



# СОДЕРЖАНИЕ

## ЧАСТЬ I

### Глава I. ТЕОРИЯ

История айкидо.....	6
Этика.....	10
Этикет.....	13
Принципы.....	19

### Глава II. ОСНОВЫ ПРАКТИКИ

Сабаки.....	35
Шико.....	45
Кохью хо.....	46
Со таи доса.....	47
Виды нападения.....	47
Джунби ундо.....	51
Тэкуби ундо.....	52
Хайшин ундо.....	53
Укеми.....	53

## ЧАСТЬ II

### ГЛАВА III. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

Ирими нагэ.....	56
Тэнчи нагэ.....	83
Тэнчи пуки.....	88
Котэ гаэши.....	91
Шихо нагэ.....	105
Каитэн нагэ.....	123
Удэ кимэ нагэ.....	133
Коши нагэ.....	139
Кокью нагэ.....	146
Айки отоши.....	149
Суми отоши.....	152
Джуджи гарами.....	155
Судори.....	158
Иккюу.....	161
Никюу.....	177
Санкюу.....	188
Йонкюу.....	200
Гокюу.....	206

## **ЧАСТЬ III**

### **ГЛАВА IV. ТЕХНИКА ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ**

Защита от нескольких противников.....	210
Комбинирование.....	211
Приемы повышенной сложности.....	215

### **ГЛАВА V. СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА**

Ки – все и ничего.....	229
Наставления Морихеи Уешиба.....	230
Программа экзаменов мирового центра айкидо в Токио.....	235
Айки-джитсу. Ловкость черного паука.....	246
Феномен айкидо.....	248
Библиография.....	253

*Моим Учителям, чье незримое присутствие  
наполняет жизнь смыслом и верой...*

## **ОТ АВТОРА**

Айкидо очень просто и доходчиво. Оно естественно, как дыхание и жажда полета. Оно по-своему красиво и грациозно, хотя каждое движение может нести нападающему увечье и смерть. Действительно, это борьба для джентльменов. И часто знатоки восточных боевых искусств обращаются к айкидо как к высшему искусству самозащиты.

Айкидо очень сложно и труднопонимаемо по учебникам. Не имея достаточно квалифицированного инструктора, в нем легко разочароваться, так толком и не занявшись настоящей отработкой. Занимаясь им уже много лет, приспособивая для людей нашего склада характера, не перестаю восхищаться мудрости древних мастеров, сумевших превратить тривиальный мордобой в высокое искусство самозащиты, наполнить простые движения исключительной силой и гибкостью.

С уважением и наилучшими пожеланиями на Пути Будо, Гвоздев Сергей Александрович, Президент закрытого Клуба чёрных поясов «Тэйсацу», Глава Школы активной

самозащиты «Чёрный Дракон»:

Профессор Будо (версия «Арт-будо»);

Чёрный пояс 10 Дан;

9 Данг вин-дон;

5 Дан танто-джитсу;

3 Дуан ушу тайцзи-цюань, стиль чень;

2 Данг вьет-во-дао «Кон-дыонг»;

Инструктор по нин-дзюцу, тайцзи-цюань,  
вьет-во-дао, цигун, ват-джитсу и др.

# ЧАСТЬ I

# Глава I

## ТЕОРИЯ

### ИСТОРИЯ АЙКИДО

Самые древние корни айкидо, видимо, следует искать в Индии, а затем в Китае. Оттуда странствующие монахи занесли идеи и технику в Японию. По одной из версий, создателем прообраза айкидо был князь Тэйдзюн, шестой сын императора Сэйва (850–880). Далее сын князя Цунэмото принес Дайто Айки-джитсу в клан Миномото. Один из самураев, Есицунэ, как утверждает легенда, уснул во время длительной медитации в храме, и во сне на него сошло озарение о сути воинского искусства. По другой версии дело продолжил Есиеки Миnamуто через младшего брата Синра Сабуро Эсимицу, сын которого входил в клан Такэда. В 1574 г. Канигучу Такэда стал обучать этой технике и клан Айдзу. В наши дни традиция переходит к Сокаку Такэда, который прославился тем, что даже после указа императора разгуливал по Токио при боевом мече, имея из-за этого массу хлопот с полицией. Обучившись технике у Сайго Таномо, он уезжает на Хоккайдо, где мечтает начать жить по-новому.

Там его находит Морихеи Уешиба (1883–1969) (рис. 1). Техника Дайто-рю потрясла Уешибу, он дал ей название, дошедшее до наших дней и стал распространять айкидо повсеместно.



Рис.1. *Морихеи Уешиба*

Сегодня айкидо развивается по различным направлениям: традиционное, дзюдоподобное, каратэподобное, ушуподобное и т.п., доходя до Запада в самых упрощенных вариантах и жестком исполнении типа Дзюкадо, Ват-джитсу, поскольку европейцы, уделяя минимум внимания развитию невидимого Ки, больше уповают на физическую силу.



## НАЗВАНИЕ

Слово состоит из трех иероглифов, которые можно читать по-разному. В любом случае, первый (рис. 2) обозначает Ай, которое можно перевести как «гармония» или «приспособление», или «приспособление», т.е. уравнивание светлого Ян и темного Инь (жесткого и мягкого, агрессии и защиты, сжатия и выброса).



Рис. 2. Ай, Ки, До (иероглифы)

Второй – Ки (Чи, Ци, Прана) – синонимы невидимой физическим зрением энергии, которая в своей динамике составляет всю Вселенную. На низшем уровне – это наш физический мир. Но это лишь часть целого. Основная часть энергии – в других измерениях, т.е. частота колебания этих «слоев» несколько другая, и миры беспрепятственно живут одни в другом, пронизывая друг друга и проявляясь у нас лишь время от времени. Понятие Ки фундаментально: чувство энергии, истекающей из рук, помогает увеличить силу, скорость, легче отбросить противника.

Третий – До. Это – «Путь», дорога познания. Не просто информация, почерпнутая из мертвых книг, а, скорее, личный опыт самосовершенствования конкретного человека на конкретном пути.

Японское звучание слов нередко бывает забавным для нашего европейского слуха. Поэтому все термины в книге написаны в обиходном, более привычном для нас звучании.



Рис. 23. Мае гери



Рис. 24. Чудан цуки



Рис. 25. Дзедан цуки



Рис. 26. Шомэн учи



Рис. 27. Йоко мэн учи



Рис. 28. Кататэ дори