

В.А. Матвеев

Айкидо

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
В11

В11 **В.А. Матвеев**
Айкидо / В.А. Матвеев – М.: Книга по Требованию, 2023. – 62 с.

ISBN 978-5-458-37335-7

Правильное применение приемов айкидо может быстро и ловко погасить или отразить любую несправедливую и яростную атаку противника, при этом демонстрируя полный контроль над многими аспектами защиты и нападения, в результате обороны становится возможной без нанесения какого-либо серьезного вреда нападавшему. Айкидо учит, чтобы практикующий брал на себя ответственность за целостность своего соперника. Нападающий на вас человек из-за проявления агрессивности, находится на низком уровне духовного развития. Вашей же целью при практиковании айкидо является пребывание в состоянии более высокого духовного состояния, в котором ваше спокойствие, уверенность и изящная техника позволяют защитить себя без жестких методов, которые очень широко обучаются как приемам самозащиты в бою. Концепция самозащиты в айкидо является более трудной и более утонченной. Парный контроль, который практикуют в айкидо нужен для развития конкретных целей в практической ситуации, все это становится базовыми навыками в развитии личности бойца айкидоиста и основой его существования. Таким образом, стиль боевого искусства айкидо значительно отличается от других боевых искусств самим пониманием слова защита.

ISBN 978-5-458-37335-7

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

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

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

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

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

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

合 氣 道

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АЙКИДО

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

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

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

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

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

Мотивировки и характерные эффекты айкидо

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

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

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

Этика защиты в айкидо

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

Центр и «ки»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

АЙКИДО И ЗДОРОВЬЕ

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

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

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

ПРИНЦИПЫ АЙКИДО

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

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

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

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

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

— Мастер айкидо управляет противником, используя его собственную силу.

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

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

— Единственный путь освоения айкидо — через практику!

— С освоением техники айкидо исчезает дух соперничества.

ОСНОВНАЯ ШКОЛА

Ритуал

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

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

В зал входить только в сменной обуви.

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

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

Быть терпимым, уважительным и скромным.

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

К тренеру обращаться как к старшему товарищу.

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

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

Камае — стойки

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

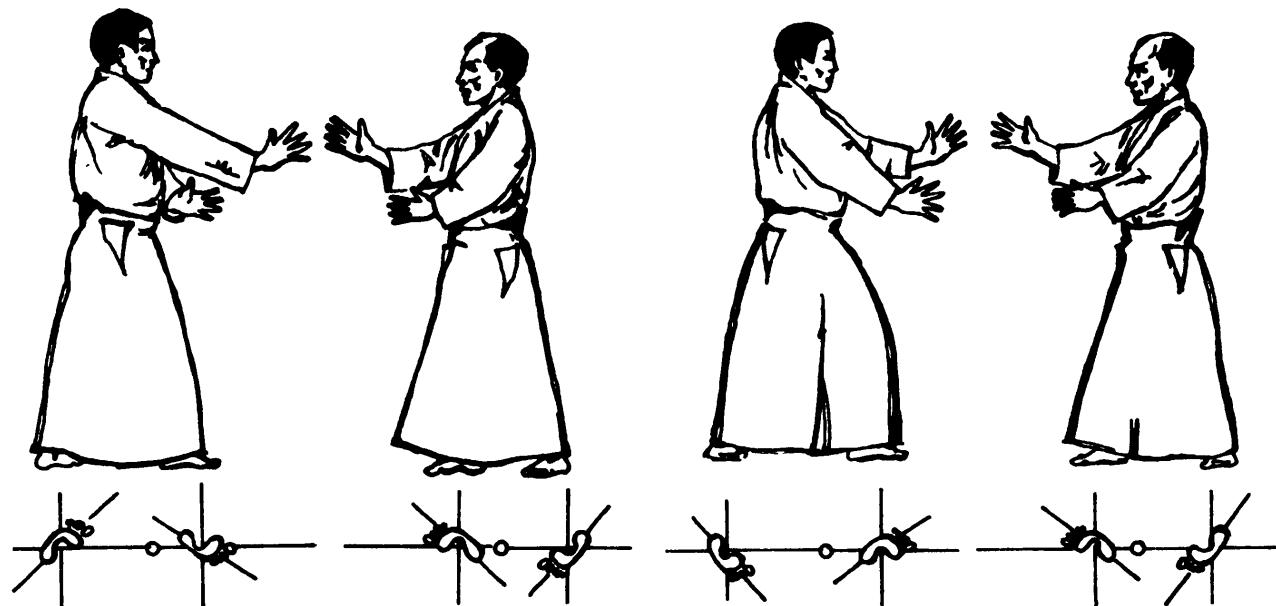
- все тело расслаблено, плечи и локти «висят»;
- голова, позвоночник и таз находятся на одной вертикали;
- руки полусогнуты и вытянуты в направлении партнера;
- ладони раскрыты, пальцы почти прямые и разведены;

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

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

Маай — дистанция

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



*Рис. 1.
Исходная позиция:
первая пара — ай-ханми, вторая — гяку-ханми*

Тегатана — рука-меч

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