

Акматов Н.Ш., Демильханова А.М.

ИСКУССТВО АЙКИДО: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

合
氣
道



**Ангелина Мухамедовна Демильханова
Нуржанбек Шаршенович Акматов
Искусство айкидо: теория
и практика. Руководство
для инструкторов**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55345800
ISBN 9785449884886*

Аннотация

Руководство включает в себя две части: 1) теоретические аспекты айкидо; 2) прикладные аспекты. Особое внимание уделено психологической составляющей организации обучения. Также значительное внимание авторы уделяют истории возникновения и развития айкидо и его философским основаниям. Отдельная часть руководства посвящена методике организации и проведения тренировок. Книга может быть интересна инструкторам, преподающим айкидо, и тем, кто данное искусство практикует.

Содержание

Психологические аспекты Айкидо	6
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты АЙКИДО	10
Из истории айкидо	10
Морихей Уэсиба	16
Принципы айкидо	20
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Искусство айкидо: теория и практика Руководство для инструкторов

**Нуржанбек
Шаршенович Акматов
Ангелина Мухамедовна
Демильханова**

Когда человек шествует по Пути Самурая, он не должен искать других идеалов. То же самое касается самого Пути. Поэтому неправильно изучать Путь Конфуция или Путь Будды и говорить, что это – Путь Самурая. Если человек понимает это, он будет слушать проповеди о других Путиях, но при этом с каждым днем все больше постигать свой собственный.

Ямамото Цунэтомо (Книга Первая)

Редактор Оксана Геннадьевна Денисова

Дизайнер обложки Татьяна Михневич

© Нуржанбек Шаршенович Акматов, 2020

© Ангелина Мухамедовна Демильханова, 2020

© Татьяна Михневич, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-8488-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психологические аспекты Айкидо

Введение

Один знакомый спросил меня: «Что ты чувствуешь, когда практикуешь айкидо?». И я ответила: «Я чувствую спонтанность, творчество, свободу. Я чувствую, что я человек, живой настоящий человек».

合

氣

端

Основное отличие спортивной деятельности и боевого искусства коренится в принципах – жизненных принципах. Потому что боевое искусство – это наука жизни, которая имеет многовековую историю.

Любое боевое искусство основано на том, что в нем есть несколько составляющих – физические упражнения (ката, техники, развитие мышц, скорость реакции, тренировка внимания и т.п.), психологическая составляющая – познать себя, а затем научиться управлять собой (достигается путем физических тренировок, отработки с партнерами или системой спаррингов, дыхательные упражнения, разные формы медитативных техник и т.п.), и духовная составляющая, которая базируется на понимании самой сути природы человека, существования его в собственном мире, мире с другими людьми и мире окружающей его природы (эта составляющая в основном базируется на философских принципах основания боевых искусств, которые в зависимости от страны и континента могут быть представлены дзен-буддизмом, буддизмом, конфуцианством, даосизмом, индуизмом и т.п.).

Создавая айкидо, основатель Морихей Уэсиба акцентировал внимание на гармонизации духа и слиянии с жизненной энергией («Ки», «Ци» или «Чи» в китайской традиции). В связи с этим огромное значение в айкидо уделяется работе с энергией Ки, дыханием, умением управлять не только своим телом и собой, использовать энергию его движений про-

тив него самого же, но и завершить технически прием так, чтобы не нанести вреда своему противнику (партнеру).

«Подлинное воинское искусство не должно иметь ничего общего ни с грубой физической силой, потребной лишь для того, чтобы свалить противника, ни, тем более, с любым смертоносным оружием, приводящим мир к разрушению. Подлинное воинское искусство призвано, избегая жестокой борьбы, регулировать всеобщее Ки, сохраняя мир, позволяя расти и развиваться всему в природе. Таким образом, упражнения в любом виде воинских искусств не должны быть самоцелью для уничтожения противника, но, наоборот, должны вырабатывать в нас чувство любви и уважения к окружающим».¹

*Демильханова Ангелина, кандидат психологических наук,
мастер Айкидо*

¹ А. А. Долин, Г. В. Попов. Кэмпо-традиция воинских искусств. М., 1992, с. 320—321

ГЛАВА 1. Теоретические аспекты АЙКИДО

Из истории айкидо

После периода феодальной раздробленности и гражданских войн между различными княжествами, который известен как Период Сэнгоку Дзидай («Эпоха воюющих провинций»), Япония была вновь объединена в единое государство. В это время искусства борьбы (bugei), исходно имеющие целью поражение и уничтожение на поле боя, перешли к Пути боевых искусств (budo), направленному на совершенствование личности человека за счет соединения разума, тела и духа. С начала 17 века боевые искусства начали трансформироваться в «Пути» боевых искусств, которые, по сути, были схожи с Путем чайной церемонии, Путем стихосложения, Путем каллиграфии, Путем Будды и бесчисленным числом других Путей, в чистом виде составляющих основу духовного развития японского народа и тесно связанных с дзен-буддизмом. Под влиянием буддистских концепций боевые искусства превратились из простого собрания приемов в философские «пути». Области их применения выросли от простой цели убить врага до комплекса элементов, свя-

занных с повседневной жизнью. Иными словами, пути убийства были заменены путями жизни².



Религия в Японии представлена главным образом буддиз-

² Годзо Сиода. Динамика Айкидо. – М., 2004, с. 15

мом и синтоизмом. Считается, что дзен-буддизм, пришедший из Китая в конце XII века, становится наиболее влиятельной школой буддизма в Японии. Именно с дзен-буддизмом было связано кардинальное переосмысление боевых искусств Востока как одного из путей духовного совершенствования человека. Именно мирному дзену (от яп. – «созерцание») удалось в своем концептуальном подходе решить сложнейшие нравственные проблемы, связанные с насильственной природой военных действий.

Есть несколько наиболее привлекательных моментов для последователей практического дзена в боевых искусствах. Во-первых, дзенская медитация (как и йоговские методы психорегуляции) в своей основе имеет пассивно-созерцательный характер. В то же время, дзен заявляет о всеобщности своих принципов, о возможности испытать сатори (яп. «просветление») в любом акте повседневной жизни. В боевых искусствах активность действий выражена в наиболее концентрированном виде. Освоение данной области позволило дзену создать как бы активную форму йоги, открывающей путь к овладению практическими сферами жизнедеятельности человека. Во-вторых, традиционная практика дзена требовала не простого интеллектуального совершенствования, а единства духа и тела. Суровая дисциплина и необходимость совершенного владения телом и техникой борьбы в боевых искусствах были вопросом жизни и смерти, что открывало для дзена в этом плане максимальные воз-

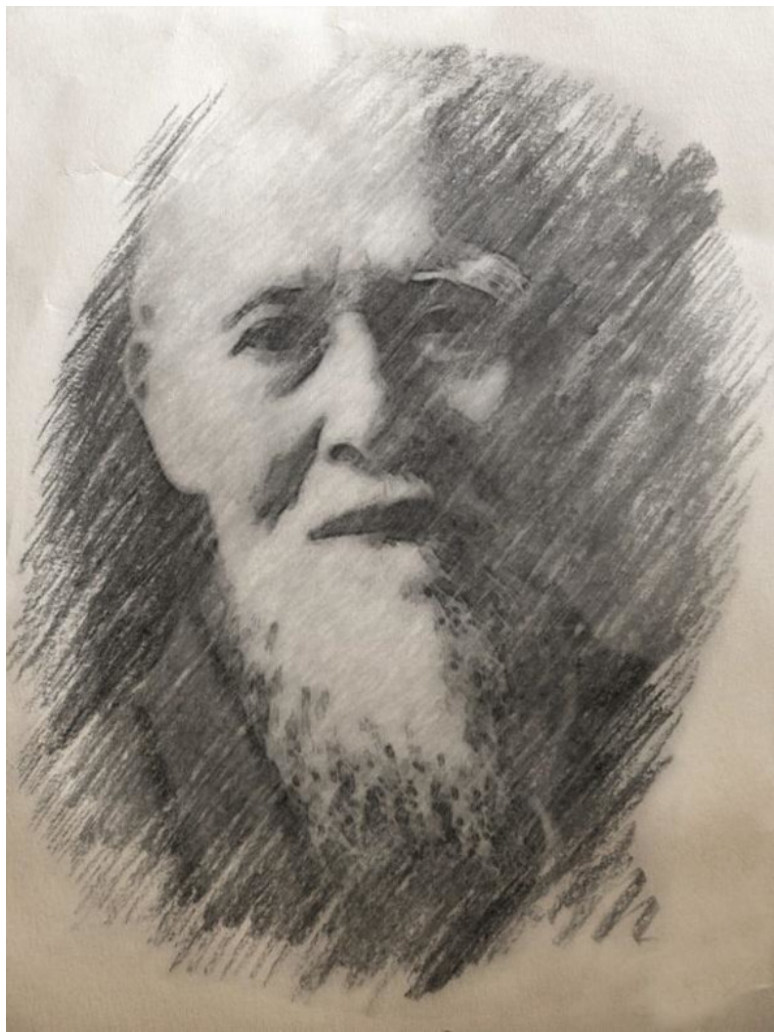
возможности. Кроме того, регулярная и организованная физическая активность помогала снимать стрессы, возникающие при изнурительных «психологических опытах», препятствовала возникновению психических расстройств, именуемых «дзенской болезнью». В-третьих, и это, пожалуй, главное, практика боевых искусств была предельно далека от обыденности и тем самым особо предрасположена к переходу сознания в те состояния, к которым стремился дзен³.

Требования, предъявляемые к сознанию в «дзенских видах борьбы», имеют своеобразное продолжение в характеристике тактических и технических особенностей отдельных видов. Их объединяет общий для дальневосточной культуры принцип гибкости. Он нашел физическое воплощение в легком, гибком и очень прочном вооружении японских самураев и получил отражение в так называемых «заповедях бамбука». Айкидо сводит «принципы бамбука» к их квинтэссенции. Как перекасти-поле уносится по ветру, опережая любой объект, рвущийся к нему, мастер айкидо не разрушает инерции атаки, а позволяет ей «выйти из-под контроля до полного саморазрушения». Он не наказывает противника, а вынуждает его убедиться в своей беспомощности. (Заметим, что всюду мастер действует спонтанно и бессознательно, как бамбук, естественно восстанавливающий нарушае-

³ И. Б. Линдер, В. П. Фомин. Диалог о боевых искусствах Востока.— М.: Молодая Гвардия, 1990, с. 79

мое равновесие).⁴

⁴ Там же, с. 83



Морихей Уэсиба

Основатель айкидо, Учитель Уэсиба Морихей, родился 14 декабря 1883 года. Живя в бурное время модернизации Японии, он посвятил себя созданию боевого искусства, которое отвечало бы потребностям обычных людей, но не было бы анахронизмом.

Основоположения учителя Уэсибы были основаны на следующих принципах: огромная любовь к традиционным боевым искусствам, забота о том, чтобы они не были неправильно поняты, и глубокое желание дать новую жизнь духовному качеству Будо. Он шел к этому цели долгим путем, основанным на постоянной тренировке в боевых искусствах, с целью пронести истины Будо через события современной истории Японии. Учитель Уэсиба, безусловно, считал, что истинный дух Будо не может быть связан с атмосферой конкуренции и борьбы, когда доминирует грубая сила и первостепенная цель – победа любой ценой. Он считал, что этот дух должен быть постигнут в процессе совершенствования человека, как телесного, так и духовного, за счет накопления опыта и тренировки на основе духа боевых искусств. Для него только такое истинное проявление Будо имело право на существование в современном мире, находясь вне отдельной культуры или эпохи. Его цель, глубоко религиозная по сущности, сводится к одному положению: к соединению фун-

даментальной созидательной силы Ки, пронизывающей все-
ленную, и индивидуальной Ки, неотделимой от энергии ды-
хания каждого отдельного человека. При постоянной трени-
ровке тела и разума достигается состояние гармонии инди-
видуальной и универсальной Ки, которое проявляется в ди-
намичном движении потока энергии Ки, свободного и теку-
чего, неразрушимого и неуязвимого. Это сущность боевых
искусств Японии, включенная в айкидо⁵.

Идеи айкидо Уэсиба синтезировал из многих боевых ис-
кусств, которым он обучался, а также у своих наставников,
с которыми встречался в своей жизни. Одним из них был
наставник дзю-дзюцу Такаги Киэти, который позже позна-
комит его с Таэда Сокаку – великим учителем школы Дай-
то-рю айки-дзюцу. В этой школе Уэсиба почерпнул идею гар-
монии мира, равновесия, которая лежит в основе столь же-
стоких и опасных боевых искусств, познакомился с мисти-
ческим понятием «айки», которое позже стало основой его
собственной системы боевых искусств. Другая встреча, ко-
торая, несомненно, лежит в философии айкидо, это встреча
с синтоистом Дэгути Онисабуро, лидером секты Омото-кё
(«учение великого начала» – одна из школ синто). Дэгути
учил, что ответ воина должен быть всегда пропорционален
нападению. В древности самурай мог убить такого же, как
он, самурая за небрежный кивок, за неправильно вложенный
в ножны меч, а простолюдин вообще мог лишиться головы

⁵ Киссомару Уэсиба. Дух Айкидо.– «София», 2000. – 54 с

без всякой причины. Дэгути Онисабуро же привил Уэсибе другой подход: сопротивление злу должно быть адекватным нападению. Эта мысль стала основной в идеологии айкидо.

В 1939 году Уэсиба открывает первую официальную школу айкидо при небольшом синтоистском храме Ивами. В 1948 году создает ассоциацию Айкикай. Наибольший рост популярности айкидо пришелся на 50-60-е годы 20 столетия.

Таким образом, айкидо выражает в себе традиционную культуру Японии, где сочетает в себе так называемые мирные практики дзен (каллиграфия, чайная церемония и т.п.), принципы традиционных искусств борьбы Японии, также соединяет философию дзен-буддизма, конфуцианства и синтоизма одновременно.

Одним из основных понятий дзен-буддизма является понятие сатори: в медитативной практике дзен – это внутреннее персональное переживание опыта постижения истинной природы (человека) через достижение «состояния одной мысли»⁶.

Вот как описывает сам профессор Уэсиба сатори, постигшее его после долгих лет радений, умерщвления плоти, поста и медитации под каскадами. Событие относится к 1925 г., то есть ко времени окончания аскезы, когда подвижник переселился в деревню Аябэ: «Однажды, прогули-

⁶ Научно-информационный «Орфографический академический ресурс АКАДЕМОС» Института русского языка им. В. В. Виноградова РАН.. gramota.ru. ГРАМОТА.РУ. Дата обращения 24 июля 2019.

ваясь во дворе, я вдруг испытал странное ощущение, словно подо мной задрожала земля. Какой-то золотистый туман начал подниматься от земли, обволакивая меня. В ту же секунду я разумом и телом ощутил свет, и мне показалось, что я понимаю язык щебечущих вокруг птиц. Внезапно я ощутил близ себя присутствие великого Творца в духовном обличье. Мысль озарила меня: основой всех воинских искусств должна быть любовь ко всему сущему на земле. С того мгновения и на всю жизнь я понял, что весь мир отныне – мой дом, что мне принадлежат Солнце и звезды. Высокое положение в обществе, слава, почести, богатство – все это навсегда утратило для меня значение».

Принципы айкидо

Некоторые из принципов, специфичные для айкидо, были сформулированы Морихеем Уэсибой. Другие принципы являются общими для всех боевых искусств. Айкидо является внутренним духовным стилем боевых искусств. Чтобы глубоко изучить это искусство, человек должен быть гармоничной, духовно и интеллектуально развитой личностью.

Философия айкидо основана на базовых принципах, которые условно можно подразделить на принципы духа и принципы телесности.

Философия айкидо – это философия Будо.

Духовные принципы

– **Айки** (яп. «дух единения»).

Авасэ (Awase) – это «единение» с противником, позволяющее предчувствовать его намерения и обращающее каждое его движение с выгодой для себя. Этот принцип дал айкидо название: «Ай» или «Авасэ» – означает «слияние», под термином «Ки» на востоке подразумевают всё, что нас окружает, Ки – это дух наполняющий всё сущее вокруг нас, «До» – это путь, способ, метод, при помощи которого вы воплощаете в жизнь задуманное. Айкидо – это Путь единения со всем вокруг. Больше этот принцип известен под названием Айки.

Айки – это смешивание с силой атакующего, используя энергию Ки.

Основной принцип айкидо – «настройка» на противника, позволяющая предчувствовать его намерения и делающая возможным выгодное использование его движения. Этот принцип дал айкидо его название: «Ай» значит «встретить», «Ки» – «дух» и «До» – «путь»⁷.

Основатель Айкидо Морихей Уэсиба говорил об Айки: «Поскольку слово „гармония“ (ай) созвучно слову „любовь“ (ай), я решил дать своему уникальному Будо название „АЙКИДО“. Слово „айки“ – очень древнее, но я вкладываю в него совершенно иной смысл, чем воины древности. Айки – это не приёмы боя или нанесения поражения врагу. Это путь, ведущий к установлению мира во всём мире и объединению всех людей в одну семью»⁸.

Существует два вида Ки: обычная Ки и истинная Ки. Обычная энергия Ки груба и тяжела; истинная Ки легка и подвижна. Для того чтобы действовать правильно, вы должны освободиться от обычной Ки и наполнить свои органы истинной Ки. Сила пребывает там, где Ки сконцентрирована и стабильна; там же, где Ки застаивается, царит замешательство и злоба.

Источник Ки в теле – это кикай тандэн, «ки-океан-киноварь-поле». Эта чакра расположена в районе пупка, центра

⁷ Годзо Сиода. Динамика Айкидо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.– 384 (с. 13)

⁸ Цит. по книге Полух С. Н. Айкидо путь к миру и гармонии

тяжести тела, где находится алхимическая печь кототама. Относительно порядка вещей Морихэй часто говорил о конхаку. Концепция «кон» (сознательная душа) и «хаку» (телесная душа) очень похожа на английское понятие «высшей» и «низшей» (или базовой) природы.

«Путь подобен венам, разносящим кровь по всему телу, следуя за естественным потоком жизненной силы. Если вы хоть в малейшей степени отделены от Божественной сущности, то вы очень далеки от пути».⁹

– Другой фундаментальный принцип, который специфичен не только для айкидо, но и характерен для всех боевых искусств – это **состояние спокойствия и невозмутимости**. В японском языке обозначается как Ансин – покой, спокойствие. Японское слово «Ансин» обычно переводится как «покой разума», но на самом деле его значение гораздо шире. «Син» означает душу, дух или ум. Обретение абсолютно-го спокойствия, полной свободы посредством уничтожения любого волнения – это Ансин. Ансин – основа жизни. Без него мы ни на миг не сможем быть радостными. Обретя Ансин, мы можем оставаться спокойными, что бы ни случилось.

Этот принцип призывает к тому, что в любой ситуации, какой бы сложной она не была – состояние поединка, или любая стрессовая ситуация, происходящая за пределами та-тами – нужно сохранять спокойствие и холодный ум. Не поддаваться страху, тревоге и другим негативным эмоциям, ко-

⁹ Джон Стивенс. Сущность Айкидо. Пер. с англ. – К.: София, 2001 – 192 с.

которые в стрессовой ситуации призваны «защитить» человека от опасности. Естественным в любой стрессовой ситуации является страх, так как этот страх возникает перед физической смертью. В боевых искусствах данный принцип направлен на то, чтобы не отказываться от этих естественных эмоций, а скорее сохранять спокойствие, учитывая все аспекты своего эмоционального состояния, и не поддаваться панике.

Огромную роль в этом играет фигура наставника – тренера (сенсея), который помогает в искусстве познания не только боя, но и самого себя. Достичь этого состояния очень тяжело, но при упорных и правильных тренировках, регулярных духовных практиках и интеллектуальных занятиях можно к этому прийти. Через правильные беседы и через истинного мастера можно приобрести правильное понимание, и через правильное понимание прийти к правильной работе и самосовершенствованию.

Применение принципов айкидо является важным и в повседневной жизни.

Все наши страхи и тревоги, как правило, провоцируются воспоминаниями прошлого или возможного будущего. В боевых искусствах важно делать акцент на том, что каждый момент, каждое действие, чувство, мысль и т. п. происходят в настоящем. И нужно к настоящему моменту, в котором все это происходит, относиться более внимательно. И тогда, когда все больше начинаешь жить осознанно, с ощущением каждого настоящего момента, неповторимого и уникально-

го, ты начинаешь понимать, что многие мелкие волнения, неуверенность и страхи – это просто недостаточное внимание к настоящему моменту и непонимание этого момента во всей его полноте.

– **Ichi-go ichi-e** (яп. – один раз, одна встреча – **one time, one meeting**)

Ичи-го ичи-э переводится как «только для этого времени», «никогда больше» или «один шанс в жизни». Данный принцип тесно связан с дзен-буддизмом и концепцией мимолетности, быстротечности в дзен-буддизме. Принцип говорит о том, что ничего не происходит много раз – каждая встреча, каждый миг, каждое действие, все происходит только один раз, и каждый момент уникален и неповторим. В айкидо реализация данного принципа помогает освободиться от «скованности», запрограммированности жизни. Вследствие этого человек научается видеть все пространство возможностей, быть более гибким, спонтанным и творческим.

Развитию данного принципа могут способствовать медитативные упражнения; а также сенсею необходимо делать акцент на каждом действии – обращать внимание на то, что происходит и как происходит взаимодействие партнеров во время выполнения технического приема, обращать внимание на весь процесс тренировки от начала занятия до его завершения.

– **Katsu hayabi** (яп. – победа со скоростью света – **victory at the speed of light**)

Катсу- хаяби- это высшая точка развития мастерства в боевых искусствах, когда практикующий айкидо достигает духовного и морального совершенства и становится невосприимчивым к насилию. «Победа» происходит со скоростью света, то есть мгновенно, потому что противник не может даже начать атаку. Это действие совершается еще до начала атаки. Чтобы достичь реализации данного принципа, нужно постоянно делать акцент ученикам на выполнении действия без намерения. Тогда есть возможность не реагировать, а как бы быть в самом действии. Совершать его, не обдумывая сначала, а выполняя потом, а быть в моменте и делать спонтанно, быть готовым ко всему.

Достигается путем регулярных тренировок, и тренер должен делать акцент все время на отсутствии мыслей при выполнении технических приемов.

– **Masakatsu agatsu** (яп. – истинная победа – **true victory (is) self victory**) – Масакацу- агацу.

Один из принципов, который был описан основателем айкидо Морихеем Уэсибой. Уэсиба говорил, что «настоящая победа (Masakatsu) – это победа над собой (AGATSU). Истинная победа – это самообладание. Морихей Уэсиба объяснял «масакацу» как выполнение своей миссии на земле: «айкидо начинается с вас. Работайте над собой и вашим предназначением. У каждого есть дух, который можно очистить, тело, которое можно определенным образом тренировать, подходящий путь, чтобы следовать ему. Поддерживайте мир

в своей собственной жизни и применяйте айкидо ко всему, с чем вы сталкиваетесь. Если ваша работа правильна, то все получится и выдержит испытание временем».

– **Shinmu fusatsu** (яп. – истинное Будо не убивает – **true budo does not kill**) – **Синму- фусацу**.

В айкидо нельзя убивать и калечить противника. На тренировках особое внимание уделяется тому, что партнеры несут ответственность за выполнение технического приема. Этот принцип реализуется достаточно длительное время, потому что нужно овладеть не только техническими приемами, но и понимать особенности своей силы, уметь ее распределять и заботиться о том, чтобы не покалечить партнера.

– **Takemusu** – Такемусу концепт, который Морихей Уэсиба развивал в последние годы своей жизни. Таке («Take») – это тот же японский символ, что и «Бу» в бусидо, что означает «военный». «Мусу» означает родить или создать. О Сенсей использовал термин «айкидо такемусу» как способ объяснить высший уровень айкидо – это способность самопроизвольно использовать и создавать эффективные техники айкидо в любой конкретной ситуации. Наивысшая степень мастерства, свобода от технических рамок, спонтанное и творческое выполнение.

Тренировать данный принцип нужно с помощью Рандори (свободных атак) и Дзюваза, независимо от уровня подготовки и длительности занятий. Начинаящим можно уделять данному принципу 1 раз в неделю 5—10 минут, напри-

мер, на одной из тренировок. Мастерам – одну из тренировок полностью.

– **Zanshin** (яп. – **оставшийся ум – remaining mind**). Состояние полного внимания и постоянной готовности. В японских единоборствах очень часто используют слово «заншин». В айкидо можно услышать этот термин при выполнении базовых перемещений, техник айкидо и во время выполнения свободных техник (яп. – Дзюваза – Jiyūwaza). Во время практики айкидо обычный метод практики Заншин заключается в том, чтобы сосредоточиться не только на техническом выполнении приема с уке или противником, но и удерживать внимание и видеть других атакующих.

Тренируется данный принцип с помощью отработки техники с несколькими партнерами одновременно.

– **Yamabiko** – **ямабико**. Термин предположительно взят из стихотворения основателя айкидо. В японском фольклоре – это горный бог, дух и йокай. В буквальном переводе «ямабико» означает «эхо». В айкидо данный принцип означает вызов атаки, а не ожидание его. Вместо того чтобы ждать, например, Шемен учи (лобовая атака), мы провоцируем уке на атаку. Это как естественный ответ, так же как когда вы протягиваете руку, чтобы поздороваться, другой отвечает вам почти автоматически. Кто-то улыбается вам, а вы улыбаетесь в ответ. Кто-то прикладывает кулак к твоему лицу, а ты отстраняешься или поднимаешь руки.

– **Kokyū-Ryoku** (яп. – **Сила дыхания — Breath Power**).

Базовый концепт в боевых искусствах, основанный на идее силы дыхания. Морихэй Уэсиба говорил: «Основополагающим фактором жизни является И-КИ, „Дыхание“. Кототама У разворачивается из звука-семени СУ, придавая форму вдоху и выдоху жизни. Выдох кругообразен, имеет форму элемента воды и является основой Дыхания Неба. Вдох – квадрат в форме элемента огня, являющийся основой Дыхания Земли, происходящего глубоко в теле. Дыхание Неба – это дыхание солнца, луны и звезд. Дыхание Земли – это дыхание отлива и прилива. Когда Дыхание Неба и Дыхание Земли полностью сливаются, мы получаем Человеческое Дыхание, неистощимый источник нашей жизни. Дыхание обеспечивает нас средствами для произнесения кототама, а сила дыхания дает нам возможность выполнять все техники айкидо: все в небе и на земле дышит. Дыхание – это нить, которая связывает мироздание. Когда становится осязаемым бесчисленное множество вариаций дыхания Вселенной, рождаются отдельные (индивидуальные) техники».¹⁰

Технические принципы айкидо

¹⁰ Джон Стивенс. Сущность Айкидо. Пер. с англ. – К.: София, 2001 – 192 с.



– **Hanmi** (яп. — половина тела – **half body**)

Принцип Ханми описывает идею о том, что по отношению к сопернику тело должно всегда быть в удобном положении. Тело должно быть повернуто только на половину, тогда есть возможность защитить себя от атаки, вовремя уйти от удара и свободно и быстро управлять своими движениями.

– **Chūshin-ryoku** (яп. — центр силы – **center of power**).

Чёшин-рёку – центр силы. Это сущностная точка айкидо. Означает «чувствовать свою центрированность» не только в физическом, но и психологическом плане. Это как бы «центр духовной и физической силы» человека. Овладев им, в какую бы ситуацию не попадал человек в своей жизни, будь то ежедневные тренировки айкидо или жизненные трудности за пределами татами, нужно научиться быть в своем центре и объединяться вокруг своего духовного, физического и психологического центра.

Данный принцип реализуется в технических приемах, которые существуют в айкидо. При этом данный принцип реализуется через понимание учеником всех своих возможностей, ограничений, способностей. Чем больше ученик узнает про себя, познает себя, тем больше у него возможности ощутить этот центр. Делать акцент на рефлекссию – спрашивать учеников, что получается и не получается, обращать внимание на их особенности.

– **Chūshin-sen** (яп. — центральная линия – **center**

line). Термин так же используется в боевом искусстве Кендо.

Центральная линия у человека проходит от верхушки головы, прямо вниз по телу, в равной степени разделяя его пополам. В мире и во Вселенной все имеют центральную линию, и всё движение совершается через эту линию. В айкидо идея Чушун-сен состоит в том, что вместо того, чтобы «держаться линии» и защищать себя, опираясь на одну точку, мы переходим с линии атаки в более выгодную позицию. В отличие от каратэ, например, где один человек атакует, а другой отвечает, «стоя на месте», блокируя атаку (сбивая ее с пути) и контратакуя с одного и того же места.

Уход с линии атаки и перемещение своей центральной линии в сторону от центральной линии противника дает возможность научиться реагировать на трудности не сопротивлением и противоборством, а уходом и возможностью посмотреть со стороны на ситуацию, себя и участников какой-либо проблемной ситуации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.