реагировать, иначе Вы не будете в состоянии защититься. Особенно, если у противника есть нож. Против противника с ножом у Вас нет времени, чтобы проработать пути, которыми реально можно воспользоваться. Я сам когда-то чудом избежал смерти только потому, что мое тело реагировало быстро.

Этот случай произошел в Шанхае. Тогда был вечер, и улицы были полны проституток. Мой кохай и я весело проводили время, дразня их, когда парень, подошедший к нам, вытащил складной нож и сделал выпад в мою сторону еще до того, как я его увидел. Это произошло совершенно неспровоцированно и внезапно. Когда я заметил его, мое тело само пришло в движение и в следующий момент, парень катался вокруг по тротуару, издавая стоны и держась за нос. Шокированный, мой компаньон спросил, "Семпай, как Вы сделали это?" Только в этот момент я осмыслил, что похоже действительно что-то сделал. Видимо что-то вроде этого: во-первых, я избежал удара его ножа входом ирими. Потом вытянул его раскрытую руку своей правой, а другой нанес "уракен" (удар тыльной стороной кулака) чуть ниже его носа. Все эти движения, скоординированные в едином усилии, привели к желаемому результату. Даже с учетом того, что расстояние между нами было очень небольшим, я смог избежать ножа мгновенным мощным движением. В этой ситуации, если бы я испугался, или принялся думать, как уклониться от нападения, не перемещая свое тело, то я без сомнений был бы убит. За счет того, что я не думал об этом, я остался в живых.

Поскольку выполнение удара "уракен" в этой ситуации весьма важно, я объясню. Секрет удара в том, что нужно зафиксировать раскрытый локоть в одной определенной точке. Если

локоть сместится, то Вы не сможете эффективно приложить усилие. Это тот же способ, каким Вы используете свой локоть в «сокумен ирими нагэ». Это дает постоянную силу локтю, которая возможна только в Айкидо. Вы должны удостовериться, что держите свой центр тяжести ниже локтя. Конечно, ключевая особенность - это управление Вашим центром. Тогда, используя локоть как точку опоры, ударьте с силой всего Вашего тела кулаком. Вы не сможете приложить достаточное усилие, если сосредоточитесь исключительно на основании Вашей руки.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЖЕЛАНИЕ ВРАГА АТАКОВАТЬ

В Айкидо, мы особенно часто подчеркиваем важность передвижений тела, но это не является уникальным для Айкидо, даже вне зависимости от того, что боевые искусства, которые включали движения тела, первоначально преследовались (в послевоенные годы).

Поскольку боевые искусства прошлого предназначались для эффективного применения на поле боя, они должны были предусматривать ситуации, когда приходилось иметь дело с большим числом противников. Так, вместо простого вытаскивания их на себя по одному, эти боевые искусства нуждались в технике боя, которая использовала бы движения тела, чтобы свободно крушить врагов, иначе бойцы не смогут владеть контролем над ситуацией.

В современных боевых искусствах, которые были превращены в спортивные состязания, этот аспект, кажется, легко теряется. Дзюдо стало соревнованием один против одного, и вдобавок ко всему, они только и занимаются тем, что начинают бороться только из положений захватов. Каратэ, из-за излишнего увлечения соревнованиями, также превратилось в обмен ударами на расстоянии. Эти виды движений могут быть эффективными при состязании один на один и в соответствии с весовыми категориями, но трудно сказать, могут ли они использоваться, чтобы защититься против нескольких человек, особенно если у врага есть оружие.

Нападение врага в свободной схватке весьма отличается от нападения на соревнованиях. Первый удар обычно наносится с расстояния, которое, при желании, будет именно таким, как Вы захотите.

Как я отметил ранее, вызывая желание Вашего противника атаковать и провоцируя его Вашей мнимой уязвимостью, Вы будете иметь с ним дело именно тогда, когда он действительно выполнит удар.

Люди часто говорят: "техники Айкидо эффективны против ударов, таких как в Каратэ, но неэффективны против таких ударов, как например, в боксе, когда человек не идет за своим ударом". Но если бы они сказали это мне, я ответил бы, что они думают так, потому что видят все исключительно через призму соревнований. Когда Вы вовлечены в бой не на жизнь, а на смерть, некорректно сравнивать техники Айкидо с техникой бокса, да и вообще думать что все как в кино или книгах. Это - действительно не вопрос техники вообще. Стратегия боевых искусств включает то, как я использую эмоции, намерения врага, который открыт при нападении на меня. Если Вы посмотрите на инцидент в Синдзюку еще раз, то увидите, что борьба началась тогда, когда противники были раздражены. В такой ситуации Вы должны остаться спокойными и собранными. Если это не так, Вы не сможете различать движения противников. Если Вы потеряете свое самообладание, то Вы не будете способными двигаться и придется пользоваться одной только силой, чтобы суметь свалить противника.

Люди, которые уверены в своих физических способностях, часто недооценивают этот момент. Заранее уверенные в себе, они противостоят противнику лоб в лоб и теряют присутствие духа, когда необходим выход из критической ситуации. Этот подход может быть полезным в соревнованиях один на один, но когда противники превзойдут численностью, то, в конечном счете, такие люди проиграют.

Я часто вижу не совсем трезвых студентов, которые сцепляются друг с другом в популярных барах в центре города. Даже в этих ситуациях попадают те, у кого, кажется, даже есть некоторое знание Дзюдо, и знание того, как работать с захватом. Но они обычно

скатываются к вялому состязанию, неспособные перемещаться, уже не говоря о том, чтобы бросить противника. Это не вопрос хороших или плохих методов обучения. Дело в том, что они не обучены и не знают, как иметь дело с реальной ситуацией, той, которая не является соревнованием.

Именно поэтому лучше не иметь намерения бороться. Держитесь так, как будто собираетесь напасть, и когда Ваши противники приблизятся, уходите быстро и резко. Они столкнутся друг с другом, создадут хаос и тем самым приведут себя к поражению. Иначе, если Вы будете драться один на один с каждым из толпы снова и снова, Вас в конечном счете победят. Победите противников через самого себя. Это - ключ к борьбе "один против многих". Это сделает возможным движения тела, которые будут следствием спокойного и рассудительного состояния.

Чтобы это проиллюстрировать, техники свободного стиля против многих атакующих и показываются на демонстрациях. Однако Вы должны помнить, что демонстрации не являются последовательностью спланированных действий.

ВИЗИТ МАЙКА ТАЙСОНА

Бокс – это еще один из видов единоборств, который акцентирует внимание на широком спектре движений тела, точно так же, как и Айкидо. В отличие от круговых движений Айкидо, ключевым моментом в боксе является использование работы ног. Часто говорят о том, что в реальной схватке преимущество будет у боксера, и я думаю, что это совершенно верно. В большой потасовке все сводится к тому, можете ли вы справиться с любой атакой нападающего, и у боксеров предостаточно практики такого рода.

7 февраля 1990 года Майк Тайсон, который на тот момент являлся Чемпионом мира в тяжелом весе по версии WBO, WBC и WBF приехал с визитом в моё додзё.

Визит спровоцировал множество толков, но я думаю, что он состоялся, потому что Тайсон почувствовал, что может многое почерпнуть из движений Айкидо. Репортеры рассказывали мне, что на протяжении демонстрации Тайсон не отрывал взгляда от движений ног. Те, кто прибыли с ним, следили только за верхними частями тела и поэтому не могли постичь сути Айкидо в полной мере, для того чтобы проводить какие-то параллели.

Однако больше всего Тайсона заинтересовало то, что мы называем «кокю нагэ». В этой технике нападающий входит в пространство партнера, и бросок осуществляется за счет синхронизации момента и силы атаки. Когда он увидел эту технику, то прокомментировал: «Эта техника построена исключительно на расчете времени, а не на силе». Как и следовало ожидать от гения бокса, он превосходно уловил основную причину эффективности Айкидо. Я был бы горд, если бы, после своего визита к нам, он продолжил бы защищать свой титул, будучи в своей наилучшей форме, но в конечном итоге, он потерял свои лавры.

Как бы там ни было, нет сомнений, что боксеры могут быть очень грозными противниками. Я понял это на собственном опыте.

Сразу же после Второй мировой войны, по рекомендации друга, я имел возможность посетить военные лагеря с показательными выступлениями по Айкидо. Это было приблизительно в то время, когда я решил основать собственное додзё, поэтому мне необходимо было собрать деньги, а такой тур по военным лагерям служил как средством получения дохода, так и отличной возможностью для установления контактов с общественностью.

С этой целью я объехал многие места, но не все шло гладко. Случались всякого рода происшествия, включая историю, которая произошла в лагере Асагасуми в префектуре Сайтама.

Показательные выступления с целью демонстрации традиционных японских боевых искусств американским солдатам - это звучит великолепно, с той лишь разницей, что никто не интересуется всерьез боевыми искусствами оккупируемой страны. Американцы пришли на мои показательные выступления в ожидании шоу. Для них это было всего лишь развлечение. Они

отказывались смотреть, самодовольно ухмылялись, курили сигареты и пили пиво. Их поведение внушало отвращение, но я не мог жаловаться, в конце концов, они были оккупационными силами.

Спустя какое-то время, рослый солдат кавказской наружности, который сидел на зрительских местах приблизился ко мне, стал в боевую стойку и атаковал меня. Он казался довольно уверенным боксером. Мой кохай (буквально «младший» по отношению к Сенсэю Сиоде, в данном случае партнер, который помогал провести показательные выступления), который работал моим партнером во время показательных выступлений, решил взять его на себя. Кулак американца вылетел со скоростью молнии. Это был хук, и он попал прямо в лицо моему кохаю. Одним ударом он нокаутировал его. Солдаты на зрительских местах неожиданно взорвались – начали свистеть, хлопать в ладоши и громко смеяться.

Теперь американец повернулся ко мне. Он пытался провоцировать меня, передразнивая и кривляясь: «Привет, папа-сан!». Это был вызов Айкидо как боевому искусству. Боевой дух разгорался во мне по мере того, как я шел ему навстречу. Он был почти вдвое больше меня, и в его глазах читалось презрение.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «СИХО НАГЭ» ПРОТИВ БОКСЕРСКОЙ ТЕХНИКИ.

Американец нанес удар слева и в тот же момент я ускользнул, захватив его правую руку. Затем, совершив поворот, я уложил его с помощью «сихо нагэ». Другие, которые болтались вокруг, наблюдая за шоу, раскрыли рты от удивления. Я посмотрел на них как бы говоря: «Вот! Ну как?». После этого никто больше не вышел к нам.

Мой противник встал, держась за правый локоть, с гримасой боли. У него было жалкое лицо, совершенно отличавшееся от того, которое было несколько минут назад. Он продолжал что-то спрашивать, и переводчик перевел: «Я бил слева, но вы захватили мою правую руку. Почему?». Я ответил: «Удар слева был всего лишь отвлекающим маневром. В действительности, после удара слева вы собирались бить справа. Поэтому я захватил правую руку». Мой ответ поразил его. Вероятно, он никогда не думал об этом ранее.

Концепция отсутствия противостояния или соревнования является фундаментальной в Айкидо. Концентрация исключительно на атаке противника как таковой приводит к борьбе и агрессии. В результате возникает конфронтация.

В данном конкретном случае, если бы я полностью сконцентрировался на ударе слева, скорее всего меня бы поразил следующий удар справа. Поэтому я быстро увернулся от удара слева и смог контролировать реальную опасность до того, как она могла причинить мне ущерб. Поскольку мой противник не ожидал такого хода, он был беззащитен против атаки на его правую руку и я смог застать его врасплох. В отличие от меня, мой кохай, который предшествовал мне, был полностью озабочен тем, как справиться с атакой противника. Таким образом, противник превзошел его психологически и заставил сконцентрироваться на реагировании. Говорить, что ему недоставало знаний приемов бокса слишком упрощенно и неверно.

Если исходить из подобных утверждений, вам придется изучить все боевые техники мира, прежде чем ваша техника будет эффективной. В данном случае мы имеем в виду несколько иное, когда говорим об отражении атаки. Не имеет значения, каким образом атакует противник, прежде всего вам необходимо начать двигаться раньше и использовать движения собственного тела для того, чтобы упредить его движения. Поэтому никогда не следует ждать атаки. Просто чувствуя, что партнер вот-вот начнет атаку, вам необходимо предупредить ее еще до того, как будет проявлена сила. И нельзя говорить, что если он атакует таким-то образом, ваша контратака будет такой-то.

Поэтому нельзя планировать использование одной техники против другой. Суть вопроса не в том, чтобы двигаться, основываясь на рациональном суждении, а скорее в том, чтобы

полагаясь на свои пять чувств восприятия, двигаться свободно. Если вы сможете это сделать, вид атаки вашего оппонента не будет иметь значения. Кохай проиграл, что вполне понятно – нельзя противостоять скорости боксера, ожидая атаки.

Вы также не должны забывать, что только после того, как вы откажетесь от своего эго, и ваш ум будет подобен чистому листу, будут возможны свободные движения тела. Пожалуйста, поймите, что если вы не сможете уловить этот момент, то не сможете использовать Айкидо в реальной схватке.

БРОСКОВЫЕ ТЕХНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРОТИВ ДЗЮДО

Давайте еще немного взглянем на бросковые техники.

Невозможно сказать с абсолютной точностью, какие бросковые техники эффективны в реальном поединке, но если я упомяну те, что часто использовались непосредственно мной и оказались эффективными, то это «сихо нагэ», «хидзи атэ кокю нагэ» и «ирими нагэ».

Когда в 1951 году я начал преподавать Айкидо в сталелитейной компании «Nihon Kokan», то основал собственное додзё и мне представился случай продемонстрировать силу «сихо нагэ» и «хидзи атэ кокю нагэ».

Сталелитейная компания Nihon Kokan имела сильную, хорошо организованную школу дзюдо и все те, кому я преподавал Айкидо, являлись ветеранами клуба дзюдо.

В первый день, когда я устроил демонстрацию, у меня еще не было своих студентов, которых можно было использовать в качестве укэ, поэтому ничего не оставалось, как взять укэ из числа членов клуба дзюдо. Конечно, они многого не знали об Айкидо, поэтому от них не следовало ожидать достаточного уровня сотрудничества и желания бросаться в атаку. К этой демонстрации я подошел предельно серьезно.

Первым в качестве моего оппонента вышел глава клуба дзюдо, 6 дан. Это был огромный человек. Когда он попытался схватить меня, я применил вариацию «сихо нагэ», чтобы убрать руку с моего плеча, а затем использовал его локоть, чтобы выполнить бросок. Все, что Вы смогли бы заметить, это его захват, а затем, уже держась за свой локоть, он поклонился всем.

Следующим был ассистент главы клуба. Позже я узнал, что он имел 5 дан по дзюдо и кроме того был чемпионом провинции Канто. Он также являлся ветераном в Каратэ, Кендо и Сумо, обладая уровнем не ниже 3 дана во всех перечисленных видах. Он немедленно атаковал меня ударом в стиле Каратэ. Я ушел от удара и отправил его в полет, используя «хидзи атэ кокю нагэ».

Он поднимался, и я снова бросал его пять или шесть раз. Его локоть, должно быть, не получил серьезных повреждений и, хотя он не признал свое поражение, ушел молча.

Тем не менее, с использованием «сихо нагэ» и «кокю нагэ» существовала угроза травмировать сильнейших членов группы. После этого было довольно легко работать с другими, и это дало мне возможность показать силу Айкидо при исполнении своих обязанностей. Это было начало, после которого я официально стал наемным работником сталелитейной компании с частичной занятостью.

Тогда у меня и появилась возможность заложить основы, которые и привели, в конечном счете, к основанию Ёсинкан.

«СИХО НАГЭ» - ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ОСНОВА

В Айкидо есть различные виды бросковых техник, но среди всех прочих, «сихо нагэ» (бросок на 4 стороны) является особенно важным. Причина в том, что «сихо нагэ» формирует основу для всех других бросковых техник.

Сенсэй Уэсиба обычно говорил, что "сихо нагэ является основой Айкидо". Поэтому, если Вы обучаетесь достаточно долго и тщательно, при этом в достаточной мере изучив «сихо нагэ», то остальные техники просто станут для вас адаптацией. Сенсэй говорил, "Все, с чем Вы всегда должны наиболее тщательно работать, это «сихо нагэ»".

Однажды, человек, которого мы назовем К из клуба Дзюдо университета Васеда, приехал в додзё, чтобы проверить свои навыки. В то время, он был центром внимания в мире Дзюдо и был весьма хорош в выполнении левого Тсурикоми-госи. Я думаю, что тогда он имел 4 дан.

Именно г-н Юкава, который был одним из моих старших учеников (к сожалению, он скончался), стал тем, кто первым принял вызов. Изначально, г-н Юкава занимался Дзюдо и имел 3 дан в Кодокан. Он действительно имел хорошие перспективы в Дзюдо и был принят в наше додзё только потому, что Кано Дзигоро Сенсэй отправил его к нам со словами: "Иди и возьми все, что сможешь из Айкидзюцу Уэсибы!"

Так уж случилось, что г-на Юкаву полностью увлекло Айкидо и, в конечном счете, он бросил Кодокан совсем. Удивительно, какие вещи иногда случаются!

В любом случае, именно г-н Юкава оказался перед К. Кроме превосходной техники, г-н Юкава обладал большой физической силой, и в пределах Уэсиба додзё считался одним из лучших учеников.

Однако, в лице этого известного практика Дзюдо, казалось, как будто его прошлое в виде 3-го дана Кодокан, все равно берет над ним верх. На первый взгляд, по форме, он исполнял Айкидо, но можно было заметить, что в своем сердце он оставался верным Дзюдо.

В результате, он не смог определиться с выбором и, таким образом, не имел шансов победить Дзюдо, демонстрируемое 4-ым даном. Он упал в темпе, заданным г-ном К и при этом был брошен чисто.

Но так как это было додзё Уэсибы, то это не могло закончиться просто так.

Следующим вышел Зенсабуру Аказава. Он был моим сэмпаем в додзё и искренне исповедовал учение Сенсэя Уэсибы. Он посвятил себя исключительно практике «сихо нагэ». И так как в своей жизни он изучал исключительно Айкидо, то совершенно ничего не знал о техниках дзюдо. Кроме того, так как его ежедневное обучение представляло собой "выжимание максимума" исключительно из техники «сихо нагэ», то за пределами этой техники у него не было почти никаких других козырей.

Фактически, Вы можете решить, что ему было бы трудно противопоставить что-то 4 дану Дзюдо. И все же, поскольку г-н К подошел, чтобы схватить его, г-н Аказава захватил запястье К, развернулся и переместил его тело, выполнив красивый «сихо нагэ».

Жесткий захват привел локоть г-на К в позицию, в которой он был заблокирован полностью. Его локоть в тактическом плане был полностью уничтожен, и он не мог даже ударить по татами, чтобы сдаться.

С практической точки зрения Вы могли бы подумать, "Что толку от наработки только одной техники много раз?". Аказава показал нам, что посвящая себя освоению «сихо нагэ», как самой фундаментальной техники, больше, чем кто-либо другой, он приобрел в процессе обучения те самые возможности, которые являются наиболее значимыми для Айкидо.

(Техника Дзюдо Тсурикоми-госи - техника, в которой бедра понижаются и затем снова поднимаются, поскольку руки используются, чтобы потянуть и бросить противника через бедра [примечание Переводчика.])

(Kodokan был названием, данным школе, основанной Дзигоро Кано. Название буквально означает "Школа Изучения Пути" [примечание Переводчика])

(Дзигоро Кано (1860-1938) основал Дзюдо в начале 1880-ых. [Примечание переводчика.])

ПОЛНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ ТЕЛА ПРОТИВНИКА

Давайте остановимся на том, почему необходимо начинать обучение именно с «сихо нагэ».

Будет вполне справедливо, если мы начнем с развенчания некоторых мифов по поводу этой техники со стороны людей, не связанных с Айкидо.

Вы часто слышите такие слова: "действительно ли возможно схватить руку противника и бросить его назад?" Их аргумент: "Никто не будет стоять и смотреть, как на нем делают технику. Даже если Вы хотите вращаться вокруг, противник ведь сможет просто сопротивляться Вам? Разве не встанет при этом вопрос «кто победит»?"

Те, кто так думает, только частично уяснили себе то, что мы называем боевой техникой. Наиболее вероятно, что они представляют себе возможное противостояние ее выполнению, как "эффективные для победы техники" Дзюдо и Сумо.

Например, в случае «Иппон Сеой Нагэ» или «Харай-госи» в Дзюдо, только по различиям формы в конце броска Вы можете отличить одну технику от другой.

Иппон Сеой Нагэ и Харай-госи в Дзюдо являются "Броском через плечо с захватом одной руки" и "бросок через бедро" соответственно. [Примечание переводчика.]

И вообще, с точки зрения "техники", много людей смотрят в основном на завершение действия. Другими словами, можно сказать, что они уже стали привычными к некоторой "форме". Однако, важным моментом при броске являются вовсе не Ваши действия, видимые непосредственно при броске. На самом деле Вы вынуждаете противника прийти в положение, где он действительно легко может быть брошен. Проблема выведения противника в нужное положение заключается в том, как эффективно Вы выводите его из равновесия, а уже в конце действия действительно не имеет значения, какой способ Вы используете, чтобы бросить его.

Что касается выведения Вашего противника из равновесия, многие из Вас вероятно знакомы с двухэтапным объяснением того, как это может быть достигнуто в Дзюдо.

Первично определяется «тсукури», или положение для броска, а затем приходит время «кудзуси», или выведение противника из равновесия. Путь дзюдо состоит в том, чтобы принудить противника к смещению его центра тяжести так или иначе, и затем бросить его под себя, либо через плечо.

В Айкидо принцип тот же самый. Однако, наше понятие основано на способствовании перемещению силы соперника в одном большом непрерывном движении, с максимально возможным растягиванием его тела.

Затем, когда баланс противника сломан, мы нападаем. На "растягивание тела" указывает следующее условие. Представьте, что Вы натыкаетесь на что-то и теряете равновесие. Если Вы немедленно восстановите его - прекрасно. Но когда Вы не можете быстро восстановить равновесие, Вы проваливаетесь вперед, и ваше неминуемое падение - это только вопрос времени.

Таким же образом, "растянуть тело" означает привести противника в положение, где он не может контролировать себя. Как только он полностью вытянут, даже если Вы отпустите его, то он упадет сам. Вы можете также заставить его упасть гораздо более травматично, эффективно применяя дополнительную силу. Достигнуть этого можно путем выведения силы противника дальше и дальше от его тела, таким образом, чтобы он не был способен Вам помешать. Суть в том, чтобы не дать ему восстановить равновесие. То есть необходимо выполнять натяжение руки немного дальше, чем требуется для разбалансирования. Если Вы сделаете это, то будете управлять его центром тяжести, а если сможете при этом вести его силу в правильном направлении, то будете в состоянии завершить технику любым способом, который Вам нравится. В результате Вы сможете применить что-то наподобие «сихо нагэ».

Фактически, это то, что является сущностью «сихо нагэ».

Возвращаясь к началу, замечу, что если Вы делаете попытку провести «сихо нагэ», а противник еще в состоянии сопротивляться, то Вы не ведёте поток силы в нужном направлении, и поток энергии, которую нужно использовать, также прерван.

Я часто вижу людей, которые, успешно выводя противника из равновесия, впоследствии ведут их так, что почти нарочно позволяют противнику восстановить устойчивое положение. В такой ситуации Вы сможете достигнуть положения броска только путем использования усилия,

и при этом проигнорируете поток его силы. А если противник при этом начнет сопротивляться, то техника просто не будет работать. В этом случае Вы должны понять, что слишком отклонились от основ.

Такое использование потока энергии противника - вопрос ритма. Чтобы вытянуть тело противника, необходимо вести его достаточно амплитудными движениями.

Тем не менее, когда требуются быстрые и короткие движения, Вы должны действовать только таким способом.

Большие движения не обязательно расточительны и, в то же время, короткие движения не всегда являются эффективными.

С точки зрения основ «сихо нагэ», начальная стадия напоминает взмах мечом, и финальная стадия представляет собой поворот, изменение направления движения силы противника и блокирование руки. Здесь важная проблема это чувство ритма.

Снова замечу, что управление чужой энергией не может быть достигнуто силой. Это вообще не вопрос физической силы. Важно использовать только ту силу, которая возникает при перемещении Вашего центра тяжести. В частности, важно использовать этот принцип и тогда, когда Вы изначально двигаетесь вместе с рукой противника.

Если действовать в согласии с этими основными принципами, «сихо нагэ» будет производить желаемый эффект. Все эти принципы справедливы и для любой другой техники. Новички должны стремиться понять эти принципы и должны как можно больше времени посвящать изучению «сихо нагэ».

ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ БЕЗ БОЛИ

До этого, я подробно объяснил полноценность Айкидо, как средства для реальной схватки, и уверен, что некоторые из Вас удивлены, что я совсем не упоминал о способах контроля суставов. Это не значит, что такие контроли неприменимы или бесполезны.

Они очень удобны, если Вы хотите управлять противником, или когда нужно мягко успокоить, например, пьяного, становящегося буйным. Однажды, я использовал ёнкадзё (4 контроль), чтобы преподать урок американскому солдату.

Но если Вы полагаете, что сущность Айкидо заключена в победе над противником путем выворачивания суставов, то на самом деле это не совсем верно. На первый взгляд, у контролей нет отличительных внешних форм. В пределах базовых техник они классифицированы на несколько категорий: иккадзё, никадзё, санкадзё или ёнкадзё.

Но, как и в случае с бросковой техникой, если Вы изучите контроли достаточно тщательно, то обнаружите, что они вообще имеют мало общего с внешней формой. Например, будет бессмысленно внушить себе, что Вы хотите использовать именно санкадзё, а затем израсходовать массу ненужных усилий, чтобы достигнуть этого.

Даже если в результате этого решения санкадзё сможет стать решающим фактором в бою, нельзя отрицать, что, будучи выполненным негармонично, этот способ будет весьма далек от сущности Айкидо.

Принцип здесь аналогичен тому, что я уже объяснял. Если, управляя потоком силы противника, Вы сможете выполнить технику, естественно соответствующую текущему положению его суставов, то это будет прекрасно.

Проще говоря, как только Вы полностью растянули противника, то затем, применяя минимальное давление на его локоть, суставом можно легко управлять. Нет никакой необходимости перебирать различные варианты, чтобы достигнуть исполнения трудной (не соответствующей моменту) техники.

Другая важная деталь заключается в том, что у методов, которые вызывают сильную боль, есть свои пределы. Если противник не очень опытен, то простого скручивания запястья может быть достаточно, чтобы завершить поединок. Однако, если он будет иметь некоторый опыт,

этого будет мало.

Факт, что Вы уже применили контроль, не является гарантией победы. Напротив, становится чрезвычайно трудно продолжать выполнять какие-либо другие техники.

Так, что же Вы должны сделать? Нужно просто привести противника в беспомощное состояние. Нужно стремиться развить способность управлять Вашим противником так, чтобы он не был способен сопротивляться независимо от того, с какой силой он попробует это сделать, либо рассредоточивать силу, с которой противник сопротивляется Вам.

Некоторые люди, которые видят мои демонстрации, волнуются, что моим укэ очень больно, когда я делаю контроли на их суставах. Но дело обстоит не так. Они вообще не чувствуют никакой боли. Как ути-дэси, они настолько сильны и настолько опытны, что независимо от того, сколько раз Вы попытаетесь применить контроли на их запястьях, так просто повредить им не получится.

Вообще они намного более сильные физически, чем такой старик как я и, кроме того, они хорошо знают, как предотвратить травмы, если используются жесткие техники контроля.

Если бы я работал в полную силу, то способен бы был сломать их руки техникой никадзё, но не потому, что использую их боль, а потому, что двигаюсь в направлении, где они неспособны сопротивляться мне, независимо от того, как они пробуют это сделать. Противник может быть побежден без болевого воздействия. Это - то, где находится сущность Айкидо. Вы должны думать об изучении контролей, как о первом шаге к достижению этой цели.

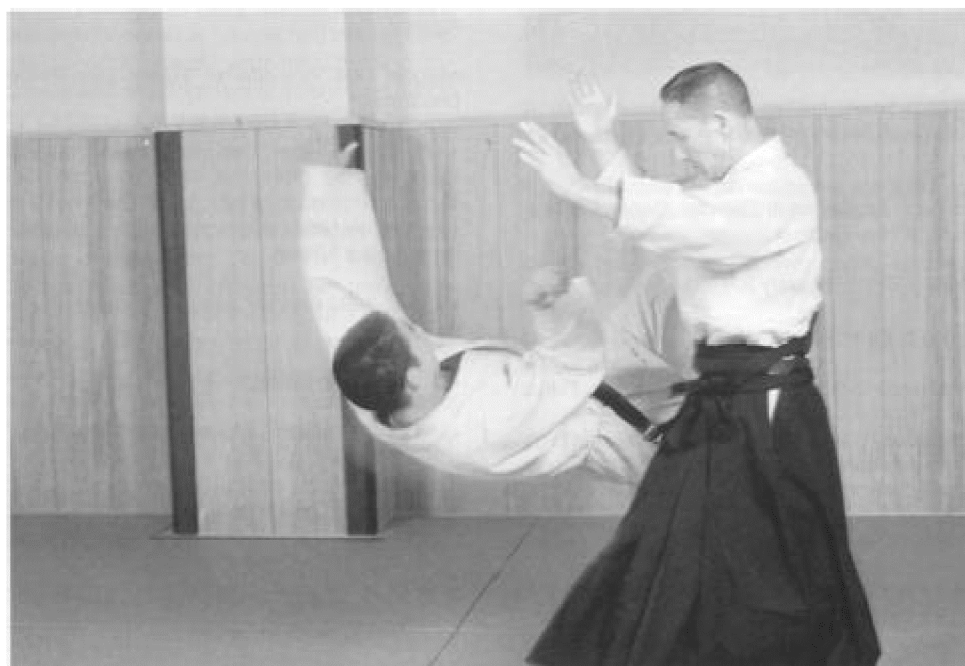
Пока Вам нравится причинять боль своему учебному партнеру, Вы никогда не достигнете высот в Айкидо. Нарботка техники контролей - лучший способ укрепить суставы. Уэсиба Сенсэй имел обыкновение называть это "очисткой суставов от корки". Применение техники контролей улучшает кровообращение, стимулирует метаболизм, и хорошо подходит для укрепления здоровья. Делайте друг на друге все, что Вы хотите!

В Айкидо основные типы контролей суставов называют иккадзё [1-ый контроль], никадзё [2-ой контроль], санкадзё [3-ий контроль] и ёнкадзё [4-ый контроль], Это названия, в настоящее время используемые предшественником Айкидо, Дайто-Рю, они происходят из постепенной систематизации техник. Однако, в то время как в Ёсинкан мы используем эту терминологию, чтобы соответствовать названиям, используемым в старые дни в Уэсиба-додзё, в Айкикай названия изменились на иккё, никкё, и т.д. [Примечание редактора]

ЧАСТЬ II. СИЛА КОКЮ

СИЛА КОКЮ НЕ УМЕНЬШАЕТСЯ

В первой главе, я в основном обсуждал стратегию, поскольку это имеет отношение к Айкидо. Теперь у Вас есть некоторое общее понимание того, как Айкидо может стать полезным в реальном поединке. Но перемещения согласно предписаниям стратегии не всегда даются легко. Причина в том, что в Айкидо есть довольно уникальные методы использования силы и перемещений. Если Вы не приобретёте эти навыки, то не сможете действовать согласно стратегическим принципам. А если Вы просто перемещаетесь без знания того, что Вы делаете, то не удастся использовать техники Айкидо. Одна из отличительных особенностей Айкидо - чрезвычайно эффективное использование силы. На демонстрациях это выглядит так, как будто противники отлетают с невероятной легкостью, поэтому все думают, что происходит что-то мистическое.



Фактически, на демонстрациях, показываемых студентами Айкидо, спина полностью прямая, плечи опущены, и участники принимают очень специфичное на первый взгляд положение. Некоторые люди, которые смотрели демонстрации, уходили с впечатлением, что Айкидо чрезвычайно стилизовано. Конечно, там нет никакой грубой силы и напрягающихся мускулов, необходимость использования которых каждый обычно связывает с возможностью бросать людей вокруг себя. Фактически, это - один из самых важных аспектов Айкидо. Изящные движения не имеют никакого отношения к лени, и при этом прекрасная позиция - совсем не результат борьбы за стилизованную красоту.

Тогда, почему они важны? Чтобы создать большое усилие, эффективным будет то положение, в котором Ваша спина является прямой, плечи опущены, а ноги твердо стоят на поверхности. Другими словами, если передвигаться, используя это положение, то будет возможность создавать усилие, многократно превышающее простую мышечную силу. Нельзя сказать, что сила не используется в Айкидо. Однако, это не сила в обычном понимании, для приложения которой необходимо напрячь все тело и мышцы. В Айкидо мы используем термин "сила кокю" или "сфокусированная сила", чтобы говорить о принципе, который используем. Отличительная особенность силы кокю - то, что она не уменьшается с возрастом. Независимо от того, как интенсивно кто-то тренируется, мышечная сила естественно уменьшится с возрастом, но с силой кокю этого не произойдет. До тех пор, пока человек продолжает надлежащим образом тренироваться, сила кокю может использоваться им независимо от возраста.

Я и сам являюсь хорошим тому примером. Мне больше 70 лет, рост очень маленький и у меня точно нет больших объемных мышц. Но, все же, используя не такие уж большие перемещения, я легко раскидываю сильных молодых людей, и все удивляются. Некоторые люди задаются вопросом, не использую ли я своего рода мистическую технику. Но, по правде говоря, тут нет никакой мистики или чего-нибудь еще. Я использую силу кокю. Она формируется, когда мы подводим себя к пределу, наиболее рационально применяя возможности нашего собственного тела. Следовательно, любой человек, независимо от комплекции, может использовать силу кокю. Единственная проблема состоит в том, тренируетесь ли Вы таким способом, который позволяет развить в себе необходимые навыки. Другой важный момент - то, что сила кокю не ограничена одним только Айкидо. Первоначально, она была частью всех японских боевых искусств. Как бы не называлось боевое искусство в прежние времена, Дзюдо, Каратэ или как-то еще, у всех существовали способы практиковать силу кокю. Но в какой-то момент эти методики вышли из употребления. Я полагаю, что в этом основная причина деградации многих японских боевых искусств. Вот таким образом я хотел рассказать вам о силе

кокю - основе Айкидо.

СИЛА ЦЕНТРА: ПРИНЦИП ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ

Человеческое тело естественным образом может проявлять невероятную силу. Хороший пример - огромная сила, которую люди часто демонстрируют на пожарах. В чрезвычайных ситуациях подсознание берет под полный контроль функции тела, и даже старая бабуля может приложить достаточную силу, чтобы суметь поднять большой комод. Эта сила формируется при использовании всего тела.

Тем не менее, обычно, когда мы двигаем руками, то полагаемся исключительно на мышцы рук и плеч. Когда мы переставляем наши ноги, то также используем исключительно мышцы ног. То есть, мы только используем силу каждой части тела по отдельности.

Подобное использование мышц является довольно неэффективным способом использования силы. То, что в Айкидо называется "силой кокю", является врожденным навыком у всех людей. Это - проявление по желанию той силы, которая формируется при помощи всего тела. Основа силы кокю - "сила центра", которая проявляется, если поддерживать центральную линию тела абсолютно прямой. По большей части, наши линии центра фактически искривлены, даже если мы утверждаем, что встали прямо.

Если мы действительно приводим в порядок центральную линию, оставаясь прямыми на мгновение, то делаем наш центра сильным, но как только мы хоть немного сдвигаемся, то теряем это чувство и возвращаемся к нашему обычному состоянию.

Первой вещью, которую мы изучаем в Айкидо, является усиление центральной линии тела. Определенно, мы обучаемся, чтобы развить одну прямую линию между головой, бедрами и подушками пальцев ног.

Часто при выполнении никадзё, когда техника не работает, я корректирую бедра человека, удерживая их сзади. Тогда техника срабатывает немедленно. Это происходит потому, что я поддерживаю его центральную линию, которая становится мягче, когда человек пытается двигаться. Конечно, он должен учиться делать это самостоятельно, без какой-либо помощи извне.

Каким же образом необходимо учиться контролировать эту силу центра? В Ёсинкане мы придаем большое значение положению камаэ, которое является базой для сильного центра. В положении камаэ, обе руки, обе ноги, бедра и голова - всё находится на одной линии. Тогда, центр тяжести размещен вдоль перпендикулярной оси, которая идет непосредственно от головы. С точки зрения новичков, поддерживать эту позицию весьма затруднительно. Сначала, у них нет никакого понятия о том, где находится их собственный центр тяжести. Они так напрягают свои руки и ноги, что начинают дрожать крупной дрожью. Однако, по мере приобретения навыков, они создают очень твердую центральную линию и затем продолжают совершенствовать базовую позицию, которая сможет ими использоваться для применения огромной силы.

Если Ваша центральная линия будет нестабильна, то Вы не сможете нормально сделать ни одной техники. Всегда помните, что вся база в Айкидо приспособлена для работы на основе этого принципа.

ЦЕПЛЯЙТЕСЬ ЗА ПОВЕРХНОСТЬ СВОИМИ НОГАМИ

Как я уже много раз упоминал прежде, основа Айкидо - сила центра. Стабильная позиция с сильной центральной линией позволяет совершать множество разнообразных перемещений в сочетании со сфокусированной силой и силой кокю, вот почему становится возможным эффективное использование техник Айкидо.

Это ответ на вопрос, почему в Айкидо отсутствуют техники ударов ногами. Сенсэй Уэсиба

обычно говорил: "Удары ногами на мгновение оставляют Вас стоящими на одной ноге, и в этот момент Вы находитесь в очень слабой и уязвимой позиции. Если бы Вас схватили в этой позиции за ногу, то Вы были бы побеждены. Вот почему отрыв Ваших ног от пола является не очень хорошей идеей".

Если противник нападает, а Ваши ноги твердо стоят на поверхности, Вы можете отступить или приблизиться. Если одна нога поднята, то Вы никак не сможете перемещаться.



Одна из вещей, которая абсолютно фундаментальна - Вы всегда должны быть устойчивы. Чтобы сделать это, нужно всегда прижимать ступни ног к полу. В движении Ваши ноги также должны поддерживать контакт с полом. Это необходимо для того, чтобы избежать расшатывания центра тяжести. В то же самое время, если Вы можете сохранять устойчивое положение, тогда это возможно делать и на одной ноге. Но в действительности, есть одна проблема - пол не всегда может быть ровным.

Если когда-нибудь Вам придется вступить в поединок на улице, то возникнут трудности, если Вы начнете перемещаться так же, как на циновках татами. Вы неизбежно должны будете отрывать ноги от земли. Однако, даже когда Вы поднимаете свои ноги, важным будет то, сможете ли Вы перемещать и устойчиво контролировать свой центр тяжести, так же, как при скольжении ног по татами.

Во время тренировок Уэсиба Сенсэй часто вставал в позицию на одной ноге и просил нас атаковать его. Он показывал нам, что при любых условиях возможно принять устойчивую позицию, перемещая центр тяжести свободно, по своему желанию.

Если Вы достигнете уровня, когда сможете это делать, то, подъем ног или позиция на одной ноге не будет доставлять Вам неудобств. Однако, пока Вы не достигли этой способности, прочно стойте на двух ногах, прижатых к полу, поддерживая устойчивое положение Вашего тела.

Бывает, что некоторые часто подражают своим учителям, пренебрегая описанными выше принципами, но если они не смогут при этом надежно контролировать свой центр, то рано или поздно их ждут большие неприятности.

АНАЛИЗ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ СЕНСЭЯ

С точки зрения Айкидо, перемещение центра тяжести чрезвычайно важно, и я многое испробовал в попытках изучить этот раздел. К счастью, у меня имелось много возможностей сопровождать Сэнсэя Уэсибу и я могу тщательно проанализировать темп и движения его ног, поскольку часто ходил позади него. Я интересовался тем, где он держал свой центр тяжести и как он перемещал его в движении. Это, между прочим, было чрезвычайно трудным делом - суметь различить нюансы, так как Сэнсэй всегда носил хакаму. Нам известно, что "тайна боевых искусств находится в коленях", поэтому мастера прошлого никогда не показывали движений своих коленей, боясь, что, если они сделают это, то их секреты могут быть раскрыты.

В общем, чтобы скрыть свои колени, они носили хакамы. Сэнсэй поступал также, поэтому мне приходилось следить за движением его ног с широко раскрытыми глазами. В результате я самостоятельно получил понимание многих вещей. Интересно, есть ли среди сегодняшнего поколения те, кто смог бы учиться подобным образом?

Другая вещь, которой я действительно увлекся, это изучение золотых рыбок. Вы все вероятно смеетесь над этим, но для меня это было чрезвычайно важным. Когда я был студентом, то обычно держал приблизительно 10 таких рыбок в аквариуме. У них были хвосты, которые разделялись на три сегмента. Я стучал по стеклу и рыбки, пугаясь, одновременно разворачивались, но никогда не сталкивались друг с другом. Они были способны очень быстро двигаться, избегая столкновений. Я тщательно наблюдал за ними и понял, что они используют для этого свой хвост.

Таким образом, я понял, что их центр тяжести находится именно там. Я даже пытался подражать манере их движений, когда отрабатывал перемещения. Думаю, что я продолжал заниматься этим около 10 лет. Эти вещи, вероятно, не связаны непосредственно с моей нынешней техникой, но как минимум, я чувствую, что они улучшили уровень моего восприятия.

Независимо от того, что Вы делаете, не удовлетворяйтесь обычными усилиями. Вы должны собрать всю свою силу и целиком посвящать себя задаче, стоящей перед Вами.

РАЗВИТИЕ СФОКУСИРОВАННОЙ СИЛЫ ВСЕГО ТЕЛА

В то время, как принцип центральной линии это то, что поддерживает Вашу ось, то если сделать еще один шаг, при соблюдении этого принципа, то в процессе движения появляется сила. Она может быть создана путем совместного применения бедер, ног, коленей и живота, движения и сосредоточения результата в одной единственной точке. Это может быть рука, плечо, локоть или что-то еще. Это и есть сфокусированная сила.

Обычный человек думает о тренировке отдельных мышц или их групп в определенной области, поэтому он слаб. Хотя это конечно тоже один из способов тренировок, но это совершенно не то, к чему мы стремимся в Айкидо.

Неважно, о чем идет речь, о груди, животе или чём-то еще, Вы должны быть способны собирать всю свою силу в этой специфической точке. Когда все части тела движутся разрозненно, то эта сила не появится.

Сфокусированная сила идет от тела, которое работает, как единое целое с помощью принципов центральной линии. Убедитесь, что все части Вашего тела работают в унисон. У Вас не должно быть части тела, перемещающейся быстрее или медленнее другой.

Рассмотрите например исполнение никадзё. Большинство пытается выполнять технику одними руками. Такое исполнение разъединяет движение верхней и нижней частей тела. В начале, если руки согнутся, как только Вы примете положение для выполнения никадзё, то техника не будет работать. Важная вещь здесь, это тщательность, с которой зафиксирована верхняя половина тела. Таким образом, необходимо создать условия, при которых положение

верхней части тела (рук, плеч и т.д.) будет достаточно стабильным. Тогда, как только Вы начнете двигаться, усилие нижней половины тела будет передаваться посредством рук.

Любой объект переместится, если Вы используете твердый железный предмет, но не сдвинется с места, если Вы попытаетесь воздействовать на него мягким резиновым шлангом. То есть, если Вы будете согнуты или тело будет чрезмерно расслаблено, то сила не будет передана противнику.

Но, в то же время, напряжение мышц отличается от их фиксации. Если Вы используете непосредственно силу мышц, то в результате они все будут работать по отдельности. Вы должны уметь расслабляться и в то же самое время твердо поддерживать форму техники. Это - "фиксированная сила".

При движении вперед, с использованием "фиксированной силы", которая поддерживает Вашу позицию и обеспечивает одновременную работу частей тела, огромная сила сможет быть приложена. После этого, перемещая эту силу по одной линии, Вы сможете перенести ее в любую часть своего тела. В некотором смысле, можно думать о сфокусированной силе, как об окончательной форме принципа центральной линии. На демонстрациях я часто показываю такие вещи, как нанесение удара в горло указательным пальцем или давление на основание стопы большим пальцем ноги. Всё это - примеры сфокусированной силы.

Ключ к ее использованию находится в большом пальце ноги. Держите его сильным и твердо фиксируйтесь за счет него на поверхности. Тогда сила наполнит Ваши бедра, и Вы действительно станете сильнее. Вы должны почувствовать этот своего рода прилив.

Следующий момент - увеличить эффект от этой силы "взрывной" работой коленей. Если эти движения объединятся, то Ваши техники приобретут огромную мощь.

САМОЗАЩИТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СФОКУСИРОВАННОЙ СИЛЫ

Из-за важности укрепления больших пальцев ног, прежде всего необходимо прилагать усилия, постоянно работая с техниками в сувари-вадза. Если Вы делаете это, то эффективность Ваших техник в положении стоя должна увеличиваться довольно быстро. Сенсэй Уэсиба постоянно практиковал техники, укрепляющие большие пальцы ног.

Некоторое время назад, профессиональный борец Акира Маеда пару раз посещал моё додзё, где мы обсуждали с ним техническую важность больших пальцев ног. Впоследствии, обретя более глубокое понимание этого вопроса, он говорил, что теперь, когда он работает с техниками, предполагающими сильные действия с помощью коленей, или когда садится на корточки, то помещает силу в большие пальцы ног. Несмотря на то, что Маеда был звездой профессиональной борьбы, он никогда не бравировал этим и никогда не был грубым. Он был очень галантным и учтивым молодым человеком, поэтому произвел на меня довольно хорошее впечатление.

Большие пальцы ног также играют важную роль при перемещениях, предусматривающих вращение. Фактически, большой палец ноги становится основой при поворотах. В моем случае я поворачиваюсь на подушке большого пальца ноги. Если Вы не будете делать именно так, то Ваше тело будет неустойчиво в моменты выполнения поворотов. Вы разовьете твердую мозоль на этом месте, и даже если будете удалять ее снова и снова, то она вновь продолжит расти. Это просто указывает на то, что Ваше тело устойчиво. Если же жесткие мозоли появляются у Вас повсюду, то это означает, что Ваша ось все еще неустойчива.

Можно сказать, что все упомянутое в контексте силы, применительно к техникам (описанным в первой главе), независимо от того, удары это или броски, является проявлением сфокусированной силы. Вызывая своего рода взрыв, путем объединения силы всего тела в одной точке, Вы способны обрести то, что находится за пределами возможностей Ваших мышц.

Есть и кое-что выходящее за пределы техник Айкидо. Однажды я чудом избежал смерти лишь потому, что реагировал подобно взрыву, действуя в пределах долей секунды.

Из-за моей большой любви к собакам, каждое утро, приблизительно с четырех до пяти часов я езжу на своем велосипеде и беру мою собаку с собой на прогулку. Однажды, едущий мне навстречу автомобиль, поворачивая за угол, поехал прямо на меня. Поскольку это было ранним утром, и вокруг никого не было, он ехал очень быстро. Первое что я осознал потом, это чувство опасности. При этом я обнаружил себя на капоте автомобиля, который резко затормозил. Побледневший водитель, высунулся из окна, и закричал: "Эй, папаша! Вы в порядке?! Мне тогда показалось, будто велосипед попросту взлетел. Собака в это время уже убежала. Педаль велосипеда оставила вмятину на бампере автомобиля. Понятия не имею, как это получилось, но я, должно быть, подпрыгнул с невероятным таймингом в тот самый момент, когда бампер автомобиля достиг педалей велосипеда и в то же самое время я успел отпустить собачью цепь. Мысленно прокручивая в голове эту ситуацию, я осознал момент мгновенного взрыва силы, а мой мозг при этом видимо полностью отключился. Прежде, чем я успел подумать о чем-либо, тело уже двигалось самостоятельно. Приобретение такого навыка является одной из важных целей обучения в Айкидо.

Акира Маеда родился в Осаке 24 января 1959 года. В начальной школе он изучал Сериндзи Кемпо, а в средней школе - Каратэ. Позже он стал известен в Осаке как уличный боец и присоединился к Новой японской Лиге реслинга, которая позже преобразовалась в UWF. Он упорно развивал профессиональную борьбу, и стал примером для многих молодых людей. В марте 1991 года, он основал новую компанию, "Жольца", и организовал серию спортивных состязаний по борьбе на мировом уровне. [Примечание редактора.]

ПРИМЕНЕНИЕ СФОКУСИРОВАННОЙ СИЛЫ ПРИ РАБОТЕ С ОРУЖИЕМ

Движения Айкидо также могут применяться и при использовании оружия. Эти движения, с перемещением центра тяжести вперед, дают огромную силу. Не имеет значения, рубите Вы мечом, или режете и рубите, просто все это сводится к тому, способны ли Вы правильно вкладывать силу в Ваше оружие. Даже в древних боевых искусствах самураев Вы можете найти много примеров того, как техники безоружного боя адаптированы к использованию оружия. Идея в том, что если Вы можете выполнить основные техники без оружия, то затем, расширяя этот навык, Вы сможете работать и с оружием. Естественно, некоторые моменты будут различаться, такие, как например дистанция между Вами и Вашим противником.

Немного вне основной темы главы, мимоходом, я хотел бы упомянуть вот о чем. В реальном поединке, вложение силы в атаку очень важно, в том числе, когда Вы используете меч. Когда кто-то слышит про меч, то его режущие свойства - это первое, что приходит людям в голову. Но Сенсэй Уэсиба учил меня, что в реальной жизни совершенно абсурдно, если Вы не умеете вложить в оружие силу.

В 1924 году, Сенсэй Уэсиба путешествовал по Монголии с Онисабуро Дегучи, главой религии Омото. Онисабуро тогда пытался обосноваться в Монголии, и Сенсэй сопровождал его в качестве телохранителя. Во время их путешествий они неоднократно вступали в поединки с местными бандитами, которые периодически нападали на них. Сенсэй размахивал своим мечом весьма энергично, но и он был в состоянии с легкостью рассеять только первых двух или трех бандитов. Очевидно, жира в человеческом теле намного больше, чем принято думать. Он покрывает лезвие меча, быстро уменьшая эффективность его режущей кромки. Оставалось только рубить и, таким образом, Сенсэй продолжал бой с надеждой исключительно на рубящую технику.

Способ, показываемый в старых самурайских фильмах, когда людей рассекают одного за другим, является чистой фантазией и может быть только в кино. Уэсиба Сенсэй говорил, что, если Вы настаиваете на том, чтобы рассекать врагов любой ценой, то у Вас должен быть полировщик меча, стоящий в стороне! Это один из примеров того, как фактические события из жизни Уэсибы отражены в сегодняшнем Айкидо.

Онисабуро Дегучи родился в Карнеоке в Префектуре Киото в 1871 году. После интенсивного личного обучения, у него был сверхъестественный опыт, Он встретил Нао Дегучи, создательницу религии Омото в 1898 г. и женился на ее дочери, Суми. После этого он сам стал центральной фигурой в Омото и упоминался как "Священный Учитель".

В 1924 г., он, мечтая о создании идеальной нации, отправился в Монголию, чтобы сделать это, но у него ничего не получилось. Морихей Уэсиба сопровождал его в то время. Онисабуро Дегучи умер в 1948 году в возрасте 76 лет. Он оставил после себя "Рассказы о Мире Духа" - результат духовных открытий и другие литературные работы. [Примечание редактора.]

Нао Дегучи, необразованная и неграмотная женщина из Айабэ в Префектуре Киото, основала религию Омото в 1892 после того, как у нее было внезапное озарение, во время которого боги якобы велели ей способствовать преобразованию мира. Религия в результате интенсивной миссионерской работы, впоследствии собрала около миллиона сторонников. Однако, религиозные учения распространялись все меньше, и в 1921 - 1935 г.г. были в большей степени подавлены. Морихей Уэсиба обратился в религию Омото в 1919 и изучал ее принципы.

ПРИНЦИПЫ СИЛЫ КОКЮ

Мы уже говорили, что сфокусированная сила это способ, которым Вы направляете свою собственную силу, но, комбинируя определенный настрой сознания и ритм со сфокусированной силой, Вы получаете «силу кокю». Я подразумеваю под "настроем" то, что Вы должны достигнуть состояния пустоты, или отрешенности. Другими словами это можно описать как "психологическую сфокусированную силу", которая является намного более интенсивной "сфокусированной силой".

Люди часто погружены в их собственные планы, так как чрезмерно обеспокоены мыслями «что сделать», или «как это сделать». Когда Вы освободите от этого ваш ум и достигнете стадии полной отрешенности, то Ваши страхи замрут. Как только все Ваши предчувствия исчезнут, тогда Вы начнете полностью верить непосредственно в себя. Так Вы достигнете состояния спокойствия. Как только это случится, Вы сможете прочесть движения мыслей своего противника. Вы не будете чувствовать, как он собирается двигаться Вашим умом, Вы ощутите это своей кожей. Это будет так называемый "мысленный взор" или словно заработает шестое чувство.

Следующий важный компонент - ритм. Вы должны развить свой собственный быстрый и медленный ритм. Когда я говорю "ритм", я не имею в виду его неизменность и монотонность. Вы должны оценивать каждую ситуацию независимо и использовать ритм, соответствующий ситуации. В конечном счете, использование ритма привязано к Вашему собственному дыханию. Вдох и выдох не делаются просто так.

В зависимости от ситуации, когда Вы должны вдохнуть, то вдыхаете, а когда должны выдохнуть - выдыхаете. Когда Вы придете к этому, то поймете, что это и производит ритм. Это связь с ритмом регулирует дыхание.

Вашей сфокусированной силе нужно придать эти дыхание и ритм. Когда Вы совместите все это гармонично, проявится истинная сила кокю. И когда Вы сможете сделать это хорошо, противник потеряет свою способность сопротивляться и окажется под Вашим полным контролем.

У него, вероятно, не будет намерения позволить этому случиться таким образом, но уже при поклоне все закончится. Сила кокю дает способность привести противника в состояние, в котором он согласен сотрудничать с Вами. Это означает, что нет такой вещи, как сила кокю без существования самого противника.

Когда сила Кокю демонстрируется, она совершенно не связана с заранее подготовленными формами. В прежние времена, когда Уэсиба Сенсэй учил, то не давал нам подробных инструкций. Независимо от того, что мы делали, он говорил: "Ах, Это прекрасно! Это

прекрасно!".

Однако, это означало всего лишь то, что мы не должны чрезмерно беспокоиться о форме. Важно работать над достижением Вашего собственного персонального понятия "лучшего". Но, конечно, проблема состоит в том, что трудно понять, что такое это "лучшее".

СИЛА КОКЮ ПРИХОДИТ ИЗ НИОТКУДА

Нет никаких специальных методов, которые смогут помочь Вам приобрести силу кокю. Ежедневное изучение техник Айкидо само по себе обуславливает такую силу. С постоянной практикой однажды кое-что шелкнет, и Ваш ум, техника и тело объединятся. Тогда сила кокю будет появляться буквально из ниоткуда.

Вместо того, чтобы иметь возможность сказать, что Вы можете создать силу, Вы достигнете способности обращаться к ней неосознанно. Таким образом, когда Вы столкнетесь с ситуацией, когда окажетесь между жизнью или смертью, она внезапно проявится.

Под этим я подразумеваю, что только прохождение через экстремальные ситуации может обеспечить искру для возникновения силы кокю. В такой ситуации противник окажется на спине прежде, чем Вы поймете это. Сами Вы тоже будете удивлены, потому что не будете знать, как это случилось. Даже ретроспективно, у Вас не будет ясной картины того, что Вы сделали. Сила кокю здесь - только внешняя суть.

Это не то, что Вы можете сделать по желанию и не будет работать, если Вы сознательно попытаетесь контролировать силу кокю. Вы должны пойти этим путем естественно. Планировать здесь что-то и пытаться сделать это так или иначе, является неправильным.

Это - "стратегия без стратегии" и это трудная вещь. И только потому, что Вам удастся это однажды, не означает, что Вы непременно будете в состоянии сделать это снова. Когда Вы не могли сделать это в течение некоторого времени, или если вообще забыли о силе кокю, то внезапно используете ее, даже не думая об этом. В ходе нормального непрерывного обучения, частота этих единичных случаев будет постепенно возрастать, и мозаика начнет складываться.

Где-то на этом пути Вы приобретете способность использовать силу кокю по желанию. Чувство, которое Вы испытаете в момент, когда сила кокю придет, является экстраординарным и великолепным. Вы испытаете радость, счастье и рай. Так или иначе, Вы будете чувствовать себя свежим. Это - невероятно приятное чувство, однако оно существенно отличается от головокружения. Это далеко не то чувство, которое Вы испытываете в обычной рутине повседневной жизни.

Когда Вы чувствуете силу кокю, то похоже, что Ваше сознание полностью исчезает. Я часто показываю техники во время интенсивных учебных классов и Юданся-классов в додзё. В это время, состояние моего разума граничит с небытием. Буквально - небытие. Нет абсолютно никакого чувства борьбы с противником. Я - ничто и противник - ничто. Я, кажется, могу чувствовать все вокруг буквально всем своим телом. Так, если я двигаю своей рукой, человек идет в одну сторону. Если я перемещу руку в противоположном направлении, то он также пойдет туда. Все реагируют "относительно меня". Но почему это случается? Даже я не знаю причины этого.

Но действительно, если Вы становитесь «ничем», то это становится по-человечески возможным. Сила кокю - не то, что Вы можете преподавать, даже если бы Вам сказали преподавать ее. Это - чувство, которое может быть выработано только самостоятельно.

Все изучают это в технике Айкидо, но плохо, что есть очень много людей, которые делают только то, чему их учат - техническую часть. Независимо от того, сколько Вы тренируетесь, даже если Вы прикладываете большие усилия, чувство силы кокю не может быть осознано в одиночку. Вещи, о которых Вы думали, немедленно искажаются в голове. Даже если Вы интуитивно ощущаете что-то искреннее и хорошее, если мысленно коснуться этого, оно ускользает. В конечном счете, это то, чему надо позволить расти внутри Вас естественно.

Вместо того, чтобы пытаться понять это мысленно, важно то, что Вы испытываете это физически.

Я чувствую, что теперь я едва только начинаю подходить к пониманию значения того, что Уэсиба Сенсэй повторял: "Станьте едиными с природой". Сенсэй часто говорил нам о богах, Вселенной и прочих вещах, которые не имели никакого смысла для меня. Но только теперь я наконец начинаю обнаруживать правду в его словах.

ВОПРОС - КТО БЫСТРЕЕ?

Теперь давайте поговорим о роли скорости применительно к сфокусированной силе или к силе коку. Во-первых, Ваша собственная скорость. Естественно, что более быстрые движения предпочтительнее, нежели более медленные. Однако, речь не о слепом фокусировании силы только за счет увеличения скорости Ваших передвижений. Вы должны отбросить понятие того, являетесь ли Вы действительно быстрым или медленным. Это не предмет для размышления: "я хочу пойти быстро" или "я хочу пойти медленно". Вы становитесь быстрыми или медленными относительно возможностей, предоставленных Вам противником. Если Вы не можете соотносить Ваши движения с этими возможностями, то понятие "быстрый" или "медленный" не имеет никакого значения.

Это то, что Уэсиба Сенсэй называл "непосредственным (или спонтанным) движением". В Айкидо скорость можно рассматривать только относительно противника. Уэсиба Сенсэй говорил, что когда сталкиваешься с противником, "Это вопрос того, кто из Вас быстрее, кто из Вас первым сделает вход". Например, когда противник идет на Вас, не врезайтесь в него, а наоборот быстро шагните в сторону. Тогда, он пройдет прямо перед Вами и в результате Вы перехватите инициативу. В конце Вы будете более быстрым. С другой стороны, когда противник медленный, есть опасность попасть в ту же ловушку самому, если Вы приближаетесь к нему. Так что совершите маневр, чтобы вынудить его сделать первый шаг. И в тот момент, когда он соберется двинуться, примите инициативу и примените силу к нему. Вы снова станете более быстрым.

Уэсиба Сенсэй был чрезвычайно хорош в обманных маневрах, чтобы вынудить Вас к атаке и затем уйти от нее таким образом. Он не двигался слишком далеко, но перемещаясь даже таким образом налево или направо, он отлично синхронизировал свои движения с любым противником. Его противник испытывал при этом ощущение, что Сенсэй был действительно быстр.

Если Вы медленно атаковали, он делал быстрый маневр, чтобы выманить Вас - возможно, просто оставляя руку и взмахивая ей. Ваше внимание, естественно, было привлечено к руке и когда он внезапно выбрасывал ее, Вы реагировали не думая и двигались на нее, а он спокойно бросал Вас.

В этом случае, хотя он двигался мало, Вы бы чувствовали, что все происходит очень быстро, потому что были бы тем атакующим. Таким образом, Вы можете играть с противником фактически, как с ребенком. Например, даже когда противник был огромным человеком как Тенрю, Сенсэй легко бросил его, как если бы тот был листом, падающим с дерева. Я спросил Сенсэя однажды, что он чувствовал тогда. Тенрю был ростом шесть футов три дюйма по сравнению с пятью футами одним дюймом у Сенсэя. И все же Сенсэй сказал мне, что лицом к лицу Тенрю вообще не производил на него впечатления большого человека. Он сказал, что у него было такое чувство, будто он смотрит на Тенрю сверху вниз и что способен победить его одним движением руки. "В конечном счете, крайне важна работа с Вашими чувствами, когда Вы противостояте противнику", объяснял Сенсэй. Важно не просто обходить силу противника - уход от его эмоционального нападения также важен.

Не в ваших интересах приближаться к противнику, когда он психологически силен. Уэсиба Сенсэй учил, что Вы должны действовать на противника так, чтобы он утратил свой бойцовский

дух. Именно тогда он приблизится к Вам так, как Вы пожелаете и тогда нужно быть готовым действовать с ним свободно.

Я был в хороших отношениях с Тенрю, и мы много бродили вместе. Пришло время, когда подняв голову и озадаченно взглянув на Сенсэя, он сказал мне: "Этот учитель действительно обладает мистической силой. Даже когда я пытаюсь использовать силу против него, это всегда заканчивается одинаково". Конечно, Уэсиба Сенсэй был единственным, кто мог спокойно работать с этим гигантом.

КИ ЭТО КОНЦЕНТРАЦИЯ БАЛАНСА

В Айкидо мы довольно часто используем термин "Ки". В настоящее время люди используют Ки для объяснения всего, превращая его в нечто мистическое. Но то, что в Айкидо называется Ки, несколько отличается от того, что позволяет вам бросать людей не прикасаясь к ним. Что касается меня, то я думаю о Ки как о концентрации баланса. Это правильные стойка и дыхание, а также взрывная сила, которая проистекает из сфокусированной силы. Это также сила центральной линии. Вы можете также добавить тайминг в то, о чём вы думаете как о Ки. Фактически, в Айкидо Ки охватывает всё, что происходит непосредственно между вами и вашим противником. Это то, что подразумевается под словами "объединения ваших Ки". В конце концов, это не просто вопрос одних только чувств, а согласование каждого отдельного фактора между Вами и вашим противником".

Можно сказать, что сила кокю - это сила, которая идет от объединения Ки. Когда Вы объединили свои Ки, конечно если есть чувство взаимопонимания с противником, то когда например он схватил Вас, он не отпустит, если Вы не будете действовать правильно.

Кто-то, наблюдая за этим, мог бы задаться вопросом: "Что? Почему он его просто не отпустит?" Но если Вы действительно понимаете чувства Вашего противника, он продолжит держать Вас так, как Вы хотите. Для этого не должно быть никакой враждебности между Вами и противником. Это - вопрос соответствия Ваших собственных чувств и его. Если Вы объедините их, то будете знать, как управлять потоком его силы, так же, как и потоком его мыслей.

Если Вы можете контролировать его при движении в каком-то направлении, он будет следовать за Вами без малейшего сопротивления, так как он движется туда, куда сам желает пойти, так или иначе. Это - то, что дает власть над противником, сотрудничающим с Вами, поскольку на него действует сила кокю.

Если противник будет брошен в подобной манере, то у него не будет ощущения того, что его бросили. Таким образом, у него не будет чувства ненависти к Вам. Когда я был укэ у Сенсэя, который бросал меня много раз, я ни разу не чувствовал, что испытываю враждебность к нему. Напротив, я испытывал чувство благодарности Сенсэю, который любезно позволил мне испытывать такие невероятные техники. Это те вещи, которые постигаются, как только Ваши чувства становятся едиными с противником.

В мире Айкидо, если противник сдаётся, имея дело с серьезными ударами с вашей стороны, то это минимально низкий уровень техники. Даже если Вы выиграете состязание таким путем, то оппонент будет плохо думать о Вас. В Айкидо идеал - когда Вы объединяете Ваши чувства с противником, поэтому он естественно и легко признает Ваше превосходство, на что и указывает фраза "гармония в конфронтации". В конечном счете, это - объединение Ки, которое называется Айки.

НАЙДИТЕ СЛАБОЕ МЕСТО

Ранее, я уже кратко касался этого момента, но теперь хотел бы дать более подробное объяснение того, каким образом можно увидеть поток силы. Во время проведения обычных

тренировок и Юданся-классов в додзё, когда мы совместно работаем с техниками, некоторые из Вас вероятно видели, что как только я немного изменяю направление силы, то делаю технику, которая, на первый взгляд, просто не может работать в этой ситуации. Так получается, что я могу видеть поток силы. Это не разновидность предчувствия или интуиции, которой я обладаю, но, тем не менее, я действительно вижу все весьма отчетливо. Первое, что я всегда отмечаю, это взгляд противника, выражение его глаз. Потом я определяю, какую позицию он занимает и где находится его центр тяжести. Не следует смотреть долго и пристально. Нужно быстро оценить ситуацию в целом. Если Вы не способны достигнуть этого, то не сможете правильно выполнить такую технику, как например никадзё.

Выкручивание изо всех сил чьего-то запястья, не является путем к эффективности. Никадзё Уэсибы Сенсэя не причиняло особой боли, когда он делал его на нас. И все же, без понимания самого механизма, мы бы несомненно получали травмы. Боль в наших запястьях никогда не являлась основой техники. Это было больше похоже на ощущение силы, воздействующей на наши бедра и колени. Это, один из базовых принципов того, как должны работать техники Айкидо.

Техника не будет эффективной, если нет воздействия на бедра и колени противника. В конце концов, именно поэтому Вы направляете свою силу в слабое место, ведь человеческое тело - удивительная вещь. Независимо от того, сколько силы оппонент прилагает, чтобы сопротивляться, у него всегда где-нибудь есть слабое место. Если Вы направите силу в этом направлении, его колени будут под контролем. Однако, большинство людей не способно сразу определить слабое место и, таким образом, не может приложить свою силу правильно. В результате их техника неэффективна.

Даже если Вы помещаете всю силу, которую имеете, в свою технику, она обычно концентрируется в направлении, на котором противник является наиболее сильным. Если Вы спросите меня, что можно сделать, чтобы суметь почувствовать поток силы, я могу сказать, что основой этого является чувствительность и восприятие, которые Вы развиваете в процессе постоянного и непрерывного обучения.

Вне зависимости от того, что Вы делаете, никогда не позволяйте своему эго взять над Вами верх. Если Вы сможете смотреть на своего противника открыто и беспристрастно, то начнете видеть его поток силы.

СЕКРЕТ В ТОМ, ЧТОБЫ ОТПУСТИТЬ ВАШУ СИЛУ

Я уже сказал о том, как правильно приложить Вашу силу, но другой важный момент в Айкидо – уметь отпускать ее. Когда противник прикладывает силу и входит, чтобы схватить Вас, Вы должны сделать наоборот и потерять Вашу силу. На первый взгляд это легко, в действительности же, суметь потерять силу - чрезвычайно трудная вещь. Это - одна из самых больших тайн, из тех, которым учил меня Сенсэй Уэсиба.

Чтобы потерять Вашу силу, Вы не можете просто полностью расслабиться, потому что противник попросту сомнёт Вас. Это не то, что я имею в виду. Вы должны всегда поддерживать центральную линию, о которой я говорил прежде. Удостоверьтесь, что центральная линия стабильна и отпустите Вашу силу. Тогда Вы можете взять силу противника и управлять ею. Здесь не должно быть даже малейшего чувства сопротивления. Полностью отпустите всю свою силу и наоборот, позвольте противнику попытаться применить ее по максимуму. Тогда, по некоторым причинам, даже если он попытается использовать все больше силы, она будет рассеиваться, не давая ему ничего, что можно бы было захватить, никаких точек опоры. В этой ситуации, если Вы садитесь на корточки вниз, он сядет, а если Вы будете двигать своей рукой, то он также будет следовать за ней. Это - цель, к которой стремится Айкидо. Речь не о техниках или чем-то еще. Если Вы не сможете отпустить свою силу именно так, то действительно не получите реального шанса противостоять противнику, который сильнее Вас физически.

С другой стороны, если Вы нападаете, а противник отпустил свою силу, также существует возможность доставить ему неудобства. Так как он уменьшил свою силу, Вы в свою очередь, стали более сильными. Я сделал это однажды на Уэсибе Сенсэе, и он похвалил меня за это. Это произошло посреди тренировки. Я применял технику ёнкадзё, а Сенсэй объяснял процесс. Несмотря на то, что я сильно захватил его запястье, Сенсэй, отпустив свою силу, стал мягким. Тогда он насмеялся надо мной, говоря: "Примени больше силы в атаке! Это что, вся сила, которая у тебя есть ?!" Хотя тогда он был на полпути к тому, чтобы меня чему-то научить, я чувствовал, что должен использовать этот шанс и рискнуть, чтобы попытаться применить технику на Уэсибе. Если это вообще было возможно, то появился своего рода шанс бросить вызов ему. Получая указания, я симулировал наличие большой силы в своей руке, которая делала ёнкадзё. Тогда, достаточно уверенный в силе моей атаки, Сенсэй внезапно отпустил свою силу. Именно тогда я быстро сделал технику, и Сенсэй упал без какого-либо сопротивления. Лицо Сенсэя, смотрящего на меня, выражало одно: "я не верю этому!" Увиденное дало мне повод для гордости, так как я сумел отыскать слабое место. Позже Сенсэй сделал мне комплимент, говоря, "Та техника, которую ты использовал, была превосходна".

Таким образом, результат противостояния может иногда решаться тактически. Либо Вы отпустите собственную силу, либо агрессивно перехватите инициативу и победите, если противник уменьшит свое усилие.

Помните, что у техник есть свои пределы. Это я уже повторял и повторю еще много раз. Независимо от того, насколько опытными Вы становитесь в техниках Айкидо, это не означает, что техника будет эффективна против всех и каждого. Анализируя все это, Вы должны научиться, как можно отпускать Вашу силу. Если сможете понять это, то придете к состоянию "техники без техники". Как только Вы достигнете этого состояния, в Вас начнет возникать истинная уверенность.

У ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ НЕТ НИКАКИХ ПРЕДЕЛОВ.

Кроме Вашего тела и физической силы, в конце, всё, что у вас остается – это ваша жизненная сила. Уэсиба Сенсэй был уверен, что тело стареет и становится слабым, но жизненная сила не уменьшается. До самой смерти она продолжает расти. Вот почему он всегда говорил: "Вы достигаете абсолютной силы к моменту смерти"

В доказательство этого, люди, которые были вокруг него в это время, говорили, что Сенсэй, уже будучи при смерти, демонстрировал невероятную жизненную силу.

Хотя он всегда шел в уборную самостоятельно, однажды у него возникла большая проблема. Он попытался встать, но четыре студента, которые присматривали за ним, попытались помешать ему. Мне потом говорили, что когда Сенсэй взял и убрал с себя их руки, они все взлетели в воздух! Я думаю, что это проявилась та самая жизненная сила, о которой говорил Сенсэй.

Я также был свидетелем подобной ситуации с ним. Это было еще до Второй мировой войны, когда нам сказали, что член Императорской семьи хотел бы увидеть Айкидо. Однако Сенсэй сказал: "Будет неблагоразумно показывать ложь Его Императорскому Высочеству". Он чувствовал, что, если хоть один раз реально выполнить технику, то противник уже не встанет для повторной атаки. Таким образом, демонстрация, в которой противник встает и нападает снова и снова, была бы ложью.

Однако, представители Имперского Придворного Агентства заверили, что все будет в порядке и в конце концов демонстрация состоялась.

В день демонстрации Сенсэй страдал от желтухи и даже есть мог с большим трудом. Ему было плохо, даже если он пил воду. У Сенсэя, была слабая печень. Я слышал, что проблемы начались во время пребывания в Монголии. Когда он путешествовал с Онисабуро Дегучи, они были захвачены в горах бандитами и были на волосок от смерти. Лидер бандитов сказал ему,

что, если он выпьет полное ведро соленой воды залпом, то сохранит им жизни. Сенсэй выпил эту воду до последней капли, и его жизнь была спасена. Однако с тех пор у него были проблемы с печенью.

Но в этот день ему было хуже, чем я когда-либо видел. Мне действительно казалось, что он не сможет довести до конца демонстрацию, которую потребовала провести Императорская семья. Все же, в назначенный день посыльный приехал за нами и мы с г-ном Юкавой поехали с Сенсэем.

Демонстрацию предполагалось провести в течение 40 минут - 20 минут с г-ном Юкавой и 20 минут со мной. Однако, находясь в комнате ожидания, Сенсэй был крайне слаб, и казалось, что он ни при каких условиях не способен проводить демонстрацию. Я действительно волновался по поводу того, что мы собирались делать. И вдруг, как только взгляд Его Императорского Высочества обратился к нам, все изменилось, как если бы Сенсэй стал другим человеком - он сразу же распрямился. Г-н Юкава, который первым работал в качестве укэ, вероятно сдерживал себя, делая скидку на состояние Сенсэя, когда атаковал его. Однако, Сенсэй, бросив его с захватом, вложил всю силу в удар, что тут же закончилось для г-на Юкавы переломом руки.

В результате, я должен был стать укэ Сенсэя на все время демонстрации и вышел, встав перед ним с трепетом. Его дух тогда действительно внушал страх. Глаза пронзительно блестели. Вы никогда не подумали бы, что это тот самый больной человек, который недавно едва сумел подняться. Но в то время, как его тело было в ужасном состоянии, невероятная сила духа поддерживала его, помогая завершить начатое. Множество раз, в течение 40 минут я атаковал и был брошен. Когда я вставал и атаковал снова, то снова оказывался на полу. Я с трудом оставался в сознании тогда. Единственное, что я помню, это огромные светящиеся глаза Сенсэя. Так или иначе, я выдержал эти 40 минут, но к вечеру слёг с высокой температурой и провел следующие три дня, бредя в кровати. В тот раз я лично испытал дух Сенсэя, его жизненную силу, и было такое чувство, будто я познал сущность Будо. Это не похоже на спортивные состязания, где Вы не участвуете на турнирах, если ваше состояние внушает опасения. Способность использовать Ваш дух, чтобы подвести себя к пиковому уровню в любое время и в любом месте - это есть Будо.

Несмотря на то, что у тела есть свои пределы, до самой смерти сила Вашего духа безгранична. Вот ответ на вопрос, почему в боевых искусствах нет такой вещи как ухудшение кондиции, связанное со старением.

ЧАСТЬ III. СЮГЁ

ОБУЧЕНИЕ, КОТОРОЕ СООТВЕТСТВУЕТ ОСНОВНЫМ ПРИНЦИПАМ

У каждого человека есть свои собственные причины для того, чтобы изучать Айкидо. Некоторые люди желают стать мастерами боевых искусств, другие хотят выглядеть и чувствовать себя хорошо. Иные привлечены внушительными демонстрациями или хотят побороть депрессию, либо преодолеть какое-то препятствие.

И наконец, есть те, кто занимался другими боевыми искусствами и начинает изучать Айкидо для того, чтобы совершенствоваться дальше.

Независимо от причин, изучение Айкидо открыто для всех, кто способен внятно ответить на вопрос о том, какие цели он преследует. Однако, есть одна вещь, в которой не должно быть ошибок - обучение должно следовать основным принципам *гаіі*, которые являются стержнем Айкидо. Если в этом отношении мы будем небрежными, то не достигнем никаких результатов, даже при интенсивном обучении и никогда не испытаем реальный дух Айкидо.

Так, если люди изучают Айкидо и их обучение не соответствует основным принципам, они могут углубиться в сферы, полностью отличные от Айкидо как такового.

Вот почему я хотел бы, основываясь на моем собственном опыте, проиллюстрировать то, как всего лишь приблизиться к обучению, происходящему должным образом.

Кажется, что это было не так уж давно, но прошло уже приблизительно 60 лет, с тех пор как я пришел в додзё Уэсибы. Возможно знания, которые я приобрел там путем интенсивных тренировок в то время, поможет Вам.

МОИ ЗАНЯТИЯ ДЗЮДО

До Айкидо я занимался Дзюдо. В нашем доме было додзё, которое уже тогда называлось Ёсинкан. В своем подходе к обучению я проявлял незаурядный энтузиазм.

Однажды, мы пригласили в наше додзё полицейских из отделения полиции Ётсуя и устроили с ними соревнования. Несмотря на то, что я тогда был студентом неполной средней школы 3-го года обучения, мне разрешили в них участвовать.

Полицейское Дзюдо очень грубое и жесткое. Они были упорными и полагались на грубую силу. Большинство людей было крайне поражено их силой. Когда настала моя очередь, противник не относился ко мне серьезно, думая, что я все еще ребенок. Но я был заинтересован в том, чтобы он так думал. Для того, чтобы компенсировать мой небольшой рост, у меня имелась скорость. Безостановочными перемещениями я мог восполнить различия в размере между мной и моими противниками. Тем временем, мой противник понял, что все обстоит не так, как он ожидал. Моя техника оказалась эффективной, и состязание было закончено. Эта стратегия привела к моей победе над пятью бойцами из 12-ти, участвовавших в соревновании. Я проиграл шестой бой, но моя уверенность в себе возросла чрезвычайно, ведь конце концов они все были взрослыми полицейскими.

Тогда моей лучшей техникой была "Сеои Нагэ", но это не было совсем базовое "Сеои Нагэ". Во-первых, скрывая намерения, я вел свою ногу к паху противника. Когда это удавалось хорошо, рефлекс любого человека работал на то, чтобы попытаться избежать моей ноги. Эта диверсионная тактика была почти всегда эффективна. Теперь, когда я думаю об этом, то прихожу к выводу, что эта тактика содержала основы другой стратегии, которую я позже приобрету в Айкидо - это провоцирование противника. Другой моей любимой техникой было "Оури ери дзимэ". Несколько раз мне удавалось даже нокаутировать противников. Надо сказать, что я предпочитал техники «стоя» и обычно выигрывал состязание, бросая противника из этой позиции и получая полный балл.

Я всегда имел большой успех на турнирах. Однажды, во внутреннем соревновании в школе, я победил, довольно легко справившись со всеми. С точки зрения ранга, я в конечном счете достиг уровня третьего дана.

Таким образом, у меня появился этот дух уверенности в себе, уверенности в моих собственных навыках Дзюдо. Я уверен, что были даже времена, когда я вел себя весьма тщеславно. Даже вне соревнований по Дзюдо я часто демонстрировал пламенный и вспыльчивый характер. Лично, я был убежден, что мои действия были справедливыми, но люди вокруг меня всегда были несколько настороженными.

Потом случилось так, что г-н Абэ, руководитель неполной средней школы, которую я посещал, сказал мне: "я слышал об искусстве под названием Айкидзюцу. Не хотели бы Вы увидеть, что это такое?" Таким образом, я пошел, чтобы посмотреть, а закончилось это тем, что я поступил учиться в додзё Уэсибы. В действительности, со стороны Абэ это видимо было способом слегка остудить мой пыл и повлиять на мое высокомерие.

Оури Ери Дзимэ - "Скользящий Замок Воротника" [примечание Переводчика]

Айкидо Сюгё

Отец Канчо Сиоды, был врачом - педиатром. Он построил додзё для боевых искусств в собственном доме в районе Ётсуя в Токио и работал с местной молодежью. Он пригласил мастеров Дзюдо и Кендо из полиции и, на безвозмездной основе принимал большое количество студентов, Он назвал это додзё Ёсинкан. Айкидо Ёсинкан сегодня унаследовало это название. [Примечание редактора]

Сеои Нагэ известно, как "Бросок Через Плечо". [Примечание переводчика.]

БРОШЕННЫЙ УЭСИБОЙ СЕНСЭЕМ

23 мая 1932 г., г-н Абэ взял меня с собой, чтобы посетить додзё Уэсибы. Было пять часов утра, так как обучение там начиналось рано. Когда я увидел процесс тренировок, то был поражен. Этот учитель, который был на пике своей жизни, легко справлялся с молодыми студентами, бросая и скручивая их одного за другим. Я язвительно улыбнулся про себя, думая, что это все фальсификация. Мое первое впечатление от Айкидо было таким же, как и у большинства сегодняшних людей, видящих его впервые.

В конце тренировки учитель, которого я наблюдал, с его коротко подстриженными волосами и усами, подозвал меня и спросил: "разве Вы, не хотите попробовать?" Я не смог удержаться и вышел вперед на центр додзё, намереваясь выставить посмешищем этого мастера. Учителем, как оказалось, был Уэсиба Сэнсэй. "Я могу напасть любым способом, так как захочу?" спросил я. Сэнсэй ответил, "Любым, какой Вам нравится". Если бы у меня тогда была способность здраво судить о моем противнике, я увидел бы, что его глаза светились необычным блеском и что у него была «аура непроницаемости», которой обладает только подлинный мастер боевых искусств.

Однако я думал, что был самым сильным вокруг и поэтому ничего не чувствовал вообще. Напротив, он был еще меньше чем я, так что я действительно не относился к нему достаточно серьезно. Про себя я думал, "...он знает о моем опыте в Дзюдо, и вероятно ожидает, что я подойду и схвачу его, но я сделаю противоположное..." Я симулировал попытку захвата, и затем внезапно ударил его ногой. Все это случилось очень быстро. Я почувствовал, что рука Сэнсэя Уэсибы слегка касается внутренней части моей ноги, и затем все перевернулось вверх тормашками, и я даже не понял, что происходит. Поднявшись с пола, держась за еще кружащуюся голову, я вдруг осознал, что это было первым разом, когда меня кто-то бросил! То, что я был брошен Сэнсэем Уэсибой, ужасно раздражало меня, но, кроме того, я был абсолютно и полностью поражен. Со всей моей уверенностью в собственной физической силе я понятия не имел, как этот маленький старик так легко запустил меня в воздух. Я думал раньше, что столь невероятные навыки в боевых искусствах есть только в народных байках и историях. Но вот прямо здесь, передо мной, был кто-то, кто реально приобрел подобные навыки. Я не смог удержаться. Я тут же поступил студентом в Уэсиба додзё!

РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ДЗЮДО И АЙКИДО

Когда я начал учиться в додзё Уэсибы, меня поразило то, что движения Дзюдо стали для меня абсолютно бесполезны. В то время, признаю, я крайне восхищался Уэсибой Сэнсэем, однако все еще верил, что достаточно развился в Дзюдо и наивно полагал, что все будет прекрасно. Как я был неправ!

Уэсиба Сэнсэй сказал мне: "ты должен забыть все то, что делал до сих пор". Фактически, опыт Дзюдо, часто препятствует, а не помогает развитию в Айкидо. Один хороший пример этого - метод использования силы. Думаю вы знаете, что в Дзюдо в большой степени развивается физическая сила. В отличие от Дзюдо, Айкидо работает в основном, приложением силы вперед. То, что сила используется по-другому, означает, что сами техники поверхностно

похожи, но они существенно различны по своей сути. Пока я не преодолел это различие, многие вещи были чрезвычайно трудны для меня. Я уверен, что даже сегодня те, кто переключается с Дзюдо на Айкидо, сталкиваются с теми же проблемами.

Кажется пришло время, чтобы затронуть тему Дзюдо немного подробнее. Между Дзюдо и Айкидо есть много различий, например расстояние между противниками и, как говорилось прежде, метод использования силы. Но в то же время, было бы неправильно думать, что они не имеют ничего общего. Они похожи в принципах кругового движения.

Из тех, кто фактически привил в Дзюдо круговые движения, мы вряд ли можем забыть Сенсэя Мифуне Кьюзо. Смотри ценнейшие фильмы, которые остались после него, мы поражены тем, что его движения существенно отличаются, от тех, что мы видим на сегодняшних турнирах по Дзюдо.

Не сопротивляясь силе противника, он использовал сглаженные круговые движения, чтобы избежать нападения и в правильный момент резко и быстро бросал его на одном дыхании. Не было никаких столкновений. Мифуне Сенсэй собрал этот принцип в высказывании: "Если Вас толкают, отступайте. Если Вас тянут, вращайтесь". Даже сегодня в мире Дзюдо это высказывание, вероятно, чаще всего повторяют.

"Неограниченный круг" - другой способ объяснить это. Если Вас сдвинули к краю утеса и Вы будете использовать прямолинейные движения, то несомненно упадете. Однако если Вы идете к краю утеса и можете вращаться, то способны продолжить движение, не падая. Поэтому круговые движения безграничны. Они связаны с секретами движений тела и также используются в Айкидо.

Что касается Мифуне Сенсэя, как только Вы слышите его имя, то думаете о его специализации - "Куки Нагэ". Это не было каким-то видом таинственной техники, с помощью которой он бросал противника, не трогая его. Скорее, это - очень сложная техника, которая позволяла бросать противника, изменяя поток силы, полагаясь на собственные движения тела, а не на близкий контакт с противником.

"Вовлеченное дыхание" имеет много общего с кокю нагэ в Айкидо. Это вероятно, то же самое как "Ёбимодоси" в Сумо.

Айкидо не оригинально в использовании круговых движений, для изменения направления силы противника и бросков, не требующих больших усилий. Первоначально, это была тактика, используемая всеми боевыми искусствами. Но в других боевых искусствах, методы поединка теперь ограничены правилами и на первый план вышли подобные спортивным состязаниям соревнования. Поэтому появляется все больше и больше других, хватающих движений, которые заканчиваются тем, что оппоненты, сталкиваются друг с другом. Гораздо лучшей является мысль об овладении техниками, которые полагаются на выбор времени в пределах долей секунды и поскольку Айкидо не ограничено соревнованиями, мы можем полностью изучить те движения тела, которые являются существенным аспектом всех боевых искусств.

Как правило, для представителей других боевых искусств весьма выгодно практиковать Айкидо, чтобы изучать движения тела. Так некоторое время назад многие из практиков Дзюдо от Университета "Т" изучали Айкидо в моем додзё. Хотя они были уже довольно опытны в Дзюдо, они пришли, потому что хотели изучить движения тела. После некоторого периода прилежного обучения, они приняли участие в соревнованиях по Дзюдо и сообщили мне впоследствии, что их обучение Айкидо оказалось чрезвычайно полезным. Один член группы сказал, что выиграл, двигаясь вперед и бросив противника с помощью «ирими нагэ». Однако, так как в Дзюдо нет такой техники, рефери не был уверен, как ему поступить. Когда рефери закончил обсуждение, то с немного напряженной улыбкой сказал, что победа присуждается за разновидность броска "Inner-Thigh Reaping" или броска "Hip Sweep".

Я думаю, было бы интересно, если бы через обмен опытом с Айкидо, дух "Мягкости Преодолевающей Твердость", или "Маленького Преодолевающего Большое", был восстановлен в Дзюдо. К тому же, мой друг г-н Кимера Мазахико говорил: " В условиях самозащиты, Дзюдо, в котором сегодня забыли атэми, имеет много причин, чтобы снова перенимать опыт Айкидо". Подлинный мастер, который прошел очень много поединков, знал о важности атэми в реальной

схватке.

Хотя это немного не в моих принципах, я тепло приветствую любых людей занимающихся Дзюдо, которые хотят попробовать Айкидо, чтобы понять сущность боевых искусств, утраченную в современных спортивных состязаниях.

Мифуне Кьюзо Сенсэй родился в 1883 г. в районе Кунохе Префектуры Иватэ. Он был мастером Дзюдо, доминировавшим над противниками с его Куки Нагэ (суми отоси). Говорят, что изучая движения и тайминг многих абсолютно удивительных методов, он достиг первоначального(оригинального) уровня Дзигоро Кано (основателя Дзюдо) и получил 10 дан, самый высокий ранг в Дзюдо. Он умер в 1965 г. в возрасте 83 лет [примечание Редактора]

Ёбимодоси, или "Натягивание на Бросок", является техникой, используемой в борьбе Сумо, которая полагается на тайминг, чтобы нарушить баланс противника. Вообще трудно заметить, когда проявляются различия в силе между двумя борцами. [Примечание переводчика.]

ОБУЧЕНИЕ АЙКИДО В СЁТОКАН.

Я говорил о Дзюдо довольно долго, и теперь хотел бы, не торопясь, рассказать кое-что о Каратэ. У меня были некоторые отношения с миром Каратэ, а именно с «Сётокан» Накаямы Масатоси, с которым я тесно сотрудничал на протяжении всей его жизни.

Будучи тем, кто осознавал важность фундаментальных принципов в Каратэ, как боевом искусстве, г-н Накаяма был встревожен увеличивающейся популярностью спортивных состязаний, различных соревнований и демонстраций в Каратэ, где разбивают доски и кирпичи. Этим он также подчеркнул важность базовых принципов Айкидо.

Я помню его высказывание: "Парни, которые озабочены такими вещами, как жесткость их кулаков, никогда не являются реальной проблемой. Проблему весьма часто составляет парень с мягкими руками, за которыми нужно внимательно следить". Уверен, тогда он имел в виду, что вместо развития поразительных возможностей тела можно стать гораздо более сильным, практикуя фундаментальные основы, необходимые для Каратэ, такие как передвижения и тайминг.

Г-н Накаяма видел, что Каратэ развивается на Западе и становится большой угрозой японскому Каратэ. Поскольку у европейцев длинные руки и ноги, а их верхние части тела чрезвычайно сильны, он размышлял о том, что когда они двигаются с ударом, то могут пробивать защиту на одной физической силе, даже если Вы думаете, что заблокировали атаку.

Каратэ стало спортом и молодые люди обучаются исключительно для того, чтобы выигрывать соревнования. Другими словами, они могут работать только в пределах правил, которые применяются одинаково ко всем.

Так же, как и с Дзюдо, потеря японского превосходства в Каратэ вопрос времени, так как физическая сила иностранцев, намного превышает силу японцев. Это сильно тревожило Накаяму, признанного сторонника традиционных техник Каратэ. **Он умер в 1987 году в возрасте 74 лет [Примечание редактора]**

Соответственно, он чувствовал, что движения тела должны быть ключевым элементом в Каратэ. Вот почему г-н Накаяма пришел ко мне и спросил: "Вы могли бы приехать к нам, чтобы преподавать передвижения Айкидо нашим инструкторам?" В ответ на эту просьбу, я провел приблизительно один месяц, преподавая в школе Сётокан.

Одним из людей, которые тогда приняли участие в изучении Айкидо, был г-н Канадзава Хирокадзу, который теперь сформировал собственную независимую организацию. В то время, уже будучи известным чемпионом по Каратэ, он также показал необычные способности к Айкидо. Он был одним из людей, которые обучались с рвением, а некоторые из последователей Каратэ окончательно перешли в додзё Ёсинкан! Когда я продемонстрировал ему свой фирменный контрудар, он удивленно спросил: "Откуда берется такая большая сила?" Я сказал ему, "Это не моя сила, а Ваша". Он был глубоко впечатлен. Я также посоветовал ему

следующее: "Если Вы хотите сделать свои удары ногами более сильными, выполняйте техники сувари-вадза, чтобы укрепить бедра и колени". Ни г-н Канадзава, ни г-н Накаяма никогда не беспокоились о том, было это Каратэ или Айкидо, так как просто имели желание учиться у любого, кто мог преподавать им что-то действительно достойное изучения. Я думаю, сказанное здесь является замечательным рассказом о них.

Накаяма Масатоси родился в Префектуре Ямагучи в 1913 г. и изучал Сётокан Каратэ под руководством Фунакоси Гитина, которому он позже помог основать Японскую Ассоциацию Каратэ, Он имел 9 дан и был Главным Инструктором ЖКА до самой смерти. Канчо Сиода, был его сэмпайем в университете Такусюку, и они оставались друзьями на протяжении всей жизни. [Примечание редактора]

Канадзава Хирокадзу родился в 1931 г в Префектуре Иватэ. Он вошел в ЖКА после окончания университета Такусюку в 1956 г. В 1957 году он выиграл первый всеяпонский Чемпионат по Каратэ в разделе спаррингов. Во втором всеяпонском Чемпионате по Каратэ он стал абсолютным чемпионом, Он был также со-чемпионом Третьего всеяпонского Чемпионата Каратэ. После этого, он много путешествовал, чтобы обучать на Гавайях, в Америке и в Европе. В 1977 г., он вышел из ЖКА и основал международную федерацию Каратэ Сётокан. В качестве главного инструктора организации он преподаёт приблизительно в 30 странах, где имеются подразделения организации. В настоящее время (на апрель 1991 г.) он имеет 9 дан. [Примечание редактора]

АЙКИДО МОЖЕТ ПРИНЕСТИ ПОЛЬЗУ КЕНДО

Даже люди, которые занимаются Каратэ, по сей день приезжают в моё додзё и начинают изучать Айкидо. Так как мы не вынуждаем их менять одежду для тренировок, многие занимаются в своих доги, с названиями их школ Каратэ на груди. Несмотря на это, те кто приезжает чтобы тренироваться, чрезвычайно серьезно относятся к изучению Айкидо. Возможно, что некоторые из них имеют черные пояса по Каратэ, но, очищая свои умы для изучения Айкидо, они надевают белые пояса. Пока у них есть эта открытость и смирение в обучении, я убежден, что они в любом случае добьются успеха.

Далее позвольте мне немного обсудить Кендо. Говорят, что Айкидо очень близко к Кендо, так как является физическим проявлением фундаментальных принципов меча.

Но что именно считать "физическим проявлением основных принципов меча"?

Айкидо не похоже на Дзюдо, которое перед переходом к выполнению техники предполагает сначала физический контакт и захваты. Скорее Айкидо - боевое искусство, которое полагается на тайминг и перемещения в момент контакта, чтобы победить противника. Основным принципом меча заключается в том, что например, если Вы положитесь на одну только силу, то не сможете контролировать меч. Способ, которым Вы передаете силу в лезвие путем использования своего тела, чрезвычайно важен, и это тот же способ, каким сила используется в Айкидо. Из-за этого, мы одновременно изучаем и техники без оружия и техники меча. Если Вы можете выполнить техники с пустыми руками, то сможете выполнить и техники меча, так же, как и работать с дзё. Основные принципы идентичны. Сам Уэсиба Сенсэй был мастером меча. Я полагаю, что он изучил Синто Касим Рю, а также Ягю Синкагэ Рю, поскольку, сформулировав принципы Айкидо, достиг перед этим хороших навыков в работе с мечом.

Много лет назад, в Кендзюцу был такой человек по имени Хага. Он имел репутацию путешественника, увлекающего всех в додзё Ябури и никогда не терпевшего поражений. Его сильно боялись. В то время, его стиль был известен как «Искусство фехтования Хага». Однажды он появился в додзё Уэсибы, чтобы попытаться победить Сенсэя. Уэсиба был спокоен и выдержан как всегда, когда Хага оказался перед ним. Сенсэй небрежно занял позицию с деревянным мечом, а Хага вдруг полностью растерялся не понимая, что ему дальше делать. Он просто стоял там, замерев от страха, и с него капал липкий пот. Тогда Сенсэй сказал с издевкой

пораженному Хаге: "В чем дело г-н Хага? Я здесь! Я здесь!" Но Хага был полностью лишен способности сопротивляться. В нем появилось искреннее восхищение Сенсэем Уэсибой. Позже он поступил в наше додзё и начал интенсивно учиться.

Вот еще случай, произошедший также довольно давно. Это было, когда мы вели короткий курс по искусству фехтования для некоторых учителей Кендо из Осаки в додзё офиса местной полиции. Курс проводился один раз в неделю в течение приблизительно семи месяцев. Учителя Кендо были всем известными мастерами в своем собственном искусстве и, как студенты, мы действительно ничего не могли преподавать им. Поэтому курс вел сам Уэсиба Сенсэй.

В то время мастера Кендо считали, что нельзя постичь истинное искусство фехтования, нося защиту, и потому они ею не пользовались. Вместо этого они занимались с "fukuro shinai", который чрезвычайно тяжел и сделан из шины велосипеда с твердым сердечником, а затем накачан воздухом. В одном случае Сенсэй стоял перед семью противниками с голыми руками. Каждый из них держал fukuro shinai. Однако, Сенсэй был очень расслаблен и собран. Он топал по их ногам и насмеялся над ними: "Разве Вы достаточно раскрыты?" и двигался вокруг каждого из них, со словами, "Вы действительно всерьез стараетесь?" Эти семь мастеров с их fukuro shinai не смогли даже коснуться Сенсэя! И это еще не все. Уэсиба Сенсэй не только отражал атаки голыми руками. Когда он это делал, трубки fukuro shinai иногда попросту ломались. Разумеется, что когда все кто был там, включая меня, увидели это, то были крайне поражены.

Таким образом, мы видим, что перемещения Айкидо могут быть применены к мечу в том виде, как есть. Именно поэтому вполне возможно пойти с пустыми руками против мечей, так же, как демонстрировал Уэсиба Сенсэй.

Говоря о пользе Айкидо для искусства фехтования, нельзя не упомянуть о г-не Накакура Киёси. Когда-то г-н Накакура был приемным сыном Уэсибы Сенсэя и обучался Айкидо. Однако, по различным причинам, он в конечном счете оставил домашнее хозяйство Уэсибы и стал со временем лучшим практиком Кендо во всей Японии. Даже теперь он считается "номером один" среди фехтовальщиков в Японии и все еще не уступает более молодым бойцам. Как это может быть? Обращаясь однажды к Уэсибе Сенсэю, г-н Накакура сказал: "Конечно, я обязан всем этим своему старику".

Особенность Накакуры - боковой удар. Он делает обманный финт справа и затем смещается влево и наносит удар. Он ловит на этом всех, потому что, пока противник пытается избежать финта, настоящий удар fukuro shinai приходится с противоположной стороны. Тем, кто дал ему эту подсказку, был Уэсиба Сенсэй, который посоветовал "Быть более гибким." Так и была разработана эта тактика.

В Айкидо техники обрабатываются аналогично - на левую и на правую сторону. Так благодаря его тренировкам в Айкидо, г-н Накакура мог выполнять техники одинаково хорошо с обеих сторон.

Кендо сегодня полностью одобряет правую позицию, и обмены ударами являются довольно монотонными. Вы редко увидите, что кто-то переключается между левой и правой стойкой. Это также результат влияния спорта на боевые искусства. Передвижения Айкидо соответствуют использованию реальных мечей и освященным веками боевым техникам. Думаю, что даже те, кто изучает Кендо, могли бы многое из них почерпнуть.

Дзё - короткая деревянная палка приблизительно 1,2 метра в длину [примечание Переводчика]

"fukuro shinai" является тренировочным мечом, который покрыт кожей или своего рода тяжелой тканью, Используется вместо настоящего или деревянного меча [примечание Переводчика.]

Накакура Киёси родился в 1910 г. в Префектуре Кагосима. Он изучил фехтование у мастера меча Накаяма Хакудо, и позже, в 1932 г., стал приемным сыном Уэсибы Морихэя. Считалось, что он будет преемником Сенсэя в Айкидо, но его принятие в семью было позже расторгнуто. Он выиграл очень много турниров по Кендо и считается лучшим практиком Кендзюцу этого поколения. В настоящее время он имеет 9-ый дан и является Ханси в Кендо и Иайдо [примечание редактора]

ИЗУЧИТЕ ЭТО, ЗАТЕМ ЗАБУДЬТЕ ОБ ЭТОМ

Способ преподавания Сенсэя весьма отличался от учебных методов, используемых сегодня. В те дни, Сенсэй сначала продемонстрировал бы технику, которой мы должны были заняться, просто давая нам общее представление о движениях. Он ни в коем случае не объяснял бы нам, как сделать что-то. Наблюдая за ним, мы пытались понять техники самостоятельно. Но вне зависимости от того что мы делали, Сенсэй отстраненно говорил только: "Ах! Это хорошо! Это хорошо!" Это сильно расстраивало, однако, хотя мы и понятия не имели, что делали, но это было хорошо!

Вы можете решить, что это был плохой способ преподавания, но Сенсэй всегда чувствовал, что это - то, что имеет отношение к Будо. Он всегда использовал выражение "Изучите это, затем забудьте об этом".

Давайте возьмем, например, использование «сихо нагэ» против партнера, который нападает с фронтальным ударом. В первый раз, когда Вы попробуете это сделать, все сработает прекрасно, и Вы попытаетесь сделать точно так же во второй раз. Однако теперь, сила и положение тела партнера, так же как и способ, которым он использует свою силу, немного изменились. Так, если Вы попытаетесь двигаться аналогично первому случаю, Ваша техника сразу станет неэффективной. Правильный путь заключается в том, чтобы скорректировать Ваши собственные движения в ответ на изменения в противнике. Нет такой вещи, как одинаковое выполнение техники в любой ситуации. Вы никогда не сможете сделать совершенно одинаковую технику дважды. Если же Вы научитесь иметь дело с каждой отдельной ситуацией в соответствующей ей манере, то техника всегда будет работать. Сенсэй имел обыкновение говорить: "Если Вы не можете уловить это, то не можете использовать боевые искусства". В конечном счете, "изучить это, затем забыть об этом", не о попытке повторить то, что Вы сделали прежде. Скорее это имеет отношение к полному очищению Вашего ума от запрограммированных ситуаций и столкновению с любым обстоятельством, как совершенно новым. Вы можете развить чувство "захвата момента", не отвлекаясь на процедуру выбора. Как это ни парадоксально, когда мы пытаемся сделать что-то, тщательно устанавливая свои ноги и руки в каком-то конкретном положении, это далековато от истинной природы Будо. Все же только теперь я начинаю понимать вещи, о которых Уэсиба Сенсэй не упоминал.

Раньше мы просто продолжали учиться вслепую, не зная, что было правильным, а что нет. Таким образом, только те студенты, у которых действительно были естественные способности, могли ухватить сущность боевого искусства Сенсэя. В додзё Уэсибы те, кто мог выполнить техники, выполняли их хорошо, а те, кто не мог, были в полной растерянности. Для древних боевых искусств это было прекрасно. Но времена изменились, и мы должны предоставить большому количеству людей более легкий способ изучить Айкидо. К тому же, люди сегодня думают о многих вещах логически, и таким образом, важно, чтобы учебные методы изменялись в соответствии с этим фактором. Вы можете сказать людям все что хотите. Например: "Станьте едиными с небом и землей!", но только этого будет недостаточно, чтобы заставить их понять. Это - причина, по которой мои обучающие методы, которые строго выстроены на базовых принципах, отличаются от методов Сенсэя Уэсибы.

ЧУВСТВУЙТЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

Часто работая у Сенсэя в качестве укэ, я кое-что заметил. Хотя возможно, техники Сенсэя всегда выглядели одинаково для тех, кто наблюдал со стороны, но в действительности это было не так. Будь это то, как Сенсэй двигался или то, в каком он был расположении духа, но когда он говорил мне атаковать его снова, все происходило по-разному практически каждый день.

Сенсэй не отличался от всех остальных. Его техники, его движения и способы использования силы, изменялись в зависимости от того, что он чувствовал в тот или иной день. Например, если у него до этого была ссора с женой, то демонстрация на следующий день бывала совершенно другой, отличной от предыдущей. Техники также отличались, если перед этим он ругал кого-то, или если его ругала жена.

Если Вы не приспособивались и всё всегда делали одинаково, то не могли стать хорошим укэ. Вы должны были быть чрезвычайно чувствительными к изменениям Сенсэя и следовать за его настроением, иначе стало бы трудно хорошо ассистировать.

В конечном счете, все виды изменений присутствуют даже внутри одного человека. Поэтому, если Ваш партнер всегда - один и тот же человек, а Вы всегда выполняете на нем свои техники одинаково, то они не будут эффективны. Это проявится, когда Вы, наконец, поменяете своего партнера.

Вы не можете сказать, что справились с техникой, если Вы не в состоянии приспособиться, чтобы уловить изменения в момент, когда они происходят. Как только я понял это, то включил определенный пункт в свое обучение. Каждый день нужно было менять партнеров. Я стремился как можно реже работать с одним человеком дважды. Конечно, в додзё ограниченное число студентов, так что через некоторое время Вы неизбежно оказываетесь перед каким-то человеком снова. Но даже в этом случае, Вы определенно не будете стоять с одним человеком дважды за один круг. Таким образом, обучаясь в паре со всеми студентами в додзё по очереди, я развивал способность ощущать изменения в способах, которыми была использована сила.

В большинстве случаев, мы работаем только с теми, кто является для нас легким и удобным партнером, либо если есть дружеские отношения. Таким образом, наша техника всегда остается неизменной. Поскольку мы в таком случае знакомы лишь с неизменными условиями и привычками, то когда мы сталкиваемся с новым противником, наши техники становятся неэффективными. Вы никогда не достигнете успеха таким путем.

Работая со многими разными людьми, Вы можете таким образом развить Вашу способность мгновенно обнаруживать различия в потоке их силы. Вы будете в состоянии выполнить эффективные техники в ответ на любую ситуацию. К тому же, изменения не относятся только к людям, эти изменения касаются и окружающей среды. Например, с Уэсибой Сенсэем у нас были времена, когда мы делали укеми на бетоне! Он сказал нам, что мы должны быть в состоянии падать где угодно, а не только на циновках татами. На бетоне у укэ нет никакого шанса выжить, если он действует в обычной манере. В один такой день, я атаковал Сенсэя, готовясь к худшему. Как обычно, он резко отступил и я использовал это в своих интересах, чтобы выполнить пережат. Таким образом, все получилось относительно безболезненно. Мой старший, однако, был настроен делать технику так же, как он всегда ее делал. Все закончилось сломанным плечом.

Как видите, развить способность, позволяющую смотреть на каждую ситуацию индивидуально и вносить в свои действия необходимые изменения просто необходимо.

ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ МОЕЙ ЮНОСТИ.

Как правило, в Айкидо мы обучаемся, не используя чрезмерную силу. Мы не идем путем использования мышечной силы, как делают сейчас в других стилях.

Люди часто спрашивают меня, что лучше: совсем не создавать условий для применения физической силы, или все же нужно развить эту силу в определенной степени? Мой ответ обычно таков: все зависит от того, как Вы к этому относитесь. Когда Уэсиба Сенсэй увидел, как люди тягают штанги, и используют гантели, он сказал, "Такой вид физических упражнений действительно бесполезен". И потом он всегда говорил нам: "не делайте подобных вещей".

Однако правда в том, что когда я жил один, то развивал свое тело всеми видами физических упражнений. Раньше, когда во мне бушевал юношеский максимализм, энергии у меня было в избытке. Я так ужасно хотел стать физически сильным, что тренировался с максимально возможной нагрузкой и не берег свое тело.

Теперь, вспоминая это, я понимаю, что бросая вызов моим собственным физическим возможностям, я "подделывал" этим свою собственную духовную силу.

Итак, каждый день я лихорадочно тренировался, делая такие вещи, как например отжимания. Я мог легко отжаться 250 раз. Если я хотел делать подтягивания до уровня подбородка, то делал их по 300 раз. Подтягивания до уровня подбородка на одной руке также были частью моей тренировки. На втором году неполной средней школы, я даже участвовал в соревнованиях по гимнастике, как представитель провинции Канто. Таким образом, я был всегда уверен в своей физической силе.

Благодаря этому, я даже однажды победил г-на Кимура Масахико в состязании по армрестлингу. Мы оба были студентами в университете Такусоку и вместе учились в одном английском классе. Тогда армрестлинг был весьма популярен. Однажды, когда никого не было, кто-то предложил устроить состязание прямо на столах классной комнаты. К тому времени г-н Кимура уже выиграл всеяпонский Чемпионат по Дзюдо, и был намного более сильным, чем большинство людей. Бывало много случаев, когда он показывал свою сверхчеловеческую силу. Он мог согнуть монету пополам двумя пальцами или сломать раздвижные двери, сгибая пополам металлические трубы!

Поскольку я сжимал его правую руку, готовясь к состязанию, то ощущал его намерения. Как только сигнал был дан, я уже имел преимущество перед ним и применил свою силу прежде, чем у него был шанс сделать то же самое. Я развернул столы на собственной силе Кимуры, побеждая прежде, чем у него появился шанс развить полную силу. Он посмотрел на меня с кривой улыбкой и сказал: "я был побежден прежде, чем у меня был шанс сделать что-нибудь!" В первый раз я победил с использованием этой тактики, но так как он был очень силен, я не смог бы сделать это снова. Во второй раз, когда мы боролись, я проиграл ему. У нас было много спичек на которые мы играли, но, в конце концов, каждый из нас выиграл несколько и несколько проиграл.

ПОСЛЕ ПЕРИОДА ИНТЕНСИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ВАША СИЛА УХОДИТ.

Таким образом, я тоже прошел период, когда гордился своей силой. Я очень хотел делать техники в те дни и продолжал полагаться на грубую силу, чтобы применить их, причем не был в этом оригинальным. Из-за отношений между додзё Уэсибы и религией Омото, в додзё всегда было приблизительно 20 молодых людей оттуда, и мы имели обыкновение собираться, чтобы нетерпеливо бросать друг друга.

Когда Вы молоды, интенсивное обучение - это прекрасно. Фактически, даже если Вы говорите молодым людям не использовать силу в своих техниках, они не могут ничего с собой поделать и заканчивают тем, что делают только так.

Все были молодыми. Если Вы подавляете использование физической силы насильственно, они не смогут нормально обучаться. Важная вещь - то, что они, будучи молодыми и энергичными, стараются изо всех сил.

Если Вы не предпринимаете сознательных усилий чтобы достичь Вашего физического и духовного предела и тренируетесь, пока сами не удовлетворитесь результатом, Вы физически не сможете воспринять то, что действительно важно.

Хороший пример этого - курсы обучения полиции охраны общественного порядка (каждый год в додзё Ёсинкан обучается 11 сотрудников полиции Метрополитан), которые мы периодически проводим в додзё. Мы не говорим им, чтобы они не использовали силу. Наоборот,

мы заставляем их приложить максимальные усилия к обучению, и даем такой темп, что они едва способны встать после занятий. Когда додзё располагалось в Коганеи, я однажды услышал, что дежурные железнодорожной станции узнают, когда именно каждый год в начале апреля начинаются курсы, глядя на перила станции. Мы настолько нагружали полицейских в додзё, что они не могли подняться по лестнице без того, чтобы не держаться за перила, поэтому перила блестели как заново отполированные!

Дело в том, что если бы мы не нагружали их так сильно, они не поняли бы смысла Айкидо как боевого искусства. Но если бы мы сделали это практикой для всех, то никто никогда не возвращался бы в додзё. Вот почему сегодня в додзё мы сосредотачиваемся на несколько более аккуратном подходе к формам обучения.

В любом случае, пока Вы все еще молоды, самое время пройти через все эти физические мучения. Через этот процесс Вы придете к тому, чтобы понять, кто Вы на самом деле и развить силу духа.

Поскольку постепенно Вы становитесь старше, то со временем будете отпускать свою силу. Когда этот процесс начнется, Вы сможете практически чувствовать эффекты силы коку, которая не полагается на физический аспект.

Именно потому, что во время своей юности Вы прошли тяжелейшие тренировки, можно будет оказаться на данном этапе. Если бы Вы отпустили свою силу с самого начала и обучались с легкостью, то результаты Ваших более поздних лет были бы нулевыми. И хотя Уэсиба Сенсэй сказал нам не использовать силу, фактически он также прошел суровую физическую подготовку в годы своей молодости. Мы не должны забывать, что это было с ним на самом деле, потому что за счет накопления этого фонда, он смог достичь уровня так называемых "божественных техник" в более поздние годы.

РАЗВИВАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО, ЧТОБЫ ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ.

Что физическое развитие означает для тех, кто интенсивно изучает Айкидо? Чтобы обратиться к этому вопросу, давайте взглянем на телосложение Сенсэя Уэсибы. В целом, Сенсэй был широк, но в нем не ощущалось наличия огромных мышц. На портретах он был довольно угловатым и мощно выглядящим, но он не был таким в действительности. Вообще, он был больше сглажен и не так велик в противоположность определению "мощного".

Я часто тер спину Сенсэю или делал ему массаж и имел возможность почувствовать его мышцы. Я помню, что он был необычайно целостным. Когда я надавливал на его мышцы и затем отпускал, было похоже, что мышцы сами возвращались назад в изначальную форму.

Когда Сенсэй хватал ваше запястье, это чувство отличалось от других. Фактически, вы не ощущали большой силы, но постепенно и без приложения силы чувствовался мощный захват. Другими словами, это был мягкий захват с большой внутренней силой. Именно так Сенсэй демонстрировал свою мощь.

То, что основатель Уэсиба Сенсэй имел такое телосложение, не означает, что каждый, кто изучает Айкидо, должен стремиться к тем же формам. Сам Сенсэй часто говорил об этом. Он указывал на то, что физическое развитие это состояние разума, и этого достаточно, чтобы развивать тело так, как это подходит непосредственно Вам. "Итак, Сиода, " говорил он, "если бы ты развивал телосложение, подобное моему, то не смог бы двигаться естественно". Другими словами, Уэсиба Сенсэй имел в виду, что Айкидо это боевое искусство, которое культивирует естественность в качестве наивысшей ценности, что нельзя развивать неестественное телосложение, да и врачи не одобряют этого.

Однако люди часто не осознают того, под чем подразумевается "естественность". Например, когда мы начинаем становиться старше, тело и связки становятся жестче, и если мы

вынуждаем себя делать такие же упражнения как в молодые годы, это плохо для наших мышц.

Или, если из-за вашего маленького роста, Вы заставите себя накачивать больше мышечной массы, чем требуется, то попросту перенапряжетесь. Это неестественно. Если Вы будете вынуждены развить некоторое специфическое телосложение, даже если это сделает Вас физически более сильными, то Вы не сможете достигнуть лучших результатов в Айкидо.

Поэтому, надлежащая интерпретация физического развития в соответствии с Айкидо должна формировать телосложение, которое является удобным для повседневной жизни. Следующая фраза, часто используемая Уэсибой Сенсэем, выражает эту самую идею: "Ходьба - боевое искусство".

Это означает, что независимо от того, какое у Вас телосложение, Вы можете использовать Айкидо. Не имеет значения, твердая или мягкая, толстая или тонкая у вас рука - Вы можете использовать Айкидо вашим собственным способом, так, как захотите, пока находите наиболее естественные для вас пути, чтобы двигаться.

Другими словами, Вы должны продолжить улучшать ваше телосложение так, чтобы это не было вынужденным шагом, а стало естественным процессом. Можно сказать, что это неизбежное следствие сюгё.

Если Вы разовьете телосложение, которое лучше всего подходит для вашего возраста, то будете способны использовать Айкидо всегда, независимо от того, сколько вам лет.

ОЩУТИТЕ ЧУВСТВА СВОЕГО УЧИТЕЛЯ.

Желая что-то сделать, чтобы как-то проявить себя в этом невероятном боевом искусстве, я всегда спешно добирался до додзё и обратно. Но конечно, я никогда не мог сравниться с ути-дэси, которые всегда были рядом с Сенсэем. Таким образом, мне неизбежно пришлось приблизиться к Сенсэю, чтобы получать знания в максимально возможном объеме. Так в возрасте 19 лет я тоже стал ути-дэси.

Тогда я поступил в университет Такусюку, но был предан Айкидо больше чем чему-либо еще и поэтому взял двухлетний академический отпуск. Когда прошло 3 года, меня отчислили окончательно. Но я искренне погружался в Айкидо на протяжении этих лет, всерьез решив стать лучшим. Как только я стал ути-дэси, я жил с Сенсэем и заботился обо всех его повседневных потребностях, независимо от того какими они были.

Всё сюгё похоже на это, независимо от того, как оно выглядит. Это - то же самое как ученичество в прошлом. Вы никогда не жаловались своему учителю. Вы просто хранили молчание и делали то, что Вам скажут. Ваше мнение абсолютно никого не волновало. Если бы Вы даже спросили что-то вроде: "а не лучше ли сделать так?" то немедленно поняли бы, что такое сущий ад!

Люди сегодня вероятно думают, что это неблагоприятно, но если необходимо пойти столь специфическим путем, мои чувства говорят, что такой вид интенсивного обучения необходим. Независимо от того, насколько хорошо Вы знаете заданные формы и нюансы выполнения техник, одно только это не позволит постичь боевое искусство. Это особенно верно в случае Айкидо. Чтобы овладеть техниками Айки, простого обучения спортивного типа недостаточно. Чтобы достигнуть мастерства в боевом искусстве, нет ничего лучше, чем сюгё, в котором Вы разделите повседневную жизнь со своим учителем в абсолютном повиновении. Вы ничего не получите, просто живя рядом с Вашим учителем.

Важная вещь в заботе обо всех его потребностях, это непрерывное ощущение желаний Вашего учителя прежде, чем они будут озвучены. То есть Вы стремитесь быть в состоянии чувствовать его намерения.

Предположите, например, что Сенсэй принимает ванну, и Вы трёте его спину. Вы должны быть в состоянии определить то, что Сенсэй захочет потом и сделать это прежде, чем он скажет

что-нибудь.

Непрерывно наблюдайте за движениями Сенсэя и тогда увидите изменения в его чувствах. Но это трудно. Если Вы видите что-то, думаете об этом и затем принимаетесь за работу, уже слишком поздно. Вы не можете думать об этом. Вы должны быть в состоянии различить инстинктивно, что нужно Сенсэю, сразу же, на месте. Это - естественный путь. Речь не о размышлении, надо ощутить это естественным образом. Я всегда ставил себе цель попытаться сделать это, и в результате развивал способность ощущать намерения моего противника.

Этот вид обучения касался также и демонстраций. Когда вы выступаете в качестве укэ Сенсэя, не имеет никакого значения, откуда Вы нападаете. Целью является показать технику для аудитории. Так, например, Сенсэй мог подставить плечо и сказать, "Захвати здесь". Обычный человек просто вошел бы и захватил его плечо. Моя задача состояла в том, чтобы чувствовать его намерение и войти с захватом плеча прежде, чем он скажет об этом. Это - невербальный, "от сердца к сердцу" способ общения. Если Вы не можете сделать этого, то Вы не сможете двигаться естественно. Я изучил эти моменты и теперь, когда мне нужно сделать технику, я способен применить то, что изучил и могу сказать, как противник намеревается напасть.

Именно через жизнь в качестве ути-дэси я приобретал эти способности, но для меня было бы неблагоразумно пытаться заставить сегодняшних молодых людей делать то же самое. Они вряд ли способны на абсолютное повиновение своему учителю, и я уверен, что они даже не могли бы подумать о том, чтобы заботиться об учителе, что стало бы для них частью изучения Айкидо.

МИСТИЧЕСКАЯ СИЛА СЕНСЭЯ УЭСИБЫ.

Когда дело доходит до Уэсибы Сенсэя, тема, которая все еще обсуждается сегодня помимо его эффективнейших боевых техник - были ли у него своего рода сверхъестественные способности.

В то время, когда я жил рядом и прислуживал ему, я наблюдал каждое его действие и если Вы хотите знать мое мнение, то нет никаких сомнений, что у Сенсэя была некая психологическая сила.

Сенсэй был горячим сторонником религии Омото. Теперь я не знаю, имело ли это какое-то отношение к делу, но это - факт, что время от времени он ощущал вещи, которые были за гранью нашего понимания. Некоторые из Вас вероятно думают, что это всего лишь суеверия, но я уверяю Вас, что лично сталкивался с несколькими из таких случаев.

Позвольте мне поделиться некоторыми из них с Вами.

Один раз в месяц Сенсэй ездил преподавать в Киото и часто брал меня с собой. Тогда не было такой вещи, как скоростной пассажирский экспресс и нам требовалось по крайней мере 10 часов, чтобы добраться до Осаки в паровом локомотиве, который двигался тяжело, с пытением и сильно трясся.

Сенсэй всегда носил с собой окантованный железом веер, который, как говорят, он получил от Сенсэя Сокаку Такеды. Когда мы вошли в поезд, Сенсэй отдал его мне для сохранности и сказал: «Если ты почувствуешь шанс ударить меня им, попробуй сделать это в любое время. Если ты сможешь меня ударить, я сделаю тебя 10-ым даном».

Затем, как обычный старик, он сел на свое место в формальной позе и, казалось, заснул.

Я слышал его дыхание совсем рядом. Действительно казалось, что Сенсэй спал. Я думал про себя: "Хорошо! Даже Сенсэй не сможет поймать удар теперь! Он сказал, что я мог попытаться поразить его в любое время, даже когда он спит".

Думая о том, что могу получить 10-ый дан за это, я слегка шевельнулся, намереваясь ударить, но Сенсэй открыл глаза так широко как это возможно. Я был совершенно потрясен, и мое движение сразу остановилось. С улыбкой на лице Сенсэй сказал мне: "Дух явился мне

сейчас в середине моих мечтаний и сказал: "Сиода собирается ударить тебя! Сиода собирается ударить тебя!" Сказав об этом, он сразу вернулся ко сну. Независимо от того, сколько раз я пытался ударить Сенсэя, он чувствовал это всегда. Мне это казалось действительно мистическим.

Вот другой пример мистических способностей Сенсэя.

Ночью все, кто был ути-дэси, обычно вытаскивали спальные циновки в додзё и ложились спать. Сенсэй спал во внутренней комнате. Однажды ночью я чутко спал, и вдруг внезапно дверь в его комнату со скрежетом открылась. Когда Сенсэй вошел, словно влетел в черную как смоль темноту додзё, в его руке был боккен.

Тогда в темноте, Сенсэй противостоял кому-то и размахивал деревянным мечом, будто освобождая проникновенный *kiāi*. Понятия не имея, что случилось, мы помчались, чтобы включить свет. Мы увидели твердо стоящего Сенсэя, в то время как в его ногах лежало тело мертвой крысы с отрубленной головой.

"Вы дураки!" кричал на нас Сенсэй. "Эта крыса жевала подношения, которые я оставил для богов. И вы, кто спал прямо здесь перед святыней, хотите сказать мне, что не знали о том, что здесь творится?!"

Таким образом, Сенсэй, спящий в другой комнате, ощутил, что крыса грызла подношения, оставленный в святыне додзё, немедленно пришел и обезглавил крысу деревянным мечом!

Он был разгневан, ведь мы не ощутили того, что крыса делала, но даже в этом случае, мы действительно не знали, как возможно, почувствовать такое. Всё, что мы могли делать, стоя перед рассерженным Сенсэем, это чесать наши затылки в замешательстве.

Такеда Сокаку родился в 1860 г. в провинции Айдзу (Префектура Фукусима). Он был наследником Дайто Рю Дзюдзюцу, которое изучалось в пределах семьи Такеда, так же как Осики Ути - в клане Ами. В 1915 г. он преподавал Дайто Рю Морихею Уэсибе в городе Сиратаки на о.Хоккайдо. После этого их отношения учитель-ученик продлились приблизительно 20 лет. Канчо Сиода говорил, что в процессе его обучения в Уэсиба-додзё, у него однажды была возможность поработать укаэ у Сокаку Такеды, который умер в 1943 г. в возрасте 53 лет [Примечание редактора]

УКЛОНЕНИЕ ОТ ВЫСТРЕЛОВ

Говоря о мистических вещах, я бы хотел также рассказать об одном чрезвычайно странном событии. К тому же это то, что я видел своими собственными глазами.

Однажды в Додзё Уэсибы прибыл официальный представитель департамента военного снаряжения вместе с 9 военными офицерами. Они пришли, чтобы посмотреть на удивительное искусство Айкидо, о котором много слышали. Эти люди были армейскими инспекторами. Они проверяли новое оружие и определяли исправность прицелов. Их мастерство в стрельбе было олимпийского уровня, и я заметил, что они попадали в цель каждый раз.

Уэсиба Сенсэй, который устроил тогда перед этими людьми демонстрацию, заявил: «Пули меня не берут». Я конечно раньше слышал, что, когда он был в Монголии, ему удалось избежать пуль бандитов, но это было нечто другое. Самолюбие инспекторов было уязвлено, и они довольно сильно разозлились.

«Вы уверены, что пули вас не заденут?», спросили они.

«О, нет, не тронут».

«В таком случае, не хотите ли попробовать?».

«Конечно».

Они поймали его на слове и немедленно договорились о дате встречи, которая должна была состояться в Армейском Стрелковом Центре Окубо. До дня встречи они заставили Уэсибу Сенсэя написать официальную бумагу о том, что он согласен стать живой мишенью для армейских офицеров и поставить на документе свой отпечаток пальца. В качестве

дополнительной предосторожности они отнесли этот документ в армейский суд. Поэтому, даже если бы Сенсэя убили, никто не смог бы подать жалобу.

Назначенный день настал, и армейская машина приехала за Сенсэем, чтобы отвезти его в тир в Окубо. Г-н Юкава и я сопровождали его. Естественно, жена Сенсэя была очень обеспокоена и умоляла его передумать, но Сенсэй продолжал беспечно повторять: «Все в порядке, они ни за что не попадут в цель».

Г-н Юкава и я также были очень озабочены до такой степени, что уже начали подумывать, не имеет ли смысл подготовиться к похоронам. Когда мы прибыли в тир, там нас поджидал еще один сюрприз. Я ожидал, что на Сенсэя будет нацелен только один пистолет, но мы обнаружили, что стрелять в него будут шесть человек. Наилучшая дистанция для стрельбы из пистолета - 25 метров, и обычно на ней устанавливается мишень в виде фигуры человека. Однако в тот раз на месте манекена стоял Уэсиба Сенсэй. Глядя на него, я продолжал беспомощно думать, что двадцать пять метров - это значительная дистанция, и гадал, что же Сенсэй сможет оттуда сделать.

Раз, два, три. Шесть револьверов выстрелили одновременно, и вокруг нас закружилось облако пыли. А затем, неожиданно, один из шести снайперов взлетел в воздух! Что произошло? Прежде чем мы смогли это понять, Сенсэй уже стоял за спинами шести человек, усмехаясь себе в бороду.

Мы все были в недоумении. Я на самом деле не мог понять, что же произошло. Не только я, но все присутствующие были настолько потрясены, что не могли найти слов, чтобы выразить свой шок. Однако это не убедило шестерых инспекторов, и они спросили, не мог бы Сенсэй сделать это еще раз. «Хорошо» - ответил он безразлично.

Еще раз шесть стволов нацелились на Уэсибу Сенсэя и выстрелили. На этот раз в воздух взлетел инспектор, находившийся в конце группы. Точно так же, как и раньше, Уэсиба Сенсэй стоял за спинами шести инспекторов еще до того, как мы сообразили, что происходит. Я был ошеломлен. В этот раз я сказал себе, что буду внимательно смотреть, чтобы увидеть, что именно делал Сенсэй. Но хоть я и старался изо всех сил, я был абсолютно не в состоянии заметить, как он двигался. В Уэсибу Сенсэя выстрелили шесть револьверов. Это я еще помнил довольно ясно, но следующий этап, когда Сенсэй преодолел дистанцию в 25 метров и бросил одного из шести снайперов, я просто не мог понять. Я не мог найти этому никакого другого объяснения, кроме божественной природы его техник.

ЛЕТЯЩИЕ ЗОЛОТЫЕ ШАРЫ

По дороге назад я спросил «Сенсэй, как Вам удалось сделать такое?», и получил следующий ответ: «Перед выстрелом, когда нажимается спусковой крючок, вылетает вспышка подобная золотому шару. Сама револьверная пуля вылетает позже, поэтому уклониться от нее просто».

В этом случае, даже если шесть человек намерены стрелять одновременно, они никогда не действуют абсолютно синхронно. Поскольку они стреляют с небольшой разницей во времени, мне просто нужно двигаться к тому, кто собирается стрелять первым.

«Золотая вспышка имеет характерный звук», сказал Сенсэй. Согласно его словам, после звука он начинал бежать. Он бежал в манере ниндзя, пригнувшись, мелкими шагами. Сама пуля вылетала уже после того, как он пробежал примерно половину дистанции. Сенсэй сказал, что промежуток времени между золотой вспышкой и пулей был достаточно большим, но для нас, наблюдателей, все происходило настолько быстро, что мы были не в состоянии заметить, как он оказывался возле первого выстрелившего человека на таком расстоянии, чтобы бросить его.

«Бог сказал, что я нужен этому миру и позволил мне жить. Мой период очищения еще не завершился, поэтому я не могу умереть. Когда я буду уже не нужен этому миру, боги позволят мне умереть». Сенсэй выглядел абсолютно убежденным в этом, но мы, конечно же, не

понимали, что он имел в виду. Я знаю, что вам, читателям, будет сложно поверить в такие истории, но подобного рода вещи происходили на самом деле.

ВЫЗОВ МАСТЕРА-ОХОТНИКА

Вот еще одна история, имеющая отношение к предыдущей. Один из моих знакомых, г-н Сададзиро Сато, был охотником в Префектуре Яманаси. Он был знаменитым мастером охоты с ружьем. Например, охотники обычно целятся и стреляют по фазанам, когда те опускаются на землю. Говорят, что в этот момент их скорость полета равна приблизительно 200 километрам в час. Если фазану выстрелить в голову, то он упадет прямо на землю, но если пуля ударит в тело, то птица упадет очень далеко.

Соответственно, охотники стараются целиться в голову, попасть в которую не так то легко. Дело в том, что г-н Сато попадал в голову фазана при каждом выстреле - он был мастером из мастеров.

Однажды я рассказал г-ну Сато историю о том, как Уэсиба Сенсэй избежал выстрелов шести револьверов. «Даже если он это сделал, то я уверен, что от моего выстрела он не увернется», убежденно сказал г-н Сато. «Человеческая голова намного больше, чем голова птицы, в которую я привык стрелять. Я не могу себе представить, чтобы я промахнулся».

Сказав это, он спустился с гор, чтобы бросить вызов Уэсибе Сенсэю. Я проводил его в додзё Уэсибы и сказал Сенсэю, что г-н Сато хочет бросить ему вызов. Сенсэй вызов принял.

Я внимательно и несколько обеспокоено наблюдал за тем, как Сенсэй садился в сэйдза в дальнем конце додзё, в то время как г-н Сато выходил на позицию и прицеливался. А затем, когда он был уже готов нажать на спусковой крючок, Сенсэй опустил голову в знак согласия и сказал: «Подождите! Ваша пуля попадет в меня! Ваши мысли ничто не искажает, и вы явно хотите застрелить меня. С самого начала Вы знали, что попадете в цель. Я не могу уклониться от выстрела такого человека, Вы настоящий мастер!». Г-н Сато благополучно вернулся в свои горы.

Я был потрясен, г-н Сато был мастером стрельбы из ружья, а Уэсиба Сенсэй признал это и отступил. Это было доказательством того, что мастер может распознать другого мастера. Мне посчастливилось быть свидетелем того, как два мастера бросили друг другу вызов.

ОДНАЖДЫ Я БУДУ В СОСТОЯНИИ БРОСИТЬ УЭСИБУ СЕНСЭЯ.

Как видите, Уэсиба Сенсэй действительно обладал необычной силой. Поэтому, я нахожу вполне естественным, что ученики смотрели на него с предельным почтением и с пониманием относились к тем высоким требованиям, которые он предъявлял, обучая всех, кто следовал путем Айкидо. Однако в дни моего интенсивного обучения меня интересовало другое. Я чувствовал, что мистические возможности Сенсэя были явно получены из его приверженности религии и имели мало общего с фундаментальными боевыми навыками.

Но боевые искусства - это то, что делают люди. Я действительно полагал, что в состоянии достигнуть того же уровня, как у Уэсибы Сенсэя, если буду упорно тренироваться. Я имел обыкновение говорить себе: "Он такой же человек, как и я".

В то время, как я глубоко уважал Сенсэя и прислуживал в его доме, оказывая ему любую услугу, соответствующую отношениям мастер-ученик, я не возвеличивал его, как если бы он был богом, находящимся вне досягаемости. Это потому, что, обожествляя его, признавая его недосыгаемым, я затормозил бы свое собственное развитие. В ходе интенсивного периода тренировок у меня была только одна мысль. "Придет день, и я брошу Сенсэя с ударом!"

Людей вероятно позабавила бы такая самонадеянная мысль, но конечно я не чувствовал

недовольства Сенсэем, и даже теперь я не могу говорить достаточно часто, насколько уважаю его. Однако это было именно так, потому что Сенсэй был настолько великим, что я хотел вложить свое сердце и душу в то, чтобы суметь превзойти его. Я думал, что это будет очень достойным достижением, если я выполню такую сложнейшую задачу.

Когда в боевых искусствах затронуты отношения «учитель-ученик», то недостаточно, когда студент просто уважает мастера.

Не то, чтобы студент фактически должен драться с мастером, но его обязанностью всегда должно быть стремление превзойти уровень учителя. Другими словами, если студент не тренируется с этой мыслью достаточно интенсивно, то никогда не будет в состоянии овладеть в должной мере боевыми искусствами.

ОБУЧАЙТЕСЬ ДОСТАТОЧНО СЕРЬЕЗНО, ЧТОБЫ БРОСИТЬ ВЫЗОВ ВАШЕМУ УЧИТЕЛЮ.

Когда старшие ученики работали в качестве укэ у Сенсэя, они красиво падали в ответ на любое его действие, так как знали, что это не было состязанием, и поэтому демонстрировали сдержанность в атаке. При этом, они все были очень серьезны без какого-либо ощущения игры, либо боязни возможных травм. Несмотря на то, что это было хорошо для великолепных демонстраций, имелась нехватка смертельной серьезности в виде истинной конфронтации. Я также чувствовал, что те, кто работает укэ, упускают возможность испытать то, что получится, если реально напасть, не сдерживая себя. Когда приходила моя очередь выступать в качестве укэ Сенсэя, я всегда атаковал со всей энергией, которую имел. Конечно, когда он показывал, как сделать технику так, чтобы мы могли разобраться с нюансами, я соглашался с тем, что надо сдерживаться. Но на серьезных демонстрациях я не настраивался "показать Айкидо". Я показывал "атаку в Айкидо". Сенсэй также ощутил это и повышал планку от случая к случаю. В те моменты, когда я подвергал себя опасности, то не думал ни о чем более. Если бы я не атаковал с чувством реальной опасности, безразличия к возможной смерти, то не смог бы получить реальной отдачи от своей атаки.

Даже несмотря на то, что я конечно чувствовал силу и великолепие Уэсибы Сенсэя, надо было лететь в него подобно огненному шару, чтобы понять, в чем суть этого великолепия, иначе Сенсэй отражал бы мои нападения в не совсем решительной манере.

Сенсэй действительно сказал позже, что мои нападения с полной самоотдачей для него также стали хорошей практикой. Позже я слышал от других, что Сенсэй как-то сказал: "В 1941 году мое физическое обучение закончилось. Теперь, я начал изучать путь богов". Именно так случилось, что в 1941 году я оставил додзё Уэсиба. Таким образом, можно сказать, что у меня была возможность работать с ним в то время, когда он закончил свое физическое обучение и уже наносил последние штрихи.

Действительно, моей прекрасной кондицией сегодня я обязан тому, что имел возможность вступать в своего рода прямой физический диалог с Сенсэем во время чрезвычайно богатого периода его жизни.

Так как у меня самого теперь есть студенты, я всегда прошу их атаковать с намерением бросить меня. Даже на демонстрациях они не ограничены ничем. Работа с ними действительно получается достаточно серьезной, но я чувствую, что этот подход является существенным для подлинного изучения боевых искусств.

МОЕ ШАНХАЙСКОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ В АЙКИДО

На третьем десятке лет моя жизнь состояла исключительно из интенсивных ежедневных

тренировок в попытках стать более сильным. Однако, так как в Айкидо нет никаких соревнований, я понятия не имел, насколько был силен. Следуя наставлениям Сенсэя, я верил в разумность подходов к моему обучению и занимался старательно.

Тем временем, вспыхнула война, и я должен был поехать в Китай чтобы работать там в числе гражданского обслуживающего персонала военной базы. Так как отправиться на континент всегда было моей мечтой, я, недолго думая, согласился.

Когда я пришел с визитом почтения к Сенсэю Уэсибе, чтобы сказать «до свидания», он посмотрел на меня с необычной добротой и сказал: "Сиода, ты никем не будешь побит. Я удостоверился, что ты усвоил те вещи, которые я преподавал и поэтому будь уверен в своих силах". Я никогда не испытывал такого счастья. Это было первым разом, когда Сенсэй говорил подобные слова. До тех пор все, что он раньше делал - только кричал на меня.

Ободренный этими словами, я уехал в Китай и принялся за работу. И вот, со мной произошло то, что подтвердило правильность слов Сенсэя. В то время нас разместили в Шанхае, где мне и пришлось работать. Однажды я повстречал одного из моих кохаев, и в ту же самую ночь мы с ним оказались во французском Поселении. Так вышло, что на выходе из бара мы повздорили с одним из местных бандитов. Так как в любой момент могли подоспеть его друзья, мы закрылись в баре и приготовились к предстоящей драке. Тогда в Шанхае, убийства и избиения людей были частым явлением и, как правило, проходили безнаказанно. Убийства вообще случались каждый день. Теперь, когда эти разборки начались, я уже не думал, что смогу вернуться в Японию живым. Это был первый раз, когда я действительно бился за свою жизнь.

С другой стороны закрытой двери мы услышали топот ног, приближающийся к нам. Я схватил бутылку пива, и, затаив дыхание, ждал. Когда первый бандит попытался открыть дверь, я ударил по ней и внезапно дернул за ручку. Он потерял равновесие и влетел в барную стойку. Я изо всех сил ударил его по голове бутылкой пива, которая разбилась, после чего воткнул горлышко с осколками прямо ему в лицо.

Второй тут же бросился на меня с ударом ногой. Я, немного повернувшись, ушел в сторону, а затем ударил его бьющую ногу рукой-мечом (тэ-гатана). Мой тайминг оказался правильным и нападающий сложился. Позже я узнал, что его нога была сломана. Я уложил этих двоих и в тот момент почувствовал странную уверенность, которую трудно описать. Я словно загипнотизировал себя: "Ты силен! Ты не можешь быть побит!" Но нам противостояли еще двое. Мой кохай и я разобрали по одному на каждого. Теперь я уже твердо верил, что не могу быть побежден.

И как Вы думаете, что случилось? В апогее этой отчаянной ситуации мой разум мгновенно успокоился, и я почувствовал себя способным предсказать каждое движение своего противника. Он выбросил кулак мне в лицо. Я ускользнул от него и, используя вариацию сихо нагэ, снял локоть со своего плеча, бросив противника. Его локоть с хрустом сломался.

Мой кохай боролся с последним парнем, используя что-то похожее на Дзюдо. Видимо, несмотря на то, что он давно бросил борьбу, способностей своих он не утратил. Я не упустил возможности вмешаться и ударил последнего бандита. Мой центр тяжести двигался отлично и это был превосходный удар. Его оказалось достаточно, чтобы нападавший больше не смог встать и атаковать снова.

Глядя сверху вниз на этих четырех мужчин, валяющихся на полу, я поразился сам себе. Это было взрывным результатом силы кою - когда ум, тело и техника действительно становятся едиными. Это было Айкидо. Именно там я, наконец, твердо поверил, что "в конце концов, я нашел свое собственное Айкидо!" Это было обретением просветления Айкидо.

Английский Словарь Издательства Кадогава говорит, что Поселения были "автономными жилыми районами, построенными в центре городов в Китае исключительно для использования иностранцами. В 1842 году Соглашение между Англией и Китаем определило статус Поселений, чтобы обеспечить открытые порты с правом торговли и видом на жительство. Они были отменены во время Второй мировой войны." Французское Поселение было автономной зоной Франции. [Примечание редактора.]

МОЯ АТТЕСТАЦИЯ НА 9 ДАН

Когда после войны я вернулся в Японию, Сенсэй Уэсиба открыл Айки Ферму в Иваме (префектура Ибараки) и преподавал там Айкидо. Он уехал туда, чтобы находиться подальше от GHQ (Главная Штаб-квартира американских вооруженных сил). Для того, чтобы возобновить тренировки у Сенсэя Уэсибы, я переехал жить в Ивamu со всей своей семьей. Прежние ути-дэси Сенсэя также приезжали туда один за другим.

Одна из фраз Сенсэя в те времена, произвела на меня глубокое впечатление: "У Сиоды лучшие основы, они очень сильны". Я всегда помнил эти слова, т.к. они означали, что в моих движениях сохранились фундаментальные принципы Айкидо, в то время как многие из его учеников, еще помня формы и методы, углубились в собственные изыскания по причине их длительного отрыва от обучения. К счастью, во время войны я имел много возможностей для преподавания Айкидо (в том числе в нескольких торговых компаниях, которые работали в оккупированных провинциях Китая), за которые я очень благодарен судьбе.

В 1951 году, когда беспорядок послевоенного периода немного успокоился, я и сдавал экзамен на 9 дан. Экзамен проходил прямо возле Святыни Айки. Чтобы начать, я должен был поднять боккен. Сенсэй также взял боккен и сказал, "Атакуй откуда захочешь". Я старался как мог, но Сенсэй был полностью закрыт и я не смог начать ни одной атаки. Я пробовал приблизиться с разных сторон, но как только Сенсэй указывал острием меча на меня, возникало ощущение, что я связан по рукам и ногам. Не было ни единого направления, куда я мог бы переместиться для успешной атаки. Пойманный в ловушку силой его духа, в конце концов я даже не сделал ни единого шага, так как просто стоял там и с меня градом катился пот. Всё это время, если бы Сенсэй сам хотел поразить меня мечом, он был способен атаковать любым способом, так, как пожелал бы.

Я чувствовал, что провалил ту часть экзамена, которая касалась работы с мечом. Как Вы знаете, в Айкидо мы изучаем работу с мечом в той же мере, что и техники без оружия. Однако все люди имеют тенденцию склоняться больше к чему-то одному, причем порой даже вне зависимости от собственного желания. Думаю, Уэсиба Сенсэй мог просто посмотреть на кого-то и сказать, что для этого человека имеет приоритет - работа с мечом или техники без оружия. Моя сила полностью сосредоточена в техниках работы без оружия, и поэтому я не имел никакой веры в собственные навыки работы с мечом.

Следующим этапом экзамена были техники без оружия. В этот раз Сенсэй тоже был безоружен и я должен был свободно атаковать. Стоя перед Сенсэем, я искал у него уязвимое место для атаки. Это было иным состоянием по сравнению с той частью теста, которая проводилась с мечом. Я изменился. Мой разум был чрезвычайно спокоен. И тогда я подумал: "Вот оно!". Ощущения говорили мне, что я нашел способ, которым можно успешно атаковать. Я решил, что мог бы поразить его в подбородок, войдя с апперкотом. Как только я собрался атаковать, Сенсэй, остановил меня со словами "Это прекрасно!.....Это было превосходно!" и кивнул в одобрении. Тебе все еще необходимо практиковаться с мечом, однако то, что ты делаешь и с пустыми руками - прекрасно. Я дам тебе 9 дан. Но с этого момента, проводи больше времени, совершенствуя технику меча.

Таким образом, 23 сентября 1951 года, Сенсэй выдал мне сертификат на 9 дан. Это был последний сертификат, который я получил от Сенсэя Уэсибы. После этого, я покинул Ивamu и начал преподавать Айкидо самостоятельно. В скором времени это привело к основанию Ёсинкан.

ИЗУЧАЙТЕ БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ЧЕРЕЗ ПРАКТИКУ ЗАДАННЫХ ФОРМ.

Сейчас я хотел бы объяснить, на что должны обращать внимание люди, когда они занимаются Айкидо. Практика заданных форм является центральной в Айкидо. Некоторые люди смотрят на эту заранее обусловленную практику и говорят, что она не имеет никакого отношения к реальности, но они неправы. Вопрос не в том, моделирует ли это реальную ситуацию, а в том, почему мы занимаемся этими заданными формами.

Как было упомянуто ранее, в прежние времена в додзё Уэсибы у нас не было никаких явно заданных форм. Единственной вещью, доступной студентам, было самостоятельное копирование техник, показанных Сенсэем. С точки зрения инструкций, единственная вещь, которую нам говорили - мы должны "стать едиными с небом и землей".

Несомненно, базовые формы лежат в основе всех техник. Так как реальность требует, чтобы Вы реагировали на любую возможную ситуацию через бесконечное разнообразие действий, вы можете сказать, что подобные методы, в некотором смысле, вводят в заблуждение. Однако, если Вы все время будете только копировать действия учителя, в то время как некоторые студенты схватят основные принципы раньше и сделают успехи, остальные не будут прогрессировать.

Когда я открыл свое собственное додзё, то не хотел, чтобы так получалось. Теперь, когда я преподавал в больших группах, то чувствовал, что я должен был тренировать так, чтобы позволить всем правильно изучать базовые принципы. Таким образом, я взял техники, которые изучил у Уэсибы Сенсэя и вложил в них то, что посчитал необходимым, выстроив последовательность движений так, как сам понимал базовые принципы. Я учитывал такие вещи как непрерывность потока силы, контроль противника с минимальным физическим усилием, но с приложением максимальной силы с Вашей стороны. Основываясь на этом, я начал формировать определенные движения. Сегодня, это - базовые техники, которые мы преподаем в Ёсинкан.

Результат заключается в том, что базовые техники стали чрезвычайно стилизованными. Те, кто занялся Айкидо Ёсинкан, очень хорошо знают пошаговые подробные инструкции, которые мы даем относительно положения рук и углов постановки ног. Основная задача студентов - уловить каждый из этих базовых принципов и помнить их, поскольку этим и важна практика. Бессмысленно просто повторять формы без какого-либо понимания их содержания.

В то же время, те, кто занимается исключительно с намерением непременно уронить партнера, являются проблемой. Эти люди не думают о значении базовых принципов. Они думают только о том, как бросить партнера с помощью технических действий. Независимо от того, насколько они сильны физически, так они действительно не поймут сути.

Отработка формализованных техник не ставит своей целью именно ронять друг друга. Это способ научиться тому, какое положение Вы должны занять, чтобы вывести партнера из равновесия, как перемещаться, чтобы сделать это и как использовать Вашу силу. Важно понять для начала, речь тут не идет именно о тех движениях, которые непременно нужно применять в реальной боевой ситуации.

Часто противники базовых техник утверждают: "Такой захват противника за запястье, как у вас, вызывает смех". И это является правильным. В действительности Вы не должны позволить Вашему противнику захватить свое запястье. В истинном Айкидо Вы бы выполнили технику прежде, чем оппонент полностью захватил Вас.

Однако, как я много раз говорил, базовые техники предназначены для практики. Их цель - позволить противнику схватиться за Ваше запястье для того, чтобы учиться корректировать Ваши движения в соответствии с воздействием силы противника, в зависимости от того, толкает он или тянет. Именно таким образом, мы отработываем базовые техники много раз, чтобы понять, как двигаться в ответ на различные типы воздействий. На дальнейших стадиях Вы сможете использовать знание этих движений в большом разнообразии изменяющихся условий.

У АЙКИДО НЕТ НИКАКОЙ ПОТРЕБНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ.

Мы не устраиваем соревнований в Айкидо. Есть много людей, у которых есть вопросы на этот счет, но я непреклонен в том, что в них нет никакой потребности. Нет ничего менее важного для усовершенствования навыков боевого искусства, чем наличие соревнований при обучении.

До сих пор я давал различные разъяснения о работе техник Айкидо и таким образом уверен в Вашем понимании того, что эти техники не разработаны для использования в соревнованиях. Все это потому, что условия, при которых может происходить бой, различны.

Техники Айкидо делают превосходным использование чувств человека и его физиологических аспектов. Это потому, что противник нападает с намерением причинить вред, а Вы можете использовать это намерение в своих интересах, контролируя его силу выгодным для себя образом и комбинируя это с Вашей техникой. При таких условиях не возникает никаких мыслей о соревнованиях, чтобы выяснить, кто сильнее. Присутствует только мысль о необходимости защищаться.

Соревновательные поединки, это другое. Стоя друг перед другом в готовности, соревнующиеся ждут сигнала, а затем сходятся, начиная делать технику. В конечном счете, соревнования полностью удаляют эмоциональные подъёмы и спады по сравнению с реальными поединками, так же как и изменения, с которыми люди сталкиваются в окружающей среде в различных ситуациях. В соревновательных целях они сохраняют только скучные и неинтересные техники. Даже если поединок интересен и горячо обсуждается, он весьма далек от реального боя. Вы можете предположить, чтобы два практика Айкидо, встречающиеся при таких условиях, преднамеренно сближались, чтобы один мог захватить другого? Чем больше они попытаются остаться преданными основным принципам Айкидо, тем менее вероятно, что они вообще примутся соревноваться. Если бы они были вынуждены бороться в такой соревновательной ситуации, то базовые принципы были бы разрушены, и это превратилось бы в то, что не имеет ни малейшего сходства с сущностью Айкидо.

Это скорее было бы тривиальное состязание, которое только заимствовало бы внешние формы техник Айкидо. Я не думаю, что имеет смысл лезть в эти дебри, чтобы бойцы соперничали за столь мимолетное чувство превосходства.

А вот если ежедневно практиковать техники, я думаю, что чувство гармонии с противником и фактического чувства единства со Вселенной, которые получают от базовых принципов, намного более важно. Кроме того, если проводятся соревнования, то существуют и ограничительные правила, а чтобы гарантировать безопасность - запрещены определенные техники. Как только становится так, это больше не Айкидо.

Нет никаких запрещенных техник. Айкидо эффективно как искусство самозащиты. Айкидо не должно сделать ту же самую ошибку, что и Дзюдо, которое, хотя и достигло огромных успехов как спорт, но придает теперь слишком много значения исключительно соревнованиям. Этот подход подавил эффективные методы, которые могли практически использоваться в реальной борьбе и сегодняшнее Дзюдо стало неэффективным в качестве боевого искусства.

СЕРЬЕЗНЫЕ БОИ - ЗАВЕРШЕНИЕ ИНТЕНСИВНОГО ОБУЧЕНИЯ.

После интенсивного обучения в Айкидо и размышления о нем, как боевом искусстве, можно сказать, что смертельный поединок является существенным фактором. Это не игра, проводимая ради спорта. Если Вы проигрываете в этом соревновании, все для Вас

заканчивается. Здесь техники, которые Вы выполняете подсознательно, сами по себе являются подлинным искусством. Не испытав этого, Вы не сможете достигнуть понимания истинной природы боевых искусств.

В прошлом, когда люди полностью изучали некое боевое искусство и приближались к уровню его полного понимания, то обычно уходили в путешествие. Это назвалось «Муса Сюгё». Как только они проходили через реальные поединки и возвращались домой, не проиграв ни разу, то получали лицензию и свидетельство о том, что достигли высшего уровня мастерства.

Что касается меня, можно сказать, что моим «Муса Сюгё» стало мое пребывание в Китае, так как поединок, который я провел в баре Шанхая, привел меня к более глубокому уровню понимания.

Когда Вы попадаете в ситуацию, о которой можете сказать: "Если я проиграю здесь, я умру", тогда впервые проявится каждая унция Вашей силы. Если все, что Вы делаете, будет практикой в додзё, то Вы никогда не будете ценить это чувство. Когда Вы впервые приблизитесь к краю жизни и смерти, то обнаружите, что боевое искусство, которое Вы приобрели, является для Вас всем.

Люди сегодня вероятно думают, что это все весьма опасно, но в прежние времена было очень много шансов столкнуться с подобными ситуациями. Стычки случались ежедневно, и даже такие вещи, как додзё Ябури были банальностью. Я не утверждаю, что это - желательное положение вещей, но для тех, кто энергично обучался боевым искусствам, это означало, что они могли проверить свои навыки.

Вы можете сказать, что это был возраст, который предполагал интенсивное обучение. Конечно, сегодня другие времена. Это уже не дни варварства, когда насилие было нормой жизни (хотя, когда Вы смотрите на то, что происходит в Персидском заливе, кажется, что ничто не ушло в прошлое). Соревнования стали панацеей для современных боевых искусств, потому что практически нет никаких возможностей приобрести навыки серьезного и реального поединка.

Однако в такой ситуации как теперь узнать, где находится сущность Будо?! Сейчас Вы не можете выполнить «Муса Сюгё», чтобы участвовать в смертельных поединках, как в прошлом. Как же нужно строить обучение, которое заменит все это, и через которое мы сможем постичь реальную сущность Будо?

Это сложный вопрос сегодня - продумать обучение молодых людей. И все же, даже если реальная сущность Будо не передана, это не означает, что в Айкидо нет больше никакого смысла. Понимание гармонии Вселенной через интенсивное изучение техник по-прежнему фундаментально для истинной природы Айкидо.

ЧАСТЬ IV. АЙКИДО И ЖИЗНЬ - ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ.

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫРАЖАЮТ ГАРМОНИЮ.

В этой книге я исследовал боевой аспект искусства Айкидо. Я уверен, что Вы получили хотя бы небольшое понимание выдающихся принципов Айкидо, как боевого искусства, предназначенного для самозащиты. Как Вы думаете, какой должна быть полноценная техника Айкидо? Это - способность быть в мире с Вашим противником, побуждая его забыть о враждебности к Вам. Говоря это, я уверен, что найдутся люди, которые в какой-то мере почувствуют себя обманутыми. До сих пор я много говорил о боевых техниках, которые могут использоваться для победы в поединке.

Таким образом, я не могу винить Вас, если Вы чувствуете, что я просто лукавлю, говоря, что Вы должны быть в мире с Вашим противником. Однако, один из интересных аспектов в Айкидо это то, что чем больше Вы понимаете базовые принципы, тем больше Вы осознаете

чувство гармонии, которое за ними стоит.

Айкидо называют боевым искусством гармонии. Но не делайте ошибку, считая его гармоничным потому, что в Айкидо нет соревнований, или потому, что техники выполняются в сотрудничестве с партнером без оказания сопротивления, ни даже потому, что нет никакого смысла становиться физически сильным. В действительности, это потому, что сами техники, которые столь же остры как настоящий меч, поняты через гармонию. Это не просто теория. Вы никогда не будете понимать Айкидо, если начнете искать его интеллектуальную природу с самого начала. Сами техники - это и есть выражение философии Айкидо. Только используя базовые принципы техник на практике. Вы придете к пониманию того, что все вокруг - это гармония.

В результате важно, соответствуют ли техники, которые Вы выполняете, фундаментальным принципам. Если Вы не можете провести в жизнь эти принципы, а способны использовать одни лишь движения, то даже если противник отлетает Вас, это не будет истинным пониманием гармонии в том смысле, как его трактует Айкидо.

Вот почему я придаю такое значение базовым принципам в технике. Только после того, как у Вас будет устойчивое понимание, как и почему Айкидо оказывается эффективным в реальном бое, и только после того, как Вы поймете основные принципы через личный физический опыт, Вы впервые будете в состоянии ощутить в техниках то, что Сенсэй Уэсиба подразумевал под словом "гармония".

Уэсиба Сенсэй часто говорил: "Если Вы опытни в Айкидзюцу, Вам нечего бояться во всем мире. Все будет на Вашей стороне". Он также сказал: "Гармонизируйте с противником. Если кто-то идет к Вам, размахивая мечом, Вы должны желать быть его другом". Конечно, я понимаю, что нелегко видеть друга в том, кто идет на Вас с мечом, но здесь суть в том, куда гармония ведет в конечном счете. Разве мы не могли бы мы сказать тогда, что Айкидо это интенсивное обучение культивированию духа, который позволяет Вам думать даже о враге как о друге? Нужно уметь улыбнуться тому, кто хочет причинить Вам вред, не принуждая себя, а от всего Вашего сердца. Если бы Вы могли сделать это, Ваш противник потерял бы намерение причинить Вам вред. Это - чрезвычайно трудная вещь, но процесс обучения, позволяющий этого достичь, существует и это - Айкидо.

МЫ ВСЕ ДОЛЖНЫ СТАТЬ МЛАДЕНЦАМИ.

Когда я основывал Ёсинкан с людьми, которые помогали мне, включая Огата Такетора Сенсэя и Кудо Сосиро Сенсэя, у меня был такой момент. Я сказал тогда: "Великолепие Айкидо заключается в его физическом выражении духа гармонии. Если бы можно было распространить это чувство гармонии повсюду, разве это не принесло бы подлинный мир?"

Вы не можете ожидать перехода к настоящему миру, постоянно обманывая и пытаясь забраться повыше, как если бы Вы были одним из сегодняшних политических деятелей, занятых в дипломатии. Скорее мы должны построить общество, в котором все руководствуются гармонией, идущей от сердца. Чтобы сделать это, жизненно важно быть открытым и скромным. У нас должно быть чистое сердце, которое станет искренним и незапятнанным.

При рождении все люди - младенцы, и так как младенцы богоподобны, в них нет даже малейшего намека на зло. Это то, о чем я всегда говорил. Все мы начинаем отсюда. Затем, поскольку мы растем, мы изучаем различные вещи и доброта в сердце, с которой мы начали свой жизненный путь, забывается.

Нет ничего неправильного в получении знаний, но когда знание порождает мелочный ум, это становится проблемой. Именно поэтому мы пытаемся перехитрить друг друга, порождаем конфликты.

Если бы мы все могли сохранить добрые чувства, которые даны нам при рождении, может

стало бы реальным создать общество, в котором все во всем мире помогали бы друг другу? Это - мое искреннее желание, и я чувствую, что распространение Айкидо поспособствует его выполнению. Другие люди вероятно чувствуют, что бесполезно иметь такие грандиозные мечты. Однако, пока все мы люди, важно, чтобы у нас были мечты. Если мы не мечтаем, в жизни нет никакого смысла. Конечно, мы не можем жить в мире фантазий, но если мы не будем культивировать такие грандиозные желания, то не сдвинемся с места. В результате, моя личная причина для изучения Айкидо состоит в том, что оно играет главную роль в моей борьбе за возврат невинной сердечности новорожденного ребенка.

ТЕЛО ЭТО ХРАМ БОГОВ.

Уэсиба Сенсэй был пылким сторонником религии Омото. Когда-то он преподавал боевые искусства молодым людям в религиозных офисах в городе Аябэ в Префектуре Киото. Его усилия в то время позже принесли свои плоды в форме Айкидо. Для начала, термин "Айкидо" был введен, по совету Дегучи Онисабуро - лидера религии Омото. Поэтому, Вы могли бы сказать, что невозможно обсуждать Айкидо, не затрагивая религию Омото. Действительно, есть много людей, которые интерпретируют их обучение Айкидо с точки зрения Синтоистской духовности.

Все же, если так можно сказать, я - полный атеист. Я занимался Айкидо в течение приблизительно 50 лет и провел долгое время рядом с Сенсэем. И, тем не менее, я закончил обучение, оставшись безразличным к религиозным аспектам Айкидо. Одна из самых больших заслуг Сенсэя была в том, что он никогда не пытался приобщить нас к своим религиозным верованиям.

Естественно, в додзё было много людей из религии Омото, которые присоединились к нам, и Сенсэй даже брал меня с собой в церковь много раз, однако мне никогда не говорили, что у меня должна быть вера в богов. Эти вещи оставались на наше личное усмотрение. Но в то время, как я являюсь атеистом, у меня, тем не менее, есть свои собственные убеждения. Одно из них то, что я никогда не должен забывать кто я, не должен терять свою сущность. Религии иногда приводят к чувству зависимости от богов. Хотя я чувствую, что способность ощущать благодарность к богам важна, думаю, что если дух зависимости становится более сильным, Вы становитесь слабее. Именно Вам боги даровали жизнь. Если Вы пренебрегаете собственными усилиями в саморазвитии и полагаетесь исключительно на власть богов, то теряете свою инициативу и независимость. Я думаю, что боги живут в пределах наших собственных тел. Тело - храм плоти и именно в этом самом храме мы находим своих богов. Независимо от того, где они находятся, у Вас должна быть вера. Естественно, это не означает, что мы должны просто раздуть наше собственное эго. Это трудно, но, в конечном счете, это сводится к Вашему ощущению и пониманию того, каково ваше "Я". Если Вы просто проглатываете то, что дают другие, то никогда не примете инициативность своим сердцем и будете просто блуждать с места на место под влиянием других, так, как вам скажут. Я не думаю, что Вы можете достигнуть абсолютной правды таким образом. Духовные качества Сенсэя были действительно удивительны, но мне хотелось постигать Айкидо в соответствии с моими собственными верованиями. Я боялся, что, слишком подражая великолепию Уэсибы Сенсэя, я буду терять свою собственную независимость. В последнее время я постепенно начал понимать через личный опыт, что имел в виду Уэсиба Сенсэй, когда произносил фразы, такие как "Я есть Вселенная" или "Стать одним целым со Вселенной." Теперь я сталкиваюсь с обстоятельствами, которые подтверждают то, о чем в молодости я думал, как об обычной тарабарщине.

Я даже порой замечаю, что говорю: "Конечно же! Это именно то, что имел в виду Сенсэй, когда говорил об этом!" Я определенно не достиг тех больших высот, которых добился Уэсиба

Сенсэй, но в вещах, где я был в состоянии достигнуть понимания, полностью соглашаюсь с ним. Это может быть немного самонадеянно, но я полагаю, что это - мое собственное Айкидо.

Если Вы занимаетесь Айкидо, важно держаться за чувство того, что Вы делаете свое собственное Айкидо, не Айкидо, которое полагается на что-то еще. Если дело обстоит не так, Вы не достигнете своего полного и подлинного потенциала

В ЁСИНКАН НЕТ НИКАКИХ ПРЕДПИСАНИЙ.

Истинная природа Будо не то, что может быть воспринято с помощью интеллекта. Попытки понять Будо через рациональные объяснения с чьей-то помощью не даст Вам ничего хорошего. Важно исследовать и понять все самому, непосредственно через интенсивное обучение. Если Вы не делаете этого, то все, чего Вы достигли - ненастоящее. Другими словами, цель обучения состоит в том, чтобы осознать истинную природу Будо непосредственно для себя.

Я уверен, что те, кто был в моём додзё, знают, что у нас нет никакого набора предписаний, висящих на стене. Мы даже не описали такой набор! Есть додзё, где считают необходимым делать так, чтобы все пели: "Номер 1. Через наше обучение в боевых искусствах..." и так далее и т.д., в начале и в конце тренировки. Это прекрасно для них, но я не хотел делать этого в Ёсинкан, потому что чувствую, что независимо от того, как хорошо устроены слова, если они навязаны Вам, то никакого значения для Вас не имеют. Слова, которые были даны Вам другими, являются, в конце концов, вещами, которые принадлежат им самим. Они не являются результатом Вашей собственной, индивидуальной способности проникновения в суть вещей. Страшно, что люди забывают этим свои головы, думая, что зная слова, они понимают собственную сущность.

Когда случается так, что инициатива не свойственна человеку, то слова берут под контроль его жизнь. Слова становятся обязательствами, которые связывают нас. В таких случаях невозможно заставить человека понять сущность этих слов и его собственное развитие тут же останавливается. Именно поэтому важно, так или иначе, предоставить каждому человеку условия, в которых он сможет достигнуть понимания самостоятельно.

Вот показательный пример. Когда наше Хомбу-додзё все еще располагалось в Тсукундо Хачиман, один из учеников додзё начал красть ботинки. Тогда у нас не было помещения для обуви, и все в додзё, снимая свою обувь, оставляли ее по всей лестничной площадке. Вор придумал способ приходить в собственных грязных ботинках, а по возвращении домой надевать чьи-то чужие, чистые! Так как это стало происходить слишком часто, все в пределах додзё решили, что преступника нужно поймать и наказать. Однако, я сказал студентам прекратить поиски. Вместо этого я указал им на то, что нужно ставить свои ботинки на лестничной площадке аккуратно. Как только они убрали то, что раньше было беспорядочно разбросанной кучей ботинок, лестничная площадка стала настолько чиста, что ее было невозможно узнать. И как Вы думаете, что случилось затем? Воровство обуви немедленно прекратилось.

Это свойство людей. Беспорядок любого места будет проникать в сердца тех, кто там находится. Наш собственный беспорядок состоял в том, что мы позволили вору использовать в своих интересах эту плохую ситуацию. Вы могли бы сказать, что ботинки, которые были раскиданы повсюду - это то, что провоцировало вора к краже. Однако, как только мы поставили вещи аккуратно, ему стало труднее красть, и преступное желание исчезло. Принцип здесь тот же, что и принцип Айкидо - предупреждение враждебности противника. Как Вы думаете, что случилось бы, поймай и накажи мы преступника? Даже если бы он чувствовал себя ужасно, когда мы были рассержены на него, то нет никаких причин, по которым он не продолжил бы это делать. Вероятнее всего, он делал бы то же самое снова и снова. Вдобавок, он наверное бросил бы нам своего рода вызов и обозлился бы на нас. Я чувствую, что причина, по которой этого не

случилось в том, что он все же ощутил что-то внутри себя. Но даже если он ничего не ощущал, я уверен, что-то поселилось в его сердце и заставило подумать дважды, прежде чем украсть снова.

Не имеет значения, какова здесь теория. Важно то, что живет в Вашем сердце. Что человек имеет в своем сердце, то и является подлинным с его точки зрения.

ОБНАРУЖЬТЕ СВОИ СКРЫТЫЕ ОШИБКИ.

Независимо от того, кем люди являются, они имеют тенденцию делать суждения по любому поводу, основываясь исключительно на том, что они видят.

Мы рационализируем окружающее, говоря, что все, что мы можем видеть, является внешним проявлением вещей. Однако то, что действительно важно, это те сферы, которые мы не можем увидеть. От того, может ли человек чувствовать то, что сложно увидеть, зависит, достигнет ли он когда-то более высокого уровня.

Пока самая большая проблема, перед которой я оказался в своем обучении, познание себя самого. Первым шагом к достижению этого является понимание собственных истинных ошибок, которые не могут быть замечены, так как являются скрытыми. Любой может легко сказать: "Вот мои ошибки", но вообще-то это лишь те ошибки, которые могут быть замечены, ошибки, которые лежат на поверхности. Часто бывает, что мы не чувствуем те ошибки, которые находятся глубже.

Например, давайте предположим, что у кого-то есть проблемы общения с подчиненными. Он думает, что причина - непонимание им молодых людей. Таким образом, он зовет своих подчиненных на обед, шутит и пытается стать более дружелюбным. Однако если в глубине сердца он не думает о подчиненных, то это становится заметным для них, приводя к нехватке уважения с их стороны. Не имеет значения, что он делает, чтобы наладить отношения с подчиненными, так как он действительно не вправе ожидать, что это у него получится таким образом. В свою очередь он приходит к выводу, что его никто не понимает, несмотря на все его усилия и в дальнейшем это заводит в тупик. Такой человек должен суметь увидеть те высокомерные чувства, которые сидят у него глубоко внутри. Но так как никому не нравится заглядывать глубоко внутрь себя, чрезвычайно трудно прийти к согласию с самим собой. В конце концов выходит, что Вы обвиняете других людей, фактически в Ваших собственных ошибках.

Можно сказать, что изучение техник является тем же самым. Двигаться направо или налево, как держать руки - эти вещи любой может исправить. Однако, даже если они справятся с изучением формы техник, то среди них Вы найдете много людей, которые пребывают в недоумении, потому что как они ни стараются, их техника не работает. И это не вопрос форм или углов, являющихся правильными или неправильными. Часто техника не работает, потому что Ваша центральная линия наклонена, или Ваша сила уходит не в ту сторону. Но эти скрытые нюансы чрезвычайно трудно почувствовать. Если Вы, по крайней мере, прилагаете усилия, чтобы узнать о своих скрытых ошибках, улучшения станут возможными. Но если кто-то удовлетворится своей текущей формой, не осознавая своих ошибок, то дальнейшего роста не будет. Чтобы вскрыть Ваши истинные ошибки, Вы должны вернуться к отправной точке. Суть заключается в возвращении к основам. Вы должны вернуться к своей первоначальной чистоте и смирению. Как только Ваше сердце станет чистым, Вы будете в состоянии впервые увидеть те ошибки, которые раньше оставались скрытыми.

Это - причина, по которой я взял за правило наблюдать за работой новых студентов самостоятельно. Поскольку те, кто только что вошел в додзё, занимаются Айкидо с абсолютно чистым сердцем, я многому учусь, сравнивая мой дух с их духом. Есть одно высказывание, которое говорит: "Студенты - учителя, а учителя - студенты".

Вот почему я не исполнен высокомерия сегодня. Я обучаюсь каждый день, чтобы

непрерывно и непредвзято изучать себя самого.

ХОДЬБА ЭТО БОЕВЫЕ ИСКУССТВА.

Уэсиба Сенсэй всегда объяснял нам, что "Айкидо и жизнь – единое целое". Айкидо это не просто выполнение техники друг с другом в додзё. Каждое из наших ежедневных действий - обучение Айкидо, когда вы просыпаетесь, двигаетесь, общаетесь с людьми, пьете или ложитесь спать. Сенсэй также говорил: "Ходьба это боевые искусства". Это та же самая вещь. Боевые искусства не должны исключаться из повседневной жизни и становиться чем-то особенным. Даже если Вы просто идете по улице, такие вещи, как Ваше состояние, способ, которым Вы поддерживаете свое положение, ощущение происходящего, все это - выражения *iai*, базовых принципов.

Повторюсь, взаимодействие с этими вещами - часть обучения. Если они будут соответствовать основным принципам, то будут содержать в себе гармонию. Ваше положение тела способ, которым Вы приветствуете кого-то мимоходом, Ваше использование языка - гармония, живет во всех этих вещах.

Метод гармоничной ходьбы фактически является применением двух принципов - коку и сфокусированной силы. Речь не о силе или слабости. Будто непрерывно влияет на вас, поддерживая все, что вы имеете. Если мы не делаем этого, наши боевые искусства становятся спортивными. В спорте Вы занимаетесь ради соревнований. Вы занимаетесь, чтобы выигрывать турниры, и именно в день их проведения Вы подводите себя к наивысшему физическому пику. Таким образом, в это время вы можете сделать то, что обычно не были бы в состоянии сделать. Это - великолепная вещь в своем роде, однако, специальное развитие такого пика требует от спортсмена чрезмерного напряжения, как умственного, так и физического. Если подобная практика продолжается недолго, то все может быть в порядке. Но люди не способны постоянно работать с таким напряжением. Именно поэтому атлеты уходят в отставку.

Путь в боевых искусствах немного иной. Основным принципом здесь является поддержание вашего наилучшего состояния каждый день. Нет ничего хорошего в том, чтобы в один день быть в наилучшем состоянии (потому что в этот день вы подготовлены), а в другой день оказаться не готовым.

Надо сказать, что Вы всего лишь попадаете в неудобное положение, если пытаетесь вынудить себя достигнуть того, что вам не по силам. Достигать благоприятного результата в пределах границ Ваших способностей - вот к чему необходимо прилагать все усилия. Независимо от ситуации Вы не сможете сделать этого, если не будете в состоянии показать всё на что способны, легко, не подстегивая себя. Сюгё, или интенсивное обучение, делает вас лучше в любой ситуации. Вот почему у изучения Айкидо нет никакого предела. Это - поддержание желания совершенствовать себя в течение всей вашей жизни.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЕ ЭГО, И ВЫ ПОЙМЕТЕ ПРОТИВНИКА.

Применение базовых принципов, заложенных в техниках Айкидо к повседневной жизни – это другой признак того, что "Айкидо и жизнь - одно целое". Например, отказ от Вашего эго - это основа Айкидо. Вы не можете двигаться естественно, если озабочены такими эгоцентрическими идеями, как желанием сделать что-то так или иначе, выиграть или показать что-то в хорошем свете.

К тому же, так как люди - эмоциональные существа, если Вы впадете в припадок враждебности, то Ваш противник будет реагировать на это, также приводя себя в ярость.

Бывает, Ваше желание сделать что-то слишком пересекается с желанием Вашего оппонента сделать то же самое, но иначе. Тогда результатом будет просто бесполезное выяснение отношений. Оно может быть окончено, как только Вы раните друг друга, и одна сторона сдастся, но это в принципе не приводит к гармонии.

Чтобы избежать этого, хорошо подходить к ситуации без предвзятости - иметь своего рода план без плана. Если Вы сможете избавиться от своего эго, то получите способность видеть намерения оппонента. Если Вы сможете двигаться, сливаясь с ними, то не будете сталкиваться друг с другом вообще. Так же, как и с техниками Айкидо, если Вы сможете впитать силу оппонента, то не должны будете использовать свою собственную, так как будете в состоянии создать невероятное усилие за счет его собственной силы. Если Вы сможете сделать это, Ваш оппонент будет счастлив, так как его желания признаются, и Вы также будете чувствовать себя прекрасно. Другими словами, это путь, которым достигается гармония.

Вы должны ощутить чувства другого человека на собственном опыте. Это не вопрос их непосредственного интеллектуального понимания, скорее Вы должны ощутить их подобно вспышке. Это позволит Вам видеть, где находятся возможности. Даже если у Вас будут противоречащие представления о чем-либо, то Вы избежите того, чтобы расстроить другого человека. Вы различите, как использовать его собственные характерные особенности. И так же, как Вы чувствуете поток силы противника через техники, в личных отношениях надо видеть, в чем в данный момент заключаются интересы другого человека и затем использовать это.

Техники Айкидо выполняются таким же образом, но если Вы собираетесь применить этот подход к личным отношениям, первая вещь, которую Вы должны делать, это находить, что именно доставляет радость другому человеку и затем давать это ему.

В то время, когда я служил Уэсибе Сенсэю, я практиковал подобное. Разгневанный Сенсэй был довольно страшен, но даже тогда я не мог просто убежать от него. Всякий раз, когда его недовольство было обращено ко мне, я вертелся, как мог, чтобы избежать его гнева и затем старался поднять какую-нибудь тему, которой, по моему убеждению, Сенсэй заинтересовался бы. Так я успокаивал Сенсэя и думал про себя: "Это хорошо для меня!" После этого я тоже, чувствовал себя хорошо во всех отношениях.

Вместо "завоевания техникой", вероятно лучше назвать это "завоеванием духом". Однако, так как в наши дни люди слишком эгоцентричны, они не могут так поступать. Особенно много таких людей в среде боевых искусств. Они настолько поглощены игрой с силой и слабостью, что это целиком захватывает их. Конечно, при этом, их дух становится одиноким, и чтобы скрыть это, они важничают. Они берут курс на запугивание их партнеров, и в результате межличностные отношения находятся в беспорядке. Во всех ситуациях, проявляя Ваше собственное эго, Вы становитесь его пленником. Лучшая вещь, которую можно сделать - это достичь состояния "бессознательности", потому что именно оно рождает невероятные техники.

СТАНЬТЕ ЕДИНЫМИ С НЕБОМ, И ЗЕМЛЕЙ

На протяжении всей своей жизни Уэсиба Сенсэй учил "Всегда быть естественными". Он также говорил: "Двигайтесь в унисон с небесами и землей!" Есть естественный ритм в небесах и на земле и если Вы покорно последуете за этим ритмом, то сможете делать многое, никогда не прилагая ненужной силы. Тогда и Вы, и Ваш противник можете выжить.

В наши дни, глобальное разрушение стало горячо обсуждаемой темой. Благодаря нашему собственному эгоизму мы продолжаем разрушать естественный порядок вещей. В результате, мы уже достигли крайней точки, но Земля еще может оправиться. Только потому, что у нас еще есть небеса и земля, мы рождаемся и идем по жизни. Это работа универсальных принципов, которые находятся за пределами человеческого понимания. Как мы можем жить в дисгармонии с этими принципами? Мы не должны забывать, что человек - также одно из животных, которое

живет в лоне природы. Независимо от уровня нашего технического прогресса, когда нам жарко, мы снимаем нашу одежду, а когда мы простужены, то одеваемся. Мы живем согласно этим изначальным принципам. Если мы не поймем этого, то мы не будем понимать и техники Айкидо. Так же, как золотые рыбки в аквариуме одновременно изменяют направление и не сталкиваются друг с другом, люди являются просто еще одним видом животных. По существу, мы также живем согласно законам, которые не можем постичь одним только разумом.

Однако человек, думая, дает начало росту своего эго. И таким образом мы теряем из виду факт, что принципы небес и земли неотделимы от нас. Поэтому, люди должны стать более чистыми. Мы должны вернуть нашу чистоту, и возвратиться к истокам, становясь, как многие животные, естественными по определению. Если мы сможем сделать это, то вероятно поймем, что не должны разрушать ритм природы. В эти времена глобального кризиса, не кажется ли вам, что путь, который мы должны избрать, обозначен словами, которые Уэсиба Сенсэй всегда повторял: "Станьте естественными!" и "Станьте едиными с небом и землей!"?

АЙКИДО - ЭТО ПРАКТИКА ГАРМОНИИ

В наши дни, Япония постоянно подвергается давлению при продвижении во всем мире собственных интересов. В послевоенный период Япония чувствовала, что желательно получать прибыль несмотря ни на что.

Не думая о гармонии с окружающим миром, мы защищали наши собственные интересы вопреки потребностям других. В результате, как и следовало бы ожидать с точки зрения основных принципов Айкидо, конфликты продолжают возникать.

Возьмите, например, Америку, которая теперь берет на себя роль законодателя стандартов с целью подавления Японии. Если мы полагаем, что сегодня Япония процветает благодаря Америке, то это только благодаря расчетливой пропаганде.

Когда мы проиграли войну и Токио был сожжен до основания, большинству японцев не хватило урожая чтобы прокормить себя. Тогда, Америка бесплатно предоставила нам сою и зерно. Многие японцы были спасены от голода благодаря американскому великодушию. Если мы думаем об этом, как мы можем думать об отстаивании наших интересов вопреки Америке? Оставив ненадолго в стороне нынешние интересы и сложившиеся обстоятельства, мы должны сначала продемонстрировать американцам нашу благодарность за их великодушие. Именно такие начинания открывают дорогу к взаимной дружбе.

Взять войну в Персидском заливе - это был бесполезный и ненужный конфликт, в котором обе стороны пытались превзойти друг друга в самоутверждении.

Конечно, у каждой страны есть свои собственные причины, чтобы делать то, что делается, но по моим ощущениям, эти конфликты - результат того, что кто-то просто играет в свои собственные игры.

Я уверен, что если бы мы могли оставить в стороне свой эгоизм и вернуться к нормальному человеческому взаимодействию, то все проблемы можно бы было уладить естественным путем. Вопрос победы или поражения - действительно тривиальный вопрос. Глупо спорить с согражданами нашей Земли.

В Айкидо нет соревнований, но я чувствую, что это - чрезвычайно хорошая вещь. Я верю в то, что принятие принципов Айкидо людьми во всем мире должно уменьшить количество агрессии. Без сомнения Айкидо - выдающееся боевое искусство. Его фундаментальные основы дают достаточно силы, чтобы завершить схватку единственным ударом. Однако дни, когда Айкидо использовалось как оружие для смертельных схваток, уже прошли. Концепция Айкидо, как боевых навыков закончилась на мне.

Вместо этого, изучая невероятные техники Айкидо каждый день, я теперь полностью охватываю его основной принцип глубокой гармонии и применяю эту гармонию на практике. Я чувствую, что это - главная задача, с которой столкнется Айкидо в 21-ом столетии.

Айкидо Сюгё

Через процесс изучения Айкидо, гармония, которая находится в каждом из наших сердец, распространяется от одного человека другому. Это - то, чего желает Ёсинкан. Я мечтаю о том, чтобы люди во всем мире изучили Айкидо и узнали его основные принципы. Тогда любой локальный конфликт в мире может быть улажен.

Я желаю всем своим сердцем, чтобы путь изучения Айкидо, способный чудесным образом собрать людей вместе, объединить их усилия ради уважения принципов природы, сделал этот мир лучшим местом для того, чтобы в нем жить.