

12+

АРТЁМ МАНЬКОВ

АЙКИДО

РАБОТА С ОЩУЩЕНИЯМИ

Артём Маньков

Айкидо. Работа с ощущениями

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63177112

ISBN 9785005176547

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Путь боевых искусств предполагает полную самоотдачу, которая довольно быстро теряет былую мощь без ответов на возникающие вопросы и чёткого понимания, куда ты, собственно говоря, движешься. Книга призвана стать фундаментом для начинающих занятия айкидо, а также поможет открыть множество неизвестных до этого граней боевого искусства для опытных спортсменов. Отдельные главы окажутся полезны и для тех, кто не имеет отношения к айкидо, но стремится постоянно расти над собой и достигать новых вершин!

Содержание

Введение	7
ЧАСТЬ 1. Мой путь к чёрному поясу	12
Начало пути	14
Объективные сложности	16
Когда хочется заниматься	20
Тренерский опыт	23
Поиск новых ощущений	25
Постоянный мыслительный процесс	28
ЧАСТЬ 2. Принципы айкидо	30
ГЛАВА 1. Состояние и положение тела	34
Центральная линия	34
Расслабленность и тонус	36
Цельность тела	39
ГЛАВА 2. Контроль равновесия	42
Собственное равновесие	42
Равновесие партнёра	45
Суть кудзуси	46
ГЛАВА 3. Взаимодействие с партнёром	51
Согласие с атакой	51
Контроль дистанции	54
Своевременность реакции	56
ГЛАВА 4. Работа центра	58
Напряжение поясницы	60

Все движения – от центра	61
ЧАСТЬ 3. Тренировочный процесс	63
ГЛАВА 1. Структура тренировочного процесса	66
Простые аналогии	74
ГЛАВА 2. Одиночная работа	79
Базовая стойка	79
Камаэ. Условный рефлекс	82
О важности разминки	85
Укеми-вадза – отработка страховок	88
Базовые перемещения	94
Особенности отработки одиночного кихон-доса	96
Самое сложное в айкидо	98
Конец ознакомительного фрагмента.	100

Айкидо. Работа с ощущениями

Артём Маньков

© Артём Маньков, 2024

ISBN 978-5-0051-7654-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор выражает особую благодарность
Гатауллину Рашигу Мугалимовичу,
Каланчину Алексею Владимировичу,
Соколову Дмитрию Владимировичу,
Лиференко Сергею Николаевичу,
Подлесному Александру Владимировичу
за бесценный опыт в постижении айкидо,
мудрые советы и вдохновение,
без которых эта книга не состоялась бы

Отдельная признательность
Гречишкину Александру Владимировичу,
который привёл меня в айкидо и показал путь,

которым я следую до сих пор

Введение

Обучение, самосовершенствование и развитие навыков – это всегда длительные процессы, многоэтапные, с головокругительными успехами и крутыми падениями из-за неудач. Вряд ли можно назвать хоть одного успешного в определённой сфере человека, который достиг своих вершин, пройдя по спокойному пути, без разочарований, сомнений и ошибок. Поэтому перед любыми начинаниями крайне важно осознавать, что серьёзные достижения просто невозможны без трудностей, а также системного планирования и кропотливой работы над собой. И работа эта должна производиться не только понятиями теории, логики и умозаключений, но и на уровне ощущений, личного восприятия, интерпретации и воспроизведения.

Айкидо – особое боевое искусство. На мой взгляд, в ряду современных *Будо* оно чётко обособленно и, несмотря на свою достаточно высокую популярность, мало кем понято. Немногие задерживаются в секциях айкидо, прозанимавшись всего несколько месяцев исключительно из любопытства или для того, чтобы проявить хоть какую-то спортивную активность. Конечно, интересы и способности у каждого свои, возможно айкидо действительно подойдёт не всем. Однако даже способные и заинтересованные ученики в определённый момент могут разочароваться в выбранном спортив-

ном пути и завершить тренировки, так и не добившись сколь угодно различных результатов. В этом смысле очень важна роль тренера в поддержании постоянного интереса в глазах подопечных, в ответах на возникающие вопросы и создании систематизированного тренировочного плана. Только в таких условиях ученик сможет спокойно расти, совершенствовать свои навыки и точно понимать, зачем всё это нужно, как это применять и к чему необходимо стремиться. И только так можно зарядиться необходимым энтузиазмом, чтобы постигать путь *Айки* не только в тренировочном зале, но и в самостоятельной работе, не считая такой факультатив чем-то, что тратит твоё драгоценное время.

Уходя с тренировки, каждый уважающий себя боец обязан продолжать постижение выбранной боевой системы, ведь практика – это хорошо и полезно, но, вместе с тем, категорически недостаточная штука. Так же как у любого дерева помимо визуально различимых ствола, ветвей и кроны имеется скрытая в недрах земли массивная корневая система, так и у практического приложения должна быть глубокая теоретическая и понятийная основа, а также постоянная пища для размышлений и экспериментов. Особенно, если речь идёт о таком духовно и теоретически богатом боевом искусстве, как айкидо.

Без грамотной теории и знакомства с опытом уже достигших определённых вершин айкидоков, практика становится хаотичной и спонтанной, т.е. без конкретной цели. Конечно,

вы можете оказаться уникальным бойцом и постичь реальность эффективности айкидо самостоятельно. Однако при наличии грамотного и конкретного объяснения непонятных сегодня вещей, вы можете уже завтра выполнять всё те же действия, но уже более осознанно, с глубоким пониманием конечной цели. Можно тысячу раз пытаться бросить более массивного и сильного *уке*, но так и не добиться эффективности в движениях, ведь нет ориентира, и далеко не все тренеры спешат доходчиво объяснить нюансы того или иного броска, не говоря уже о великом множестве странных для новичка упражнений, практическое приложение которых долго остаётся непонятным.

В своей книге я постараюсь раскрыть принципиальные тонкости айкидо, ответить на актуальные и просто интересные вопросы, на которые для себя я нашёл ответы за более чем десятилетнюю практику. Книга наверняка будет интересна и новичкам, накопившим за первые тренировки кучу сомнений, и опытным айкидокам, которые почему-то не придавали значения тем или иным вещам. Я уверен в принципиальной важности получения учениками подобной вводной информации. Она способна преобразить тренировочный процесс, сформировать вектор развития и уберечь способных ребят от принятия категоричных решений из-за элементарного непонимания того, что они делают на занятиях.

Каждому, кто решил познакомиться с айкидо, крайне

важно знать, что оно и правда подходит далеко не всем. Боевое искусство предполагает многолетнее изучение самого себя, кропотливое, пошаговое оттачивание навыков, так что ждать быстрых результатов точно не придётся. Айкидо требует великого терпения и упрямой целеустремлённости, оно для тех, кто любит думать, анализировать и всю жизнь заниматься самосовершенствованием.

В этой книге я не преследую цель раскрыть истинную суть боевого искусства, ведь я не великий мастер айкидо, который вправе определять тренировочный план и пытаться вложить в головы учеников единственно верную информацию. Это не учебник по айкидо, все рекомендации книги не следует в обязательном порядке пытаться повторить и сделать неотъемлемой частью своих тренировок. Я лишь испытал горячую потребность поделиться с заинтересованными читателями собственным опытом и ощущениями от перемещений, упражнений, страховок и техник. Ощущениями того, как сделать своё айкидо более эффективным и понятным. И я это сделал.

По крайней мере, первые несколько лет на тренировках по айкидо вы не сможете эффективно ответить на реальную атаку. И это нормально. Когда мы приходим в айкидо, то, по сути, снова становимся младенцами: учимся правильно ходить, вращаться, реагировать и настойчиво изучать возможности своего тела. Поначалу стойки и перемещения окажутся совершенно неудобными, но со временем они станут

абсолютно естественными и привычными. И здесь необходимо понимать, насколько важна самостоятельная работа, которая в определённый момент становится более мощным импульсом к развитию, чем объяснения тренера.

Это работа с ощущениями.

Только так можно приблизиться к пониманию айкидо, открыть для себя эффективность применения его принципов не только в поединке, но и в повседневной жизни.

Именно этого я желаю всем читателям.

ЧАСТЬ 1. Мой путь к чёрному поясу

Мой путь в айкидо точно нельзя назвать спокойным. Если его можно изобразить графически в виде математической функции, то в ней преимущественно были бы периоды спада и длительного минимума, лишь с несколькими экстремумами в виде активных тренировок с увлечёнными айкидо партнёрами и успешно сданных экзаменов. За десять тренировочных лет я успел два раза серьёзно попрощаться с айкидо, бесчисленное количество раз разочароваться в его эффективности, сменить не менее шести спортивных залов. Но были и хорошие моменты: окрыляющая радость от наконец-то получившейся техники, посещение невероятно познавательных семинаров с выдающимися мастерами айкидо, новые судьбоносные знакомства и простое человеческое чувство, что ты развиваешь свои навыки и в принципе занимаешься чем-то полезным и важным. И я очень горд, что в моменты, когда в очередной раз отчаянно опускались руки и пропал всякий энтузиазм продолжать тренировки, я собирался и настойчиво шёл к своей цели – мастерской степени и заветному чёрному поясу. Но начинался этот путь с больших сомнений.

Как и большинство мальчишек, с самого детства я, на-

смотревшись боевиков, страстно желал быть мастером боевых искусств, чтобы ставить на место всех, кто будет со мной чрезмерно дерзок. Однако дальше элементарного желания я не уходил. Не изучал существующие боевые искусства, не старался понять, какое из них мне было бы по душе, не интересовался, какие клубы имеются в моём городе. И лишь на четвёртом курсе университета одноклассник предложил мне заняться «настоящим мужским делом». Он в красках описал мне, как его заинтересовало айкидо, насколько оно разностороннее, как сильно его впечатлил старенький дедушка, который на чёрно-белом видео легко раскидывает в стороны сразу нескольких нападающих.

Не скажу, что меня в тот же момент зацепил его рассказ, и мгновенно возникло желание познакомиться с этим боевым искусством. Будучи человеком мало уверенным в себе, я просто принял это как некую информацию, на которую не обязательно реагировать. Но уже через неделю, всё же прочитав несколько статей по теме айкидо, посмотрев видео с впечатляющими бросками и болевыми контролями, я очень быстро для себя решил: надо попробовать! И пошёл на свою первую тренировку.

Начало пути

В зале помимо тренера, меня и одногруппника оказалось всего двое: парень и девушка. Они начали заниматься относительно недавно, однако успели кое в чём разобраться, так что уже в первый день я получил множество советов не только от тренера. Конечно же, всё началось с базовой стойки – невероятно неудобной, нелепой и совершенно мне непонятной. Кувырки вселяли страх, но наибольший ужас возникал, когда нужно было попытаться повторить технику. Вдруг не получится, а тренер ведь смотрит!

Первое время походы на тренировки давались мне с большим трудом: мало что получалось, названия техник никак не закреплялись в голове, все мои движения под пристальным взглядом тренера и более опытных учеников казались совершенно неуклюжими. Часто даже случалось так, что под абсолютно надуманным предлогом я оставался дома, внушая себе ложную мысль, что не смог попасть на тренировку из-за неких объективных обстоятельств типа невозможности добраться до зала из-за переполненных маршруток. В такие моменты я испытывал облегчение и спокойствие: сегодня не нужно будет перевозмогать себя, испытывать боль от падений и неловкость от неспособности с первого раза повторить показанную тренером технику. Можно расслабиться и провести вечер за более простыми занятиями, не связанными

с преодолением. Но уже очень скоро такое времяпровождение перестало приносить радость, в отличие от тренировок – они в какой-то момент превратились в неотъемлемую часть моей жизни.

Полтора вечерних часа два-три раза в неделю стали для меня тем уникальным временем, где я мог погрузиться в сто-процентную работу над собой, саморазвитие, совершенствование и целенаправленное изучение возможностей своего тела. На фоне учёбы, работы и бытовых дел, где я обязан был что-то делать исходя из требований суровой реальности, в тренировочном зале я получал возможность заниматься тем, чего сам хочу. Этот зал стал местом, где я могу отпустить свои мысли и проблемы, выплеснуть негативные эмоции, осознать свой прогресс хоть в чём-то. Практически каждый поход на тренировку сопровождался неким воодушевлением: сегодня я смогу попробовать что-то новое!

Однако серьёзные проблемы в тренировочном процессе всё же возникали. И некоторые из них очень сильно влияли на моё желание дальше заниматься айкидо.

Объективные сложности

В спорте просто невозможно добиться заметных успехов без неудач, когда в течение длительного времени никак не удаётся эффективно выполнить удар, кувырок, движение. И с этим очень сложно справиться, от тренировки к тренировке приходится упорно повторять одно и то же, терпеть поражение и начинать снова, пока это упорство не принесёт различимые плоды. С этим нужно мириться, ведь преодоление трудностей – постоянный спутник спортсмена, и если именно череда провалов стала причиной завершения спортивного пути, значит, спорт в принципе не подходит такому человеку.

За годы тренировок я сполна вкусил все «прелести» спортивных неудач, когда в течение нескольких недель и даже месяцев простое и понятное на первый взгляд движение в моём исполнении демонстрировало нулевую эффективность. Когда растянутые по глупости связки на запястьях или в локте, крайне неприятные ощущения в пояснице, плечах или коленях не позволяли даже попробовать выполнить технику более-менее качественно. Когда просто-напросто отсутствовал энтузиазм, и пропадало желание осваивать новые горизонты. Как итог таких депрессивных периодов – систематический пропуск тренировок и частые мысли о том, что айкидо мне, в общем-то, не подходит. Но такие периоды довольно быстро

заканчивались, ведь стремление в эти молодые годы добиться серьёзного прогресса хоть в какой-то сфере своей жизни было по-настоящему сильным. Однако после нескольких лет тренировок и взрослого осознания, что все неподдающиеся приёмы обязательно когда-нибудь начнут работать, я столкнулся с более серьёзной трудностью, преодоление которой зависело не только от меня.

Когда достигаешь определённого уровня в выбранном боевом искусстве, начинаешь понимать, что пришло время постигать более сложные принципы и техники. И если в первые годы достаточно самостоятельной работы и занятий с новичками, то для дальнейшего прогресса просто необходим партнёр приблизительно твоего уровня, с которым можно вести себя более жёстко и динамично, не страшась при этом нанести ему травму. Так получилось, что за десять лет моих занятий айкидо секция успела принять в свои ряды десятки человек, но так же легко она с ними расставалась. Большинство учеников посвящало айкидо в лучшем случае один-два года, достигая при этом довольно хороших результатов, чем необычайно меня радовали: я мог расти вместе с ними. Но реальность была такова, что запала совершенствовать свою технику им хватало ненадолго. Люди резко и неожиданно для меня уходили. Лица в тренировочном зале сменялись с такой частотой, что я вряд ли вспомню сейчас даже тех, с кем оживлённо общался и стоял в паре на протяжении нескольких месяцев. И в такие моменты, когда радость

от наконец-то появившегося достойного партнёра сменялась очередным разочарованием и элементарной неспособностью пробовать на тренировках техники своего уровня, приходил период деградации и уныния. Конечно, можно было попробовать сменить секцию и тренера в надежде, что там возможностей для роста будет гораздо больше. Но это вряд ли бы мне помогло: пересекаясь на семинарах с учениками из других секций я понимал, что ситуация с текучкой учеников характерна не только для моего клуба. К тому же во мне в то время была сильна привычка, а также какое-то ощущение, что успеха можно добиться в любом *додзё*, если приложить к этому максимум усилий. И от этого становилось совсем грустно.

Сказать о том, что после подобных событий мне хотелось навсегда закончить занятия – это ничего не сказать. Спад настроения был огромным: желания ходить на тренировки, чтобы заниматься гимнастикой с новичками или маленькими детьми не было абсолютно. Никакого роста, никакого удовольствия – сплошной регресс. Иногда мне даже казалось, что те, кто завершает свой тренировочный путь, поступают абсолютно правильно, в то время как я по какой-то элементарной привычке продолжаю топтаться на месте, когда можно попробовать себя ещё в чём-то. Именно такое направление мыслей вынуждало меня два раза делать перерывы в тренировках – на полгода и на целый год. Причём в момент принятия таких решений я ориентировался как раз

на полное прекращение занятий, и возвращаться не соби-
рался.

Но здравый смысл и постоянное желание расти всё же бра-
ли верх: спустя время я начинал испытывать «спортивную
ломку». Мне хотелось довести до совершенства свою техни-
ку, узнать новые грани айкидо, всё чаще появлялись мысли
о том, что я поступил безответственно, проявил слабость.
И я возвращался с новым энтузиазмом. Тем более, что поми-
мо периодов разочарования и сомнений в моей спортивной
жизни было много просто невероятно увлекательных и во-
одушевляющих моментов.

Когда хочется заниматься

Понятно, что в процессе развития талантов и способностей периоды эмоционального подъёма наступают, когда что-то явно начинает хорошо получаться, когда наконец-то достигаешь нового уровня. В айкидо, к примеру, для подведения итогов изнуряющих тренировок проводятся экзамены, где можно проверить свою технику и получить в случае успеха заслуженную степень *кю* и цветной пояс. Уверен, многие, приходя в секцию боевых искусств, первоочередной целью тренировок, пусть даже и неосознанно, делают именно получение пояса. И всячески при этом стараются форсировать тренировочный процесс, чтобы как можно скорее сдать экзамен. Я никогда не ставил перед собой задачу скоростного преодоления системы поясов, поскольку для меня гораздо важнее реальные возможности спортсмена, чем указанные в сертификате буквы и цифры. Но в то же время я не могу сказать, что не испытывал сильных эмоций от успешной сдачи очередного экзамена. Просто претендовать на новую ученическую степень я начинал только после того, как моё внутреннее ощущение позволяло мне это сделать. И удовольствие от честно и заслуженно преодоленной ступени оказывалось стопроцентным.

К экзаменам я всегда готовился ответственно, с полной отдачей и выработанным планом тренировок. Я понимал

свои сильные и слабые стороны, уделял максимум внимания отработке того, что пока не соответствует уровню, на который я планирую претендовать. Поэтому на каждую сдачу я шёл с уверенностью, что всё получится и серьёзных проблем не будет. С первых и до последних секунд экзамена я был сосредоточен, не позволял себе расслабиться и халтурить. И только в самом конце, когда после исполнения программы мы с партнёром делали поклон, наступал настоящий кайф.

Кайф от того, что всё получилось, и я гордился собой, поскольку очень чётко осознавал заслуженность присвоения мне новой степени *кю*. В такие моменты хотелось немного отдохнуть и скорее приступить к освоению новых техник, совершенствованию уже изученных. Определённо, ради таких моментов стоит тренироваться и постоянно преодолевать трудности!

Помимо экзаменов были и другие мероприятия, в атмосфере которых я ощущал себя причастным к чему-то большому и важному.

Семинары.

Будь то местный семинар, когда в гости приезжал опытный тренер или же более масштабная серия тренировок в Москве, где можно было не только познакомиться с другими стилями айкидо, но и увидеть технику признанных мастеров боевых искусств, впечатление от которой остаётся в памяти надолго. Каждый семинар проходил по одному и тому же сценарию: сначала полная уверенность в эффективно-

сти своей техники, затем чувство опустошения и осознание того, что я ещё так многого не знаю и не умею, но всё равно после очень интенсивных тренировок и огромного объёма полезной информации тело начинало само по себе двигаться более эффективно. Как будто нужно было время для того, чтобы опыт и знания, полученные на семинаре, обработались мозгом и послужили толчком для повышения уровня. Конечно, я не посещал все мероприятия, на которые мне предлагалось сходить, и причины тому были разные: нехватка денег, желание отдохнуть, отсутствие энтузиазма. Однако каждый из посещённых мной семинаров становился ярким событием в тренировочном процессе, где я приобретал знания, которые вряд ли где-то ещё смог бы получить. И в этом тоже был своеобразный кайф: я испытывал удовольствие, что самоотверженно преодолел все тяготы четырёхчасовых тренировок на протяжении четырёх дней подряд и получил бесценный опыт и знания, благодаря которым смогу уже в ближайшее время начать кропотливое оттачивание своей техники.

В совокупности получение новой ученической степени, радость от освоения новых элементов айкидо, самоотдача на семинарах и самостоятельная работа в виде изучения статей и видеоматериалов привели меня к тому моменту, когда появляется желание поделиться своими знаниями с другими.

Тренерский опыт

Первая возможность почувствовать себя в качестве наставника появилась, когда тренер не смог появиться в зале по личным делам. Вполне ожидаемо в самом начале занятий мной овладела тревога и сомнение в том, что я смогу организовать полноценную тренировку и донести до учеников свои мысли и собственное видение некоторых техник. В этот день и все последующие тренировки, когда мне приходилось на полтора часа становиться учителем, я начинал занятие с небольшой лекции. После нескольких лет тренировок во мне сформировалось устойчивое желание рассказать заинтересованным ушам такие элементы и нюансы айкидо, до которых я самостоятельно дорос и о которых никогда не рассказывал тренер. И в эти моменты я испытывал истинное удовольствие: мне есть чем поделиться, и меня слушают!

Впоследствии обстоятельства сложились таким образом, что я стал стабильно проводить одну тренировку в неделю, когда тренер вынужден был работать в другом зале в то же время. Тогда я научился выстраивать чёткий тренировочный план, последовательность подготовительных упражнений и техник так, чтобы пока непонятное и сумбурное айкидо для новичков выстроилось в нечто логическое и заиграло новыми красками. Я пытался заинтересовать учеников,

и они отвечали мне взаимностью. Кто-то даже сказал в конце одной из тренировок, что мой тренерский подход очень эффективен, и благодаря моим стараниям многое стало получаться. Это был уникальный опыт, который позволил взглянуть на мой тренировочный процесс под совершенно новым углом.

Десять лет в спорте – это довольно много. За это время с моим сознанием произошло множество изменений, и вся эта совокупность событий, разочарований, сомнений и успехов привели меня к пониманию того, что я готов к получению чёрного пояса. И это не ребяческое желание обзавестись неким атрибутом, которым можно будет впоследствии похвастаться, а взрослое и взвешенное понимание, что я к этому готов. И что я теперь могу делиться с другими людьми тем, чему я сам научился и что понял за годы самоотдачи в айкидо.

Поиск новых ощущений

Айкидо – это не консервированное боевое искусство, изучение которого сводится исключительно к наработке болевых контролей, бросков и ещё более изощрённых способов наказать человека за его чрезмерную агрессию. Путь *Айки* предоставляет ученикам самый широкий простор для размышлений, когда в систематизированный тренировочный план можно привносить свои собственные мысли и варианты расстановки акцентов при отработке. Конечно, я не имею в виду допустимость вольной интерпретации, скажем, *кихон-вадза* или *кихон-доса*, исключение из них не нужных, на свой субъективный взгляд, шагов или действий – как раз здесь важно придерживаться чёткости и пошаговости. Я говорю о других вещах, менее очевидных.

Занятия по айкидо традиционно проходят в *доги*, конечно, если она у вас имеется. Ученик, так или иначе, привыкает к этой одежде, возможно, даже его движения как-то застывают именно под неё. Много раз я замечал, что как только мне по какой-то причине не удалось взять с собой на занятия *доги* (забыл, не постирал, не высохла) и приходилось тренироваться в свободной одежде, мои ощущения от выполнения стандартных перемещений и техник заметно менялись. То же самое можно сказать и о редких занятиях в *хакаме*, наличие которой всё же приходилось учитывать

при движениях. Даже использование корсета для поясницы или занятия в носках вместо традиционных босоногих тренировок приносили новые ощущения в отработки. Я уже не говорю о нечастых тренировках вне стен родного *dodzё*, где принципиально другое покрытие и окружающая обстановка. И это было невероятно интересно: чувствовать изменение своих ощущений и работать с ними.

В тренировочном процессе я всегда старался не просто работать с ощущениями от выполнения поставленных тренером задач, но и постоянно искал для себя новые. И это проявлялось даже в таких, на первый взгляд, обычных вещах, как смена одежды. Кто-то скажет, что занятия в носках для него – это просто способ согреть ноги или сохранить их в чистоте, а я находил в этом новую возможность поработать со своими ощущениями. И пусть сделанные из этого выводы не были революционными или фундаментальными, но они всё же были. И с ними приходилось работать. Сейчас сложно сказать, в какой степени такая работа поспособствовала моему техническому росту, но я абсолютно уверен, что свой вклад в процесс развития навыков она точно внесла.

По мере эволюции мастерства становится всё менее существенно, что на тебе надето или где тебе необходимо продемонстрировать свои навыки, поэтому я твёрдо считаю целенаправленный поиск новых ощущений и работу с ними как минимум до момента получения чёрного пояса полезными составляющими процесса обучения. Это как необязательная

дополнительная возможность для роста, которой я решил пользоваться в полной мере.

Постоянный мыслительный процесс

Давать советы менее опытным ученикам довольно просто и приятно, ведь ты, по сути, рассказываешь им те вещи, в которых неплохо разбираешься сам. Другое дело самостоятельно пытаться понять новые технические нюансы, усовершенствовать технику и отточить навыки – это уже обучение самого себя, а потому гораздо более сложное мероприятие. Можно терпеливо ждать, когда тебе в один прекрасный момент подробно ответит на возникающие вопросы Сенсей, но я выбрал для себя путь самостоятельного постижения некоторых особенностей тех или иных техник айкидо. Конечно, я продолжал спрашивать у тренера или приезжих мастеров интересующие моменты типа «куда шагать» и «как лучше перехватить», но по большей части старался пропустить технику через свои собственные ощущения, пытался самостоятельно понять, за счёт чего можно добиться эффективности в движениях и воздействиях.

Довольно часто после демонстрации тренером одной из техник и её вдумчивой отработки, я отправлял партнёра к другому ученику, преследуя при этом две цели. Во-первых, я получал возможность ещё раз понаблюдать за техникой со стороны, уловить хоть какие-то дополнительные нюансы. Во-вторых, в такие моменты в голове включался интенсивный мыслительный процесс, в результате которого ко мне

неизменно приходило понимание отдельных элементов техники или же наоборот, непонимание других, что, в свою очередь, запускало новый виток размышлений. В такие периоды со стороны я напоминал глубоко ушедшего в себя человека, который смотрит в пол, неспешно передвигается по залу и выполняет небольшие движения с невидимым партнёром, по крайней мере, меня именно так описывали те, кто за мной невольно наблюдал.

Неоднократно я слышал от других, что при выполнении техники нужно меньше думать, что это лишь мешает выполнить, например, бросок быстро и своевременно. Я согласен с таким утверждением: непосредственно во время того же броска особо думать не стоит, но провести подготовительную работу всё же придётся. Понять, за счёт чего происходит потеря равновесия, как устоять самому, как эффективнее двигаться и какими принципами руководствоваться. И только после того, как в кропотливой работе с собственными ощущениями, мыслями методично и пошагово улавливается суть техники, её механизм, можно пробовать динамику.

Но сначала – изучение принципов айкидо. Без них никуда.

ЧАСТЬ 2. Принципы айкидо

Вполне справедливо, чтобы изучение айкидо начиналось с фундаментальной теоретической основы, которая поможет сформировать понятие того, чем предстоит заниматься. История возникновения и развития айкидо как боевого искусства, конечно, по-настоящему интересна и полезна, и для знакомства с ней существует много хорошей литературы, которую стоит прочитать. Однако история – это лишь информация, которую можно знать или не знать. Принципы же айкидо – это необходимый для любого айкидоки фундамент как залог высокой эффективности будущей техники, а также действенный метод разрешения конфликтных ситуаций, который нужно активно и осознанно использовать на каждой тренировке.

Изучение принципов айкидо вместо слепого запоминания последовательности шагов и движений рук – это именно тот путь, который способен из неуверенного в себе ученика сформировать уравновешенную личность, реакция на опасность которой будет своевременна, естественна и эффективна. И в этом нет ничего сверхъестественного или надуманного: используемые в айкидо принципы в той или иной форме применяются, наверное, во всех существующих боевых искусствах. Однако именно в айкидо эти принципы чётко сформулированы и возведены в ранг обучения, так же, как,

например, в боксе кропотливо отрабатывается ударная техника. Ни одно статическое или динамическое упражнение, базовое перемещение, техника, приём и даже стандартная самостраховка не должны воспроизводиться без использования принципов. И чем выше уровень исполняемой техники, тем больше принципов необходимо одновременно держать в голове, чтобы движения не только выглядели эффективно, но и являлись таковыми по сути.

К счастью, человеческий организм настолько удивителен, что систематическая отработка одного и того же движения вкуче с определёнными мысленными установками в итоге приводит к тому, что то же самое перемещение или, скажем, бросок со временем станут осуществляться айкидокой без серьёзного умственного напряжения. То есть автоматически, на уровне инстинктов. Но до этого окрыляющего момента, когда понимаешь, что твоя техника действительно начинает работать, необходимо пройти сложный и тернистый путь.

Чтобы осознать важность изучения принципов, достаточно одного простого примера. Скажем, из кулинарии. Существует множество рецептов приготовления, например, супов. Хорошая хозяйка наверняка может вам подробно описать процесс приготовления десятков первых блюд, и эти кулинарные навыки оттачивались годами методом проб и ошибок. Поначалу это было слепое пошаговое следование одному из рецептов, когда нужно точно знать, какое действие предшествует следующему, сколько необходимо положить

ингредиентов, насыпать приправ и соли. Через некоторое время настойчивой практики невольно постигаются принципы приготовления супа, и для того, чтобы создать новое блюдо уже не обязательно чётко следовать всем прописанным шагам, ведь тебе уже известно, сколько времени необходимо для доведения до готовности каждого ингредиента, какая последовательность действий должна быть, какие использовать хитрости для достижения наилучших вкусовых характеристик, сколько соли и приправ потребуется и т. д. В большинстве случаев будет достаточно лишь списка ингредиентов – и новый суп готов!

То же самое и в айкидо. Закрепив в своём сознании хотя бы несколько наиболее важных принципов, вы сможете достаточно чётко воспроизвести совершенно новую для себя технику, лишь единожды увидев её в исполнении тренера или другого мастера. Потому что теперь вы способны видеть принципы, на которых она построена. Если же на протяжении нескольких лет тренировок каждая новая техника даётся с трудом, а её изучение сводится исключительно к запоминанию движений и перемещений, то на вопрос: «Чем ты занимаешься?» можно смело отвечать: «Танцами!». Движения без наполнения принципами айкидо никогда не возымеют той эффективности, к которой все стремятся.

Слепое запоминание последовательности движений рук, ног и тела, разумеется, в самом начале тренировочного пути не избежать. Это – ниточка, которую необходимо сформиро-

вать в себе за счёт возможностей своей памяти, но впоследствии на неё следует нанизывать принципы айкидо, какбусинки, чтобы в процессе работы с собственными ощущениями, понимания, что работает, а что – нет, получить не только визуальную красоту согласованных и отрететированных движений, но и по-настоящему работающую технику.

Описывая знакомые мне принципы айкидо, я столкнулся с определённой сложностью, которая постоянно мешала мне чётко и в максимально законченной форме описать каждый из них. Дело в том, что раскрытие одного принципа неизбежно требовало приведения хотя бы нескольких слов о другом. Они как бы перетекали один в другой, неразрывно смешивались и в следующий момент разъединялись. И, несмотря на всю трудоёмкость формулировки для меня как автора, эта невозможность чётко разграничить суть используемых в айкидо принципов отлично подчеркивает всю полноту и системность этого удивительного боевого искусства. Мы можем пытаться изучать в *додзё* его элементы обособленно, разрозненно, но реальная эффективность придёт только в том случае, если размыть границы между ними и дать им свободно проникать друг в друга.

Именно с этой точки зрения и предлагаю читателю познакомиться с моим пониманием принципов айкидо.

ГЛАВА 1. Состояние и положение тела

Центральная линия

Пожалуй, принцип формирования и сохранения центральной линии – это первое, что необходимо усвоить в самом начале, поскольку он стопроцентно используется в каждой технике айкидо. Выверенный центр – это сильная позиция, эффективность, концентрация внимания и обязательное условие для поддержания равновесия. Впервые отрабатываясь в базовой стойке, центральная линия обязана впоследствии поддерживаться и не искажаться в движении и при воздействиях партнёра. Важно понимать, что утрата центральной фокусировки даже на мгновение делает технику малоэффективной и в реальном поединке может спровоцировать восстановление нападающим своего равновесия, после чего инициатива снова переходит к нему.

Я не случайно вместо понятия «центральная линия» употребил «центральная фокусировка». Лишённый центральной линии человек подобен не сфокусированной оптической системе: собираемый линзами свет выходит беспорядочно, а эффективность и польза такой системы оказывается нулевой. Только верная конфигурация оптической линии позво-

ляет сфокусировать солнечный свет в узкий пучок. Контроль центральной линии работает примерно так же: правильное положение рук и ног, замкнутость бёдер, чёткая мысленная концентрация – всё это позволяет добиться необходимой фокусировки и высокой эффективности исполняемой техники.

Стоит отметить, что здесь я не пытаюсь лишь в принципе центральной линии (*тюдзин-рёкю*) уместить гораздо более сложное понятие сфокусированной силы *сютю-рёкю* (о котором речь пойдёт позже). Описание центральной линии как фокусировки носит лишь геометрический характер. Иными словами, формируя свою центральную линию, ученик выстраивает систему линз в пространстве, создаёт условия для того, чтобы впоследствии пропустить через неё свет и добиться высокой эффективности своей оптики (читать – техники).

Если человек здоров, то в обычном фронтальном положении тела линии плеч и бёдер перпендикулярны плоскости, проходящей через ось тела в направлении взгляда. При ходьбе такая конфигурация частей тела в целом остаётся неизменной, однако при попытке выйти в *камаэ* все новички как один разворачивают бёдра и плечи, приводя себя в слабое положение. Выход в стойку – это, грубо говоря, выставление ноги вперёд и поднятие рук, плоскость тела при этом должна оставаться прежней, точно так же как и в начальном положении *ки-о-тсуки*.

Наверняка многим понятно, что фронтальное положение тела – не единственное условие формирования центральной линии. Работа с собственными ощущениями при развитии центральной линии должна осуществляться самым активным образом: она наполняет чистую геометрию тела энергией, позволяет приблизиться к пониманию сфокусированной силы и силы дыхания, которые прекрасно развиты у признанных мастеров айкидо. Выходя в базовую стойку, выполняя движения с партнёром или без, необходимо всегда помнить о центральной линии, отмечать для себя её искажение и затем снова выравнивать.

Расслабленность и тонус

Чрезмерное напряжение и первобытное желание выполнить движения наиболее эффективно с применением силы – неизменные спутники каждого новичка. Лишь единожды войдя в *dodzё* и окинув взглядом айкидок за отработкой техник, хороший мастер быстро их определит: приподнятые и напряжённые плечи, искажённая плечевая ось, неуверенные шаги, рассеянный взгляд. Более того, далеко не все довольно опытные спортсмены, добившиеся высших ученических степеней, понимают, как эффективно выполнить технику, не напрягаясь и не подключая при этом свою физическую силу. Расслабленность наоборот считается атрибутом неэффективности и слабости. Понимание того, что спокой-

ствие и отсутствие необходимости мобилизовать всю свою физическую силу в случае атаки оказывает на нападающего гораздо большее влияние, приходит только через несколько лет вдумчивых тренировок.

В первую очередь, необходимо следить за расслабленностью плеч, которые должны быть расправлены и опущены, и рук, которые не следует полностью выпрямлять или сильно сгибать в локте. Положение руки «*те-гатана*», когда она слегка согнута – наиболее сильное, кисти при этом должны быть раскрыты. В таком положении рук помимо всего прочего кроется секрет направления своей энергии. Для понимания этого необходимо представить руки в образе двух поливочных шлангов, по которым с определённым напором течёт вода. Если их сильно пережать, то напор заметно снизится. Только полностью расправленный шланг позволяет воде свободно течь в нужном направлении и достигать своей цели. В этом смысле чрезмерно согнутые локти и сжатые кулаки (когда не ставится цель нанести *атэми*) – это пережатие шланга, в котором мгновенно снижается напор воды или вовсе прекращается поток. В айкидо из нашего центра исходит энергия, которой нужно предоставить условия для свободного перемещения по телу и протеканию сквозь руки для достижения необходимых эффектов. В сущности, выполняя болевые контроли, мы перекрываем поток энергии соперника и не даём ему возможность в полной мере воспользоваться своей неисчерпаемой энергией для противодействия.

Но у нас при этом все действия должны происходить путём расслабления, раскрытия и распрямления собственных частей тела, с тем, чтобы иметь возможность в любой момент в нужную точку направить энергию из центра, которая не встретит препятствия в виде зажатости или скованности.

Под расслабленностью не стоит понимать полное отсутствие энергии. Верх айкидоки должен находиться в тонусе, быть упругим и подвижным, но при этом исключать закрепощённость. Низ – сильным и стабильным. «Лёгкий верх и тяжёлый низ» – это наиболее лаконичное объяснение того, в каком состоянии следует пребывать, чтобы совершенствовать своё мастерство.

Отработка расслабленности и тонуса – именно отработка – также обязана происходить в полном соответствии с собственными ощущениями: необходимо избавляться от мешающего напряжения, когда таковое обнаруживается, и в то же время наполнять своё тело тонусом и энергией, когда движения становятся откровенно вялыми.

Чаще всего необходимость подключать силу при выполнении техники появляется, когда упущен наиболее благоприятный момент для выведения *уке* из равновесия, в результате чего он остаётся в отличном устойчивом положении и не спешит добровольно поддаваться действиям *сумэ*. Именно поэтому прийти к настоящей боевой расслабленности можно только при одновременном развитии тайминга.

Наберитесь терпения!

Цельность тела

В боксе удар не делается исключительно рукой, в нём участвует всё тело, пусть это не так очевидно при взгляде со стороны. В *каратэ* противника бьют не только ногами, такие сильные и эффектные удары невозможны без участия всего корпуса. Какое боевое искусство ни возьми, залог его эффективности – в цельности движений тела. В зависимости от боевой системы меняются только особенности этой цельности. Даже простой ритмичный танец в случае полной согласованности движения всех частей тела, когда одно из них плавно и уверенно перетекает в другое, смотрится профессионально и органично, а вот отрывистые и обособленные «дрыгания» характерны только для школьных дискотек, где неуверенная в себе молодёжь пытается выдавить из себя хоть что-то стоящее.

Что касается айкидо, возможно, именно здесь высокая степень согласованности всех частей тела при выполнении техники отлично различима визуально. Разумеется, если уровень подготовки исполняющего тот или иной приём достаточно высок. Понимание этого принципа крайне важно, на нём необходимо делать акцент постоянно, при любом шаге или вращении. Иначе вся выработанная за длительное время тренировок конструкция мгновенно рассыпается.

Цельность движения тела, судя по всему, можно считать

совокупностью нескольких принципов, существующих в айкидоке. Это сохранение и поддержание сильной центральной линии, расслабленность и одновременно постоянный тонус в мышцах, хорошая реакция на атаку и отличное собственное равновесие. Однако способность выполнять движения всем телом – это всё же отдельная категория, своеобразная надстройка над перечисленными выше принципами. Ощущение тела как единого целого при исполнении даже самых технически простых приёмов появляется только после освоения более приземлённых концепций айкидо. В качестве примера техники, изучаемые в самые первые месяцы тренировок, можно с лёгкостью описать с позиции важности цельной работы тела.

Шомэн-учи-иккадзё-осаэ-ичи – одна из первых базовых техник, осваиваемых учениками. Казалось бы: удар с подшагом, глубокий шаг в сторону, и раскладка в два шага – ну что может быть проще! Вот только рассогласованность частей тела *ситэ* может превратить эту технику в нечто нелепое и крайне неэффективное. С первым шагом всё более-менее понятно – рубящий удар сверху вниз в голову. А дальше начинаются сложности: стремление быстрее шагнуть без подключения при этом рук мгновенно нарушает равновесие, ломает центральную линию, рождает в плечах напряжение и стремление воздействовать на руку *уке* силой. Или же наоборот, сначала включается работа рук, чтобы применить как можно больше физической силы, дарованной природой,

и только потом усадить партнёра, топнув ногой в нужном направлении. В итоге если партнёр не слишком вредничал, неопытный *ситэ* оказывается в правильной позиции с одним лишь замечанием: к ней он пришёл путём силы и лояльности *уке*. Ничего общего с реальной эффективностью техники такой путь не имеет.

Концепция цельности тела позволяет развивать силу, на порядок большую, чем одна только мышечная. Сфокусированная сила или *сютио-рёку* – это важнейшая составляющая эффективной техники, развитие которой становится возможным только при объединении всего тела в стремительном движении, когда импульс от большого пальца ноги усиливается пружинящим движением коленей, объединяется с энергией центра и передаётся в любую точку тела. И всё это при чёткой выдержке центральной линии, расслаблении верхней части туловища и воспроизведении необходимой последовательности движений! Что ж, тренировочная задача довольно обширная, но кто сказал, что будет легко...

Для совершенствования айкидо важно на каждой тренировке следить за цельностью своего тела и согласованностью всех его частей: руки при шаге вперёд или в сторону должны оставаться в сильной позиции *тэ-гатана*, а их движения – сопровождаться необходимыми шагами и поворотами всего корпуса.

ГЛАВА 2. Контроль равновесия

Равновесие – это один из фундаментальных принципов айкидо, которому в тренировочном процессе должно уделяться достаточное количество времени. При этом необходимо следить как за своей собственной устойчивостью в любой момент времени, так и учиться провоцировать и использовать потерю равновесия партнёром. Это, по большому счёту, полностью описывает суть айкидо как боевого искусства: не позволить кому бы то ни было причинить вам вред и свалить с ног, но на автоматическом уровне и в нужный момент сломать равновесие нападающего и не позволить восстановиться ему до конца приёма, будь то болевой контроль или бросок. И если собственное равновесие вы можете формировать каждую тренировку, что бы вы на ней ни делали, то работа с равновесием нападающего – это гораздо более сложная вещь, постичь которую невозможно без собственной устойчивости. Поэтому и начнём с более простого.

Собственное равновесие

В любом боевом искусстве в той или иной форме уделяется внимание сохранению равновесия, без которого достаточно сложно произвести эффективный удар или своевременно отреагировать на атаку. Но именно в айкидо работа над соб-

ственным равновесием возведена в ранг обучения, и учатся этому постоянно, от тренировки к тренировке. Через отработку стойки, базовых и дополнительных перемещений, а в будущем – в совместной работе с партнёром, необходимо постоянно совершенствовать свою устойчивость и ни в один момент времени не позволять кому-либо или чему-либо нарушить собственное равновесие. Замкнутость бёдер, соблюдение центральной линии, минимизация шагов, вращения и уходы с линии атаки, цельная работа тела – всё это нужно соблюдать постоянно, как только вы ступаете на татами. Даже если вы на мгновение расслабились и сломали своё равновесие, вы должны быть готовы моментально его восстановить. Поэтому даже в перерыве между отработкой заданий тренера важно быть в тонусе и помнить об изучаемых принципах.

Потеря равновесия, «ныряния» вслед за партнёром, лишние шаги – это постоянные спутники новичков, свести к минимуму которые способен лишь вдумчивый и ответственный тренировочный процесс, предполагающий отслеживание своих «косяков», а также кропотливое их сглаживание при каждом повторении. Надеюсь, в этом деле помогут некоторые довольно простые советы.

- *Скользящие шаги.* Чем выше при перемещениях вы поднимаете ноги, тем менее устойчивым становится ваше тело. Все шаги должны быть «стелящимися».

• *Прямая спина.* При выполнении техники спина обязана быть прямой. Для этого важно держать поясницу в постоянном напряжении, а плечевой пояс – раскрытым. К тому же, хорошая осанка – это невероятно красиво!

• *Замыкание бёдер.* Даже если в какой-то момент времени вы нарушили такое положение бёдер (что вполне допускается в некоторых техниках), впоследствии их нужно замкнуть. Что называется, «до характерного щелчка». И восстановить при этом центральную линию вслед за бёдрами.

• *Большой палец ноги.* Часто при перемещениях и бросках новичков шатает и опрокидывает вслед за партнёром или куда-то в сторону. В этом случае даже если вы научились держать спину прямо, используйте большие пальцы ног. Они помогут сохранить пошатнувшееся равновесие.

• *Тяжёлый низ и лёгкий верх.* Вы всегда должны ощущать тяжесть всего, что у вас ниже пупка. И хоть парням наверняка будет чуть легче себе представить, девушки так же должны работать над этими ощущениями. При каждой даже кратковременной остановке важно отмечать для себя абсолютную устойчивость как у памятника на многотонном пьедестале или же представлять себя деревом с мощной корневой системой. При этом верхняя часть тела должна быть в тонусе, но расслабленной. Никакого напряжения вверху!

• *Дзансин.* Каждое перемещение и технику обязательно нужно заканчивать в состоянии абсолютной сосредоточенности – *Дзансин*. Так вы научитесь чувствовать своё равнове-

сие, а также всегда быть готовым к новой неожиданной атаке.

Работайте над собственным равновесием. Так вы не только научитесь более эффективно выполнять техники и приёмы айкидо, но и в целом будете чувствовать себя устойчивее за пределами тренировочного зала. Что очень важно, кстати, в зимнее время, когда вероятность упасть и получить травму резко возрастает.

Равновесие партнёра

Этот принцип включает в себе всю суть победы над противником в айкидо, точнее навык, с помощью которого этого можно достичь. Для большинства призыв оценивать и в нужный момент разрушать равновесие нападающего станет своего рода лишь теорией, которая далеко не всегда имеет успешное практическое доказательство. Но я такой скепсис считаю предвзятостью в отношении айкидо, ведь в том же дзюдо принцип создания предпосылки для броска, т.е. выведения противника из равновесия, является важнейшим элементом, но к этому олимпийскому боевому искусству почему-то претензий нет.

Айкидо следует рассматривать как некий сложный боевой комплекс, который состоит из определённых элементов, взаимодействующих между собой для достижения конкретных целей. Основная цель любого противостояния – одолеть со-

перника, нейтрализовать его агрессию, в айкидо ещё добавляется – не причинив ему вреда. Не думаю, что вполне вероятное жёсткое падение на асфальт можно назвать отсутствием вреда, но разговор не об этом.

Кудзуси – это навык достижения своей победы. Скажем, в боксе верх одерживается за счёт, грубо говоря, избияния соперника до такой степени, когда он не в состоянии продолжать бой по моральным или физическим причинам. В айкидо суть примерно та же, только вместо избияния используются броски и болевые контроли, но прежде чем их выполнить, необходимо создать условия для этого – разрушить устойчивое состояние нападающего.

Я не случайно употребил слово «состояние», а не «положение». *Кудзуси* предполагает не только приведение *уке* в позицию, в которой ему неудобно стоять, защищаться и тем более нападать. Это понятие гораздо глубже и предполагает также выведение нападающего из психоэмоционального равновесия, его деморализацию и приведение в то состояние, в котором его уверенность в целесообразности своей атаки минимальна или отсутствует вовсе. Для достижения такого состояния сначала необходимо понять смысл *кудзуси*. Всё же понимание первично.

Суть кудзуси

Допустим, у человека есть конкретная цель – научиться

играть на фортепиано одну из любимых композиций. Он может попробовать вслепую перебрать клавиши, уподобиться игре одного из признанных пианистов, которую он когда-то видел на экране или сцене. Но без минимального умения получится набор хаотичных звуков, который нельзя назвать музыкой, он будет неприятен уху. Человек начинает знакомиться с нотной грамотой, чувством ритма и темпа, гармонией и тональностью. Спустя некоторое время он уже сможет хорошо сыграть мелодию «с листа», потом научится воспроизводить музыку на слух, самостоятельно сочинять её, подбирать аранжировки и достигнет способности к музыкальной импровизации.

В этом контексте можно определить **ЦЕЛЬ** – сыграть одну из любимых мелодий на фортепиано. Для этого существуют **ИНСТРУМЕНТЫ** – клавиши, которые необходимо перебирать. Для достижения **ЦЕЛИ** с помощью определённых **ИНСТРУМЕНТОВ** необходимо использовать **НАВЫК** игры на фортепиано, когда в процессе перебора клавиш учитываются и грамотно сочетаются такие важные элементы красивой мелодии, как ритм, темп, тональность, интервалы, звукоязыды и т. д. Овладев навыком игры, при помощи инструментов человек достигает своей музыкальной цели.

То же самое и в айкидо. В каждой схватке перед нами стоит **ЦЕЛЬ** – победить соперника. Для этого мы должны использовать **ИНСТРУМЕНТЫ** – техники айкидо, основанные на принципах. Но для достижения цели недостаточно

бездумно применять эти инструменты, необходимо выстраивать их комбинации и сочетания, которые способны привести к победе, то есть нужен НАВЫК – *кудзуси*. При помощи верной связки технических приёмов, развития тайминга и чувства дистанции, подключения центра, сохранения собственного равновесия и т. д. мы обретаем НАВЫК эффективного ведения боя, в результате чего центр тяжести партнёра перемещается за пределы его ног, он теряет равновесие и достигается цель – убедительная победа.

Таким образом, развив в себе навык *кудзуси*, мы становимся способными достичь любой цели, т.е. одержать победу в любой драке. Да, это пока в теории, поэтому важно активно заниматься практикой и неустанно развивать свои навыки.

Как этому научиться?

Мне всегда было довольно чётко понятно, как сформировать в себе центральную линию, какие упражнения и действия выполнять, чтобы развить в себе чувство дистанции и тайминг. В какой-то момент даже стало ясно, каким образом в техниках задействовать работу центра, что раньше вообще казалось чем-то непостижимым. Я всегда знал, как контролировать своё равновесие, но навык *кудзуси* долго оставался для меня чем-то из другой категории постижения. Как наработать способность чувствовать нападающего, его намерения и энергию – загадка! Какое-то время я даже пы-

тался понять, какие упражнения способны целенаправленно поспособствовать постижению *кюдзуси*, так же как жим штанги помогает развить грудную мышцу.

Помочь найти ответ мне помог Подлесный Александр (г. Санкт-Петербург), на тот момент 3-й дан Айкидо Ёсинкан, который объяснил мне суть *кюдзуси*, после чего я стал смотреть на это понятие с принципиально иной стороны. И это крайне важно: прежде чем узнать, КАК чего-то достичь, необходимо понять, ЧТО ЭТО вообще такое. И тогда множество вопросов тут же получают ответ и друг за другом схлопнутся, оставив после себя лишь ясную и полноценную картину. Именно Александр объяснил мне, что *кюдзуси* – это тот самый навык «игры на фортепиано», который позволяет достигать любой «музыкальной» цели при помощи всех доступных инструментов. Этот навык нельзя наработать, практикуя на тренировках лишь определённые упражнения узкой направленности. Думаю, вообще не следует ставить перед собой цель овладеть *кюдзуси*, по крайней мере, до момента достижения первого дана и не искать для его развития специальные упражнения. Достаточно лишь упрямо тренироваться, выполнять указания тренера и концентрироваться только на тех принципах айкидо, которые актуальны для своего текущего уровня развития. Навык разрушения равновесия нападающего – это очень сложная и многокомпонентная вещь, и развивается в ученике автоматически при условии, что он всесторонне изучает айкидо.

Вполне возможно, что навык *кудзуси* – это высшая цель занятий айкидо. Мне представляется, что обрести способность одинаково эффективно ломать устойчивость любого нападающего в независимости от веса и физической силы, причём делать это всё на автоматическом уровне, может только боец, развивший в себе все важные принципы айкидо.

ГЛАВА 3. Взаимодействие с партнёром

Согласие с атакой

Наиболее распространённое разъяснение сути айкидо озвучивается избитой фразой «использование энергии нападающего против него самого». Это, пожалуй, вполне справедливое, но, если можно так выразиться, «детсадовское» определение одного из основных принципов айкидо.

Что это за энергия? Откуда она берётся? Как её использовать?

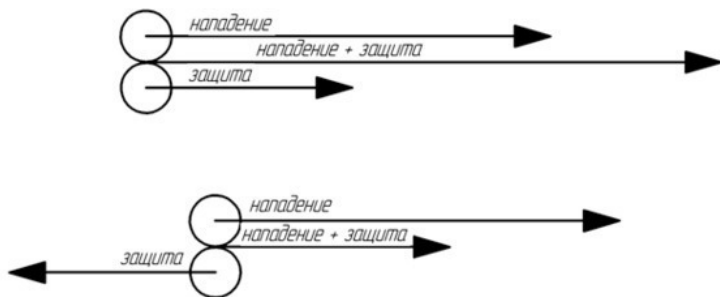
Вопросов у новичка после такого объяснения меньше не станет, наверняка их только прибавится. Более понятной расшифровкой сущности этого принципа будет, как ни странно, ещё более лаконичная фраза «с нападающим необходимо соглашаться». И в этом согласии нет никакой слабости или утраты преимущества в бою. Знание элементарных законов физики, правильное использование силы, слияние с атакой – всё это часто оказывается гораздо более эффективным в плане позитивного завершения конфликта, чем бездумный ответ ударом на удар и ещё большее разжигание взаимной агрессии.

Я совершенно не хочу сказать, что ударные боевые искус-

ства уступают айкидо. Это была бы мысль дилетанта, который только что попал в мир айкидо и оказался им бесконечно очарован. Говоря о неэффективности бездумного ответа удара на удар, я имею в виду исключительно сферу айкидо: если вы не хотите даже попытаться изучить его принципы и на собственном примере опробовать их работоспособность, то бокс, *karate* или кунг-фу подойдут вам больше. Но если вы всё-таки решили связать свою жизнь с путём *Айки*, то важно понимать, что удар в ответ не всегда будет уместен.

Если рассуждать грубо, то можно выделить всего два вида атаки: направленная от защищающегося (когда тянут) и в его сторону (элементарный удар любого характера). В первом случае инстинкт самосохранения подсказывает: нужно попытаться вырваться! Вас тащат в одну сторону, вы же пытаетесь преодолеть эту силу и оказать противодействие в обратном направлении. В результате своего добивается тот, кто сильнее физически. Более того, инициатор этого конфликта, тянущий вас за собой, подсознательно уже готов к сопротивлению и ждёт этого от жертвы. Согласие с тянущим движением, во-первых, станет для нападающего неожиданностью, и все его дальнейшие агрессивные планы, скорее всего, тут же разрушатся или как минимум сильно изменятся, благодаря чему у вас будет время предпринять защитные действия. Во-вторых, так мы получаем возможность усилить импульс противника, добавив к нему свой. С таким подхо-

дом соглашается элементарная векторная геометрия и физика сложения сил. Поясню на визуальном примере.



Науки говорят, что если две параллельные силы направлены в разные стороны, то их модули вычитаются. Результирующая сила в итоге будет направлена в сторону более мощного импульса, то есть происходит соревнование физических сил, в котором побеждает сильнейший. Айкидо учит другому: для победы нужно использовать энергию нападающего, прибавив к ней свою, при этом, чем больше сила атаки, тем мощнее будет результирующая. С этим соглашается и физика: если две силы параллельны и сонаправлены, то их модули складываются, т.е. развивается суммарная сила, которая будет существенно превосходить импульс нападения. Это и открывает возможности победы над более сильным физически противником.

Абсолютно то же самое можно сказать и о более традиционных методах нападения – ударе или толчке. Можно попытаться остановить атаку блоком или столкновением, но в этом случае всегда есть вероятность, что более массивный соперник вас просто сомнёт. Поэтому более эффективным будет согласиться с импульсом нападения, позволить ему набрать полную мощь и усилить собственной энергией, предварительно сместившись с линии атаки. Тогда векторы сил снова сложатся и создадутся предпосылки для потери партнёром равновесия.

Согласие с атакующим не только позволяет более эффективно взаимодействовать с партнёром, но и лишний раз подчёркивает стремления айкидо: научить людей избегать конфликтов и более рационально расходовать свои собственные силы.

Контроль дистанции

Если посмотреть на новичков, то, как правило, они будут стараться выполнить технику на максимально большом расстоянии от партнёра. Их логика, продиктованная инстинктом самосохранения, вполне понятна: держать атакующего на максимальном расстоянии, чтобы обезопасить себя от ударов и захватов. К тому же большая дистанция предоставляет защищающемуся хороший обзор, можно видеть, предугадывать и контролировать все действия агрессора.

Однако такой подход к ведению боя всё же оказывается малоэффективным.

Опытный боец всегда контролирует дистанцию. При этом контроль заключается не только в том, чтобы не дать противнику приблизиться к себе, нанести удар или выполнить захват. В айкидо, как и во многих других боевых системах, существует понятие *Ма-ай*, которое представляет собой целую концепцию, включающую в себя контроль дистанции, мгновенную оценку времени, требуемого для её преодоления, необходимый угол и ритм атаки. Эта концепция довольно сложная и становится доступной для понимания только после многих лет упорных тренировок. Но познакомиться с ней нужно как можно раньше, чтобы уже с первых тренировок пробовать хотя бы её самые простые элементы.

Многие техники айкидо, особенно бросковые, такие как, например, *ирими-нагэ* или *сокумэн-ирими-нагэ*, как раз требуют плотного контакта с атакующим, и выполнить их на расстоянии вытянутой руки просто не получится. Со временем, когда хотя бы некоторые принципы айкидо перестанут осознанно прокручиваться голове и начнут работать более-менее автоматически, страх приблизиться к атакующему уменьшается, а техника становится более эффективной.

Принцип *Ма-ай* подразумевает кропотливую работу с ощущениями. Необходимо учиться понимать и чувствовать, когда безопаснее держать *уке* на расстоянии, дистанционно контролируя все его действия, а когда наступает время

сближения и мгновенной контратаки с последующим броском или болевым удержанием.

Своевременность реакции

Тайминг – важная составляющая динамичного поединка, когда происходит не методичное и пошаговое повторение базовой техники, а слитное и быстрое исполнение в режиме *оё-вадза* или *дзю-вадза*. Знакомство с элементами этого принципа может происходить уже в первые месяцы тренировок, а вот его последующая серьёзная отработка в динамике – исключительно после достижения значительных успехов в освоении основных принципов айкидо. В противном случае совместная работа с нападающим превращается в суету, когда один старается честно атаковать, а второй – беспорядочно выполнить хоть какие-то эффективные движения. В итоге желание *ситэ* воспроизвести технику быстро и красиво, не имея при этом должных навыков, провоцирует чрезмерное напряжение, закрепощение и мгновенный уход от айкидо к одной из разновидностей борьбы – кто сильнее, тот и победит в этом локальном противостоянии. Однако выполнить технику айкидо возможно только без применения большой физической силы, и чем точнее выбран момент взаимодействия с нападающим, тем меньше шанс передать инициативу в бою в его руки и больше вероятность выполнить, например, бросок быстро и чётко, когда *уке* даже не успеет по-

нять, что же произошло.

Простой пример. Если в момент нападения или удара замешкаться и опоздать с блоком или уходом с линии атаки, неприятные ощущения в виде падения, ушиба или травмы вам гарантированы. Так же неэффективной оказывается слишком ранняя реакция на действия нападающего – он легко может это заметить и быстро изменить угол удара или направление нападения. Хороший тайминг вкупе с приличной технической базой – вот что поможет ученику начать путь к чёрному поясу и званию мастера.

Освоение тайминга – это стопроцентная работа с собственными ощущениями, когда из каждой несвоевременной реакции на атаку и принятия мысли о том, что твоя техника пока не работает, делаются важные выводы, замечания и отработка производится снова и снова, пока не появится ощущение эффективности.

ГЛАВА 4. Работа центра

«Подключение центра при выполнении техники» – часто эту фразу можно услышать от тренера или другого мастера, но понять её значение особенно в самом начале своего пути очень непросто. Лично мне первое время казалось, что это что-то из разряда фантастики, нечто непостижимое для меня, и что если к освоению работы центра и можно прийти, то исключительно в результате полной и фанатичной самоотдаче айкидо на протяжении нескольких десятилетий. Я предполагал, что использование неких скрытых резервов человеческого тела вполне возможно, и что исполнение эффективного броска более массивного нападающего при помощи хорошо развитого центра – это не иллюзия и не игра в поддавки. Тем не менее, всерьёз задумываться об обнаружении в себе таких резервов и их развитии я начал только после примерно семи лет занятий айкидо.

Такой длительный период отсутствия работы над своим центром не стал следствием нежелания этого делать или отсутствия необходимой информации. На тренировках я довольно часто слышал о важности работы центра, ещё чаще – на семинарах, когда более маститые тренеры в подробностях описывали суть этого принципа. Кроме того, много теории о подключении центра при исполнении техник я находил в интернете в виде статей, книг и видеоматериалов.

Вот только как применить теорию в реальности было совершенно непонятно. Все попытки работать центром сводились к хаотичному напряжению разных частей своего тела: поясницы, ног, пресса. Только в итоге моя техника превращалась в чистое использование физической силы, а удачный бросок абсолютно лояльного *юке* я ошибочно преподносил для себя как факт использования центра – у меня получилось!

Первое время всё объяснение использования центра сводилось к очень красивым, но довольно расплывчатым формулировкам. Центр или *Хара* – это некий воображаемый сгусток энергии, который сосредоточен внутри тела в точке немного ниже пупка. Это центр равновесия, силы, ума, концентрации – всего того, что помогает сделать наши движения более осознанными и эффективными. Центр должен быть чётким и тяжёлым, полезно будет его даже визуализировать: представить в виде точки, шара или любого другого энергетического объекта, который первым придёт в голову. Все движения должны выполняться центром. Вот нечто подобное на протяжении нескольких лет приходилось слышать из самых разных источников, но как это использовать в тренировочном процессе – никакой конкретики. Так что долгое время эта таинственная сфера айкидо оставалась для меня неосязаемой.

Самые первые серьёзные попытки почувствовать свой центр были предприняты мной на одном из семинаров, когда Сенсей Гатауллин Рашит привёл в качестве примера очень

любопытную аналогию, после которой в моей голове что-то щёлкнуло: я, кажется, начал понимать, что такое работа центра! Именно после этого все предыдущие расплывчатые объяснения начали приобретать смысловую наполненность, они стали чем-то более-менее понятным.

Напряжение поясницы

Тот судьбоносный семинар по большей части был посвящён динамичным техникам, бросковым элементам, где реальная эффективность возможна только при подключении центра. Медитативную работу со своими ощущениями и визуализацию я проводил уже давно, возможно именно она стала тем фундаментом, который позволил в дальнейшем выйти на новый уровень, но надстройкой в виде осознания *Хара* стали как раз рекомендации Сенсея. Для того, чтобы начать работу с центром, необходимо выполнять две вещи: напрягать поясницу и держать спину прямо на протяжении всей техники. И если при выполнении начальных перемещений в технике следовать этим рекомендациям было довольно просто, то финальный бросок почти всегда сопровождался «нырянием» плеч вперёд и перегибом поясницы. Однако теперь я знал, что нужно делать и над чем работать, чтобы мой центр начал развиваться. Физически осозаемым следствием того, что на протяжении всего семинара ученик производил необходимые манипуляции с телом, Сенсей назвал

приятную боль в пояснице в конце тренировки. И я её ощущал!

Все движения – от центра

Сенсей предложил сопоставить свой центр с двигателем автомобиля. Очевидно, что пока он не заведётся, машина не тронется с места. Колёса не начнут крутиться, пока водитель не повернёт ключ зажигания. То же самое следует представлять и айкидоке: любое движение обязано рождаться в «двигателе организма» – центре, и двигаться должен именно он. По сути, ноги служат нам лишь для перемещения центра в пространстве, а руки – для направления *уке* и воздействия на него. В завершающем броске нужно не бездумно шагать вперёд ногами, подтягивая потом всё остальное тело, а двигаться центром (бёдрами, если так будет понятнее), одновременно выполняя при этом необходимые шаги и манипуляции руками. При отработке *тай-сабаки-ирими-тэнкан* не следует начинать движение независимым шагом вперёд, и далее так же обособленно забрасывая другую ногу по кругу за спину. Вращаться должен центр, ноги при этом обязаны покорно следовать за ним. При выполнении упражнения *ни-бан-рендзоку-доса* задняя нога не должна самостоятельно улетать за спину, а остальное тело – через мгновение поворачиваться за ней. Вращается центр, а ноги лишь подтягиваются за своим «двигателем».

Эту бесценную информацию я впоследствии подкрепил просмотром семинаров Жака Пайе, где он довольно тщательно объяснял, что такое центр и какие существуют нюансы его использования. Я и раньше находил в интернете подобный материал, но понимания слов опытных Сенсеев не было никакого. Только по прошествии нескольких лет упорных тренировок, попыток визуализации центра и после того невероятно познавательного семинара я стал понимать, о чём говорит мастер Пайе. И тогда весь тренировочный процесс открылся для меня с принципиально новой стороны.

ЧАСТЬ 3. Тренировочный процесс

Скажите, зачем вы приходите на тренировки? Скорее всего, подавляющее большинство выпулит что-то вроде «чтобы научиться постоять за себя и своих близких». Кто-то может оказаться более одухотворённым и дать в качестве ответа «стремление расти над собой, самосовершенствоваться» и т. д. и т. п. Не думаю, что здесь может быть правильный или неправильный ответ, ведь, в конце концов, у каждого свои цели. Но как же их достичь? Как овладеть эффективными приёмами, научиться чувствовать собственную энергетику и предугадывать намерения нападающего, как постоянно расти и не разочаровываться в выбранном боевом пути? Это уже вопрос из другой весовой категории. Тем более, что по-настоящему развиться в айкидо можно только пройдя по очень длительному пути, и он не всегда будет предлагать динамичную работу, сногшибательные приёмы и осознание своей крутости. Гораздо чаще спутниками на тренировке окажутся скучные упражнения, усталость, неспособность удержать всё показанное тренером в голове и прочие разочаровывающие элементы.

Бездумные походы в тренировочный зал, вялые попытки запомнить как можно больше приёмов и прочие элементы хаотичности ни к чему конкретному не приведут уже только потому, что они хаотичны. В начале пути вы будете в востор-

ге от увиденного в исполнении опытных айкидок и возможности попробовать сделать то же самое. Потом вы столкнётесь с непредвиденными проблемами, когда несложное и понятное, на первый взгляд, движение никак вам не поддаётся, и вы даже не будете представлять почему. В конечном счёте, при отсутствии понимания тренировочного процесса эти сложности соберутся в довольно противный снежный ком и выбьют вас из колеи. Итог – разочарование в себе, айкидо, тренере и ещё Бог знает в чём. Это глупый путь, он нам не подойдёт. Так что же делать?

И снова на помощь приходит школьная программа. Есть предмет изучения, а есть инструмент для изучения. Чтобы познать суть предмета, вы должны использовать инструменты. Для многих именно неправильная расшифровка предмета познания становится причиной неудач на татами. Запомните: в *dodzё* вы должны изучать не приёмы и техники в целом и даже не упражнения и перемещения в частности, а ПРИНЦИПЫ айкидо. Вы их уже прекрасно знаете: центральная линия, сохранение собственного равновесия и вывод из него *уке*, согласие с атакой, контроль дистанции, вход, вращение, использование центра и т. д. – этих принципов достаточно много, и все они дополняют и расширяют ваше айкидо. Но именно они должны являться предметом изучения, а вот озвученные перемещения, техники и приёмы – это ваш инструментарий для познания принципов, это новые условия, в которых необходимо их тестировать и совершен-

ствовать. Иными словами, в тренировочном зале вы должны изучать принципы айкидо посредством выполнения всего, что говорит тренер. При этом, чем в большем количестве условий вы успешно отточите эти элементы, тем эффективнее окажется ваша техника даже в самой стремительно развивающейся поединке. И здесь крайне важна каждодневная кропотливая работа с собственными ощущениями.

Как я уже писал в предыдущей части книги, не нужно заикливаться на судорожной зубрёжке приёмов, их слишком много и все не запомнишь. Но если вы переориентируете свой мозг на изучение принципов айкидо через выполнение техник и упражнений, то каждое последующее задание тренера со временем будет даваться вам всё легче и легче. Я не говорю, что не нужно запоминать последовательность шагов, перехватов и вращений, ведь без этого никуда. Но ни в коем случае нельзя ставить это запоминание «во главу угла», напрочь забывая о том, что, к примеру, твоё равновесие смехотворно, а работа центром и чувство дистанции в состоянии не лучше, чем у случайного прохожего на улице, но при этом ты хорошо помнишь все шаги и перехваты. Именно изучение принципов айкидо поможет свести к минимуму количество и масштабы разочарований на татами.

ГЛАВА 1. Структура тренировочного процесса

Непонимание учеником того, что процесс роста эффективности в айкидо довольно длительный и многоэтапный превращает тренировки в некий клуб по интересам, где восторг от получившегося броска постоянно сменяется горьким осознанием, что ты ничего не умеешь. На каждом этапе своего развития важно понимать, на что ты в данный момент способен, какие элементы и уровень эффективности техники сейчас для тебя доступны, а что пока из-за недостаточной базы и отсутствия опыта остаётся непостижимым.

За годы активных занятий айкидо, на своём пути от первого знакомства с боевым искусством и до заслуженного получения чёрного пояса и даже после этого, ученик должен преодолеть несколько обязательных этапов. И начинается всё, как всегда, с самого простого: одиночная работа со своим телом и ощущениями.

На начальном этапе ученику следует уделять особое внимание выстраиванию своего тела через отработку стойки. Мы учимся правильно распределять вес между ногами в статичном положении, располагать руки, доворачивать бёдра, устремлять вперёд взгляд и энергию, расслаблять плечевой пояс, ощущать центр в *камаэ*. Здесь же должна осуществляться мысленная работа: анализ своих ощущений,

коррекция положения тела в зависимости от них, настройка на предстоящие действия. Параллельно с отработкой стойки ученики начинают знакомиться с основами эффективного передвижения, сначала – через изучение базовых и дополнительных перемещений. Здесь необходимо в индивидуальном движении попытаться сохранить сформированные на определённом уровне принципы и ощущения в статичном положении плюс постигать новые. Это, очевидно, более сложная задача, но именно такая наработка закладывает основу будущей эффективности.

Первый этап

Одиночная работа

Базовая стойка (камаэ)

- *Формирование центральной линии*
- *Отработка статической устойчивости*
- *Готовность к действию*
- *Статическая расслабленность*



Базовые и дополнительные перемещения (кихон-доса)

- *Сохранение центральной линии в движении*
- *Отработка динамической устойчивости*
- *Формирование двигательной базы*
- *Динамическая расслабленность*
- *Развитие движения центра*
- *Отработка согласованности движения частей тела*

Второй этап роста предполагает работу в паре, где необходимо учиться основам взаимодействия с энергетикой партнёра, его физическим воздействием. Одиночные базовые упражнения трансформируются в парные, в процессе отра-

ботки которых ученик совершенствует индивидуальные наработки, пытается добиться той же эффективности в движениях при физическом контакте с напарником. Затем происходит отработка базовых техник, пошаговое оттачивание известных и постижение более комплексных принципов айкидо. Броски и техники удержания здесь выполняются чётко, с остановками и кропотливой корректировкой своего тела в каждой фазе, значительно расширяется диапазон условий, в которых можно протестировать своё равновесие, центральную линию, эффективность работы центра и т. д. Если на первом этапе происходит формирование статичной и динамичной базы, то на втором – закладываются технические основы.

Второй этап

Парная работа

Базовые перемещения (кихон-доса)

- *Сохранение центральной линии в движении*
- *Отработка динамической устойчивости*
- *Формирование двигательной базы*
- *Динамическая расслабленность*
- *Развитие движения центра*
- *Отработка согласованности движения частей тела*



Базовые техники (кихон-вадза)

- *Наработка двигательной технической базы*
- *Отработка болевых контролей*
- *Отработка бросков*
- *Формирование чувства дистанции*
- *Развитие движения центра*
- *Отработка согласованности движения частей тела*

Третий тренировочный этап – это основы динамичного и слитного исполнения техник, которые открывают дорогу к их практическому применению. Предполагается, что ученик уже овладел необходимой базой, изучил достаточное количество приёмов и готов ускорять их выполнение без потери эффективности. Сначала в изученных техниках «сглаживаются углы», сводятся к минимуму остановки, избыточные шаги и лишние перехваты, при этом скорость выполнения может оставаться небольшой – происходит наработка слитного исполнения, *оё-вадза*. Важно отметить, что из техник вполне могут исключаться некоторые элементы, характерные для *кихон-вадза* и не обязательные для динамичного варианта.

Когда ученик овладел основами слитности, научился использовать определённые принципы на автоматическом уровне без необходимости делать остановки в технике и подключать мыслительную активность, можно переходить к выполнению бросков в условиях заранее известных атак в полную силу – *дзю-вадза*. Здесь становится важной не только слитность, но и скорость исполнения. Для ученика открывается новая опция – полноценное изучение тайминга. Кроме того, на этом этапе закладываются основы импровизации в исполнении техник, и ученик приходит к возможности постигать свободное исполнение. Только здесь можно говорить о способностях человека эффективно применять айки-

до на практике, когда атаки и прочие воздействия становятся абсолютно реальными, не отрепетированными и честными, а многообразие принципов айкидо, наконец, собирается в цельную картину. Происходит обучение по-настоящему свободной работе.

Третий этап
Свободная работа

Слитное исполнение
(оё-вадза)

- Минимизация остановок и заминок в техниках
- Знакомство с динамикой айкидо
- Сохранение наработанных принципов в слитном движении
- Подготовка к дзю-вадза



Быстрое исполнение
(дзю-вадза)

- Работа с динамичным равновесием партнёра
- Отработка своевременности реакции
- Оттачивание работы центра
- Сохранение наработанных принципов в полноценной динамике
- Подготовка к свободному исполнению



Свободное исполнение
(рандори)

- Работа с реальными атаками
- Практическое применение техник
- Импровизация в применении техник

Подобную структуру тренировочного процесса следует понимать не как жёсткий поэтапный алгоритм, каждая последующая стадия которого должна начинаться строго после завершения предыдущей. Элементы всех этапов в любом случае будут в том или ином виде присутствовать в ходе тренировок вне зависимости от уровня. Дело в расстановке акцентов: новичок должен большую часть тренировки уделять наработке базовых перемещений и техник, изредка пробуя себя в быстром исполнении техник, в то время как более опытный ученик может помимо закрепления базы сконцентрироваться на слитной и динамичной работе. Общее же движение ученика от новичка к эффективному бойцу должно происходить в указанном направлении, от более простого к сложному.

Простые аналогии

В изучении любых сложных дисциплин и сфер человеческой деятельности, суть которых так сходу и не поймёшь, очень помогают образные аналогии, когда стандартными и более понятными примерами можно всесторонне раскрыть непостижимые до того моменты. Айкидо – это, безусловно, огромная комплексная система, и для постижения лишь отдельных её аспектов необходимы годы или даже десятилетия тренировок. Максимально лаконично объяснить суть ай-

кидо смог О-Сенсей, когда нарисовал квадрат, треугольник и круг. Но я не собираюсь брать на себя ответственность и пытаться дать своё видение сути боевого искусства, оставлю это более именитым и опытным мастерам. Но я могу попробовать описать тренировочный процесс в такой форме, которая будет понятна даже тем, кто только начал знакомиться с айкидо и уже знает основные его элементы.

Предлагаю отождествить процесс освоения айкидо со строительством дома.

Первый этап предполагает оценку местности и грунта, т.е. подготовку к будущим работам по возведению красивого и долговечного строения. В айкидо – это первое знакомство с боевым искусством, определение своих целей в его изучении. Разумеется, в процессе занятий поставленные в самом начале ориентиры вполне могут претерпевать изменения, это нормально, но очень важно уже на первых шагах конкретизировать видение себя в айкидо и понять, чего же ты хочешь добиться.

Второй этап – это земельные работы, подготовка котлована нужных размеров и формы. Здесь ученик начинает хаотично знакомиться с многообразием терминов, принципов и техник айкидо, расширяет своё сознание для того, чтобы в будущем уложить в нём случайным образом разбросанные элементы в более-менее упорядоченный вид.

Третий этап – это строительство фундамента, от которого напрямую зависит, насколько прочным и устойчивым бу-

дет здание. Плюс подведение необходимых коммуникаций, без которых жизнь в этом доме будет неполноценной. В айкидо – это всесторонняя базовая работа, которая формирует крепкую двигательную основу. *Кихон-доса* – это фундамент айкидо, и пренебрегать им, значит построить дом, который рухнет уже от небольшого дуновения ветра или подземного толчка.

Четвёртый этап – это возведение стен и несущих конструкций. Аналогия в айкидо – это *кихон-вадза*, базовые техники, которые должны не только стоять на прочном фундаменте (*кихон-доса*), но и сами по себе быть очень крепкими, чтобы будущее строение простояло десятки лет и в нём не образовались опасные трещины.

Пятый этап ставит задачу возвести крышу, чтобы защитить дом от неизбежных осадков и в целом завершить строительство. В моём понимании крыша – это *дзю-вадза*. Освоив этот элемент айкидо на хорошем уровне, мы получаем готовый дом. Мы можем хвастаться своим друзьям и знакомым, что наконец-то построили его и основные мучения позади. Но в нём пока ещё нельзя жить, ведь предстоит долгий процесс создания пригодных для жизни условий.

Шестой этап – это отделочные работы, обстановка жилища и создание уюта. Главные мучения действительно остаются в прошлом, когда в течение долгого времени проводились сложные, трудоёмкие и грязные работы. Теперь можно убрать оставшуюся строительную пыль и приступить к обу-

стройству дома. Этот этап в айкидо – освоение свободной работы. Мы уже получили большое количество знаний, многие элементы закрепили в своём сознании, прошли тяжёлый тренировочный путь и, наконец, научились более-менее реальным вещам. Теперь можно становиться на путь импровизации в использовании своих навыков с чуть более спокойным сердцем и очевидным удовольствием.

Пройдя по очереди все шесть этапов строительства, мы получаем свой собственный дом мечты, в котором есть всё в соответствии с нашими предпочтениями. Он абсолютно индивидуален, и ни у кого вы больше не найдёте такого же расположения комнат, идентичной отделки или освещения. И если вы подошли к процессу строительства с максимальной ответственностью и энтузиазмом, принимали активное участие в каждом этапе работ, с огнём в глазах придумывали его будущую обстановку и старались каждый элемент подстроить под свою индивидуальность, тогда это будет действительно дом мечты на века. Теперь вы сможете жить в нём счастливой жизнью, периодически лишь добавляя к нему пристройки и проводя косметический или более масштабный ремонт, чтобы дом заиграл новыми красками.

Но кто-то менее терпеливый и более ленивый может пойти по другому пути. Заказать в одной из сомнительных контор строительство типового дома со стандартной отделкой от застройщика, которые штампуются в максимально сжатые сроки. Это будет настоящий дом с фундаментом, стена-

ми, крышей и визуально неплохой отделкой. Однако уже через несколько месяцев хозяин дома обнаружит в нём целый список небольших и принципиально важных изъянов, для устранения которых понадобится огромное количество сил и денег.

В айкидо таких лентяев, к сожалению, предостаточно. Многие даже не завершают строительство и оставляют недостроенные дома где-то в поле, кто на этапе возведения фундамента или стен, а кого-то хватает только на то, чтобы вырыть небольшой котлован. Искренне хочется, чтобы у тех, кто твёрдо решил встать на путь айкидо, хватило сил и энергии для строительства своего личного особняка, который будет выгодно смотреться на сером фоне однотипных и совершенно не интересных строений.

ГЛАВА 2. Одиночная работа

Работа с самим собой – это, с одной стороны, очень сложный комплекс мероприятий, когда заниматься этим тебя не может заставить никто, кроме себя самого, а пресловутая лень настырно шепчет: «Отдохни, не нужно так напрягаться, всё сделаешь завтра!». В этом смысле работа с партнёром или в команде предлагает более простые условия, ведь ты всегда можешь спрятаться за активность других, а в крайнем случае тебя и вовсе могут заставить что-то предпринять. Тем не менее, начало саморазвития неизменно лежит именно в одиночной работе, которая в принципе должна производиться на протяжении всей жизни.

В айкидо зёрна будущей эффективной техники закладываются как раз при самостоятельной работе со своим телом. Сначала через базовую стойку, затем через базовые и дополнительные перемещения, кувырки и страховки. Это логично, ведь в этих упражнениях количество изучаемых принципов минимально, удержать их в голове намного проще и поэтому усвоить их на первом этапе не так сложно.

Базовая стойка

Встав на путь постижения айкидо и первый раз придя в зал, глупо надеяться, что мгновенно овладеешь мощными

прикладными навыками и по дороге домой сможешь разбросать по тёмным уголкам сразу нескольких незадачливых хулиганов. Нужно смириться с тем, что первая тренировка, как и великое множество последующих, окажется не столь интересной и захватывающей, как бы этого хотелось. Начинать придётся с чего-то не совсем понятного, нудного и неприятного. Однако именно эти однообразные, на первый взгляд, вещи становятся тем фундаментом, на котором в будущем возводятся эффективные боевые навыки и, если ответственно идти к цели, настоящее мастерство.

В айкидо первым подобным камнем, который необходимо «сгрызть», оказывается базовая стойка – *камаэ*. Неудобная, непонятная и вообще странная. Как и, главное, зачем из такой нелепой позы вообще можно выполнять броски и контроли? Вот примерно такие мысли возникли у меня, когда тренер показал, какой должна быть стойка. Уверен, не я один задавался такими вопросами.

Не буду вдаваться в тонкости распределения веса, положения рук, ног, бедёр и других частей тела – всё это в обязательном порядке даже самый неопытный тренер рассказывает своим ученикам. Тем более, что эти знания никак не приближают осознания простого человеческого «на фи-га?». Что ж, попробую объяснить.

Камаэ – это не просто положение рук, ног и тела в пространстве. Это не стойка, которую вам в реальной драке (не дай Бог, конечно) необходимо принять, перед тем как

показать все свои уникальные боевые качества. Это СТАТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ, которое необходимо ОТРАБАТЫВАТЬ на каждой тренировке. Точно так же, как и другие упражнения, будь то *кихон-доса*, самостраховка или технический приём. Это отправная точка, ваша внутренняя настройка на то, чтобы все последующие движения и действия были максимально эффективными. Важно сказать, что основная работа при этом должна производиться у вас в голове. Иными словами, это статическое медитативное упражнение, призванное развить в вас целый ряд принципиально важных для дальнейшего роста вещей. Какие же качества и принципы мы развиваем в себе, когда отрабатываем *камаэ*?

– Владение собственным равновесием – в один прекрасный момент вы должны почувствовать, что стоите максимально устойчиво, и ни один человек не в состоянии вас сместить.

– Сила центральной линии (*тюдзин-рёку*) – развитие сильной центральной линии начинается именно с базовой стойки, когда все части тела, грубо говоря, выстраиваются в наиболее эффективных плоскостях.

– Сфокусированная сила (*сютю-рёку*) – развитие ощущения целостности всего тела и возможности концентрировать энергию в нужном направлении. Строго говоря, смысл объединения тела в один эффективный механизм становит-

ся понятным при отработке перемещений и техник, однако своё начало сфокусированная сила берёт как раз в отработке *камаэ*.

Это основные принципы айкидо, которые мы начинаем постигать через отработку базовой стойки. Логично, что мы знакомимся с этими принципами более простым способом – в статике. Как только вы начнёте двигаться и пытаться выполнить какой-то даже простейший приём, то все внутренние наработки просто-напросто рассыпятся. Поэтому важно научиться чувствовать своё тело сначала в статичном положении, чтобы в дальнейшем перейти к сохранению этих ощущений в динамике.

Не ленитесь! Каждый раз, вставая в *камаэ*, собирайте свои мысли в узкий пучок, настраивайтесь на чёткость и эффективность, ощутите собственное равновесие, центральную линию и целостность тела.

Помните: стойка нуждается в постоянной отработке не меньше, чем эффектный бросок. А может даже и больше.

Камаэ. Условный рефлекс

Уверен, многие айкидоки не придают отработке базовой стойки особого значения, ведь чем оперативнее они «разделяются» с *камаэ* в ходе тренировки, тем быстрее перейдут к болезненному воздействию на суставы *уке* и головокружи-

тельным броскам (ведь это так круто!). В некоторых *додзэ* и вовсе выходу в *камаэ* и существованию в стойке не уделяется должного внимания, что, как и множество других упущений, приводит к тому, что техника работает только на маленьких детях, абсолютно поддающихся *уке* или дворовых алкашах. Отработка *камаэ* бесконечно важна, если вы хотите добиться реального роста на пути постижения *Айки*.

Школьная программа в помощь

Выход в базовую стойку, как и нахождение в ней, – это стопроцентная медитативная работа. К счастью, как и во многих вещах, чем ответственнее, настойчивее и кропотливее мы будем идти к цели, тем быстрее её достигнем. Наша локальная цель – обретение особого физиологического, психологического, эмоционального, какого хотите, состояния готовности к любому действию нападающего. Как её достичь? Упрямо отрабатывать *камаэ*. Секрет до безобразия прост.

Здесь будет очень полезно обратиться к школьной программе – курс анатомии и физиологии человека. Наверняка многие, если не все, прекрасно помнят академика Павлова, его слюнявую собаку и термин «условный рефлекс». Ничего нового выдумывать не стану: в ходе отработки *камаэ* нам нужно выработать у себя условный рефлекс. Условие – физический выход в *камаэ*, рефлекс – необходимое внутреннее

состояние. Замечали, когда мы чувствуем себя уверенно, тело автоматически принимает соответствующую позу? У вас не бегают глаза, не трясутся руки и голова, вы не переминаетесь с ноги на ногу. Ваше тело подстраивается под текущее внутреннее состояние. Тем, кто хоть немного знаком с психологией человека, известен и обратный эффект: если вы хотите чувствовать себя увереннее, нужно принять позу, которая ассоциируется у вас именно с этим состоянием. Увязка двух вещей – внутреннего состояния и внешнего положения тела – это и есть условный рефлекс, который выработался в вас бессознательно в течение жизни. Так давайте воспользуемся этим эффективным механизмом!

Мысли в стойке

Выход в базовую стойку от команды «*миги/хидари ханми но камаэ*» и вплоть до «*камаэ найорэ*» должен происходить максимально осознанно. Пока вы находитесь в *камаэ*, старайтесь увязать это положение тела с ощущением своего центра, центральной линии, расслабленностью тела и его цельностью, готовностью мгновенно отреагировать на любую атаку *уке*. Уверенный взгляд вперёд, абсолютная устойчивость, сильный низ и лёгкий верх. Представляйте себя деревом с мощной корневой системой вместо ног и упругими ветвями вместо рук. Вам должно быть максимально комфортно стоять в *камаэ*, расслабляйте всё, что только можно

расслабить.

Это долгое и нудное занятие, которое потребует много времени. Но однажды, придя на очередную тренировку и выйдя в стойку, вы почувствуете, что развили в себе условный рефлекс. Положение *камаэ* автоматически запустит в вашем теле работу тех принципов, которые вы так усердно вдавливали себе в мозг всё это время. Вам не нужно будет даже думать о том, всё ли в порядке с вашим центром, не искривлена ли центральная линия – всё это уже будет внутри. И тогда вы сможете переходить на новый уровень и уделять внимание сохранению старых и отработке новых принципов айкидо в динамике и работе с партнёром.

Но сначала статика. И побольше терпения!

О важности разминки

Разминка, как и скучные статические упражнения типа выхода в стойку, у большинства учеников считается чем-то формальным, её стараются выполнить как можно быстрее и не обращают внимания на качество упражнений. Разминающийся принимает расслабленную и рассредоточенную позу, переступает с ноги на ногу в процессе, вращения выполняются с минимальной амплитудой, а растяжка либо производится вполсилы, либо упускается вовсе. Важность такой подготовительной работы, к сожалению, не для всех очевидна, к тому же большинство скорее хотят заняться отработкой

бросков и болевых контролей. Вот только без неё тренировка становится не просто энергетически скудной, но и довольно опасной.

Качественная и всесторонняя разминка преследует сразу несколько чрезвычайно важных целей:

- подготовка организма к интенсивным нагрузкам, которые без хорошей разминки воспринимаются очень тяжело;
- растяжение связок и разогрев суставов для увеличения амплитуды их движения и, следовательно, минимизации вероятности травм;
- получение заряда энергии, благодаря чему все последующие упражнения и техники становятся более динамичными и приятными.

На своих тренировках я всегда старался разделять разминку на два этапа: полноценная растяжка и разогрев тела. В первом случае – это растирание суставов, подготовка к болевым контролям за счёт самостоятельного умеренного воздействия на запястья, плечи и локти, разнообразные наклоны и вращения. Во втором – перекаты, кувырки, страховки и отработка с партнёром простых бросковых упражнений.

Я несколько раз становился свидетелем того, как отсутствие хорошей разминки вместе с непреднамеренным, но резким движением *ситэ* становились причиной крайне неприятных ощущений в суставах, которые сохранялись

на протяжении нескольких дней или даже недель. Связки не были предварительно растянуты, поэтому даже небольшое воздействие, например, на запястье, вызывало острую боль. Занятия айкидо должны приносить радость, поэтому необходимо заботиться о собственном здоровье и в обязательном порядке в самом начале тренировки проводить качественную разминку.

Более того, систематическая растяжка суставов помогает поддерживать их в эластичном состоянии, и со временем вы почувствуете, что крайне болезненные в прошлом действия стали достаточно терпимыми.

У разминки может быть ещё одна цель, дополнительная, хоть и не обязательная, но которая может ощутимо ускорить рост мастерства и общего понимания айкидо. В процессе упражнений можно заниматься той же самой отработкой принципов айкидо через собственные ощущения, которая происходит при выполнении техник. Растяжение запястий, локтевых суставов, вращения рук и повороты тела – все эти и другие движения должны осуществляться при симметричном и устойчивом положении тела, с ощущением своего центра и ритмичным дыханием. Ответственный подход должен быть ко всем элементам тренировки, только так из хаотичного повторения за тренером движений можно прийти к собственному пониманию техник, их анализу и импровизации в их применении.

Укеми-вадза – отработка страховок

Не думаю, что в серьёзном тренировочном процессе можно назвать хоть один аспект, которому не обязательно уделять часть своего внимания. Раздел самостраховок – несомненно, важная часть подготовки, это не формальная разминка для того, чтобы разогреть организм, хоть с этой задачей интенсивные кувырки и контролируемые падения справляются как нельзя лучше. К отработке страховок необходимо относиться со всей ответственностью, ведь этот навык даёт бойцу множество преимуществ.

– **Меньше травм.** Быстрая реакция на самое начало болезненного воздействия поможет выйти из поединка без растянутых связок, ушибов и серьёзных увечий.

– **Восстановление равновесия.** Необходимость выполнения страховки говорит о том, что вас застали врасплох, равновесие нарушено, и инициатива в бою перешла к атакующему. В этом случае айкидоке глупо пытаться за счёт силы противостоять атаке, преодолевая боль и повышая тем самым вероятность получения болезненных ощущений. Мгновенное выполнение страховки позволит нивелировать преимущество нападающего, быстро восстановить потерянное равновесие и быть готовым к продолжению боя.

– **Отработка принципов.** Самостраховка в рамках са-

мостоятельной работы – это дополнительная возможность развить в себе фундаментальные принципы айкидо, такие как формирование центральной линии, контроль собственного равновесия. Кроме того, отработка *укеми* – прекрасная тренировка для избавления от страха падения.

Разумеется, первые годы своих тренировок я не относился к страховкам как к чему-то принципиально важному. Мной всегда овладевал страх при необходимости выполнения высокой страховки, я часто пытался делать эти упражнения размеренно, с перерывами, жадно ждал команды тренера закончить кувьрки, ведь я так устал! Да и вообще хотелось поскорее перейти к реальным техникам, где можно почувствовать своё превосходство над беззащитным партнёром. Но это были откровенно незрелые мысли.

Полноценная отработка самостраховок с неустанным соблюдением основных принципов айкидо и высокой степенью сосредоточенности, преодоление усталости и чёткая установка на достижение результата – вот что становится важной составляющей будущей добротной техники, когда не только в состоянии эффективно противостоять атаке, но и в целом чувствуешь себя намного более уверенно в любой стрессовой ситуации.

Для того, чтобы более полно прочувствовать необходимость отработки страховок, будет полезным рассмотреть их не обособленно, а сопоставить с реальностью и применимо-

стью в гипотетическом бою. Тогда выполнение *укеми* будет происходить более осознанно.

Кохо-укеми

Самостраховка с падением назад, амортизацией обеими руками и прижатием подбородка к груди. Довольно проста в объяснении и понимании: представить фронтальный толчок или поскальзывание с уходом обеих ног вперёд очень легко, в таких ситуациях *кохо-укеми* помогает избежать серьёзных травм.

Земпо-укеми-ичи

Уход обеих ног назад с фронтальным падением на «треугольник» из предплечий с вершиной из сведённых кистей (в разных школах вариации страховки отличаются, я привёл порядок отработки, принятый в моей секции). Я всегда объясняю необходимость этой страховки, когда у человека выдёргивают ноги назад, и он теряет опору. Однако можно найти и более практическое применение: ты спотыкаешься и заваливаешься вперёд. Такая конфигурация тела помогает не удариться лицом и в целом амортизировать падение.

Одно любопытное наблюдение из жизни, связанное как раз с *земпо-укеми-ичи*. Будучи у меня в гостях, крестник, которому на тот момент было чуть больше года, в попыт-

ках пробежаться по кухне не устоял и плюхнулся на пол. Удивительно, но ему каким-то интуитивным образом удалось сгруппироваться и подстраховать своё падение, благодаря чему не было ни ушибов, ни плача. С моей точки зрения визуально это было очень похоже на *земпо-укеми-ичи*. Ну, или мне просто хочется верить, что элементы айкидо на самом деле так или иначе заложены в нас самой природой.

Земпо-укеми-ни

Фронтальное приземление попеременно на ладони с плавной амортизацией тела и свободным «порханием» ног. У этой страховки не самое очевидное практическое применение, именно о ней я чаще всего слышал вопросы от учеников. Ответ прост: *земпо-укеми-ни* используется *уке* при выполнении на нём некоторых техник удержания, таких как *иккадзё-осаэ-ичи* или *никкадзё-осаэ-ни*. В конечной фазе, когда нас укладывают на пол. Обратите внимание, это именно она.

Земпо-кайтен-укеми

Перекат вперёд по закруглённой руке и диагонали спины с выпрямленной задней ногой. Страховка помогает свести к минимуму травмы из-за потери равновесия при падении вперёд, так же как и *земпо-укеми-ичи*, позволяя дополни-

тельно быстро восстановить устойчивое положение и готовность к новым действиям, причём на безопасном расстоянии от нападающего за счёт выпрямления задней ноги и стремительного разворота.

Кохо-кайтен-укеми

Кувырок назад через плечо с выходом в стойку. Если продолжить аналогии, то обычная страховка *кохо-укеми* аналогично *земпо-укеми* позволяет не получить травмы при падении, в то время как *кохо-кайтен-укеми* аналогично *земпо-кайтен-укеми* – ещё и удалиться на безопасное расстояние от нападающего и восстановить свою устойчивую позицию.

Рётэ-кохо-укеми

Страховка с отшагом и падением назад, разворотом на плечах на 180° с последующей перегруппировкой и выходом в стойку. Так же как и *кохо-кайтен-укеми* позволяет провести контролируемое падение при фронтальном воздействии, удалиться на безопасное расстояние от нападающего и быстро восстановить свои позиции. Наверное, это наиболее часто применяемый страховочный элемент при самых разных бросковых техниках. Оно и понятно: страховка по-настоящему удобна и эффективна при падении назад.

Кататэ-кохо-укеми

Контролируемое падение назад с заводом кисти за голову, амортизацией другой рукой и приведением тела в состояние готовности к мгновенному развороту. Выполняется в случае использования техники *си-хо-нагэ*. При выполнении страховки крайне важно отрывать таз от пола и вытягивать всё тело в струну с выпрямлением одной ноги. Такое положение «заряженности» позволяет в случае намеренной или случайной утраты нападающим контроля очень быстро отдалиться от него на достаточно комфортное расстояние, развернуться и выйти в стойку, а значит, подготовиться к новой атаке.

Для меня по ощущениям положение в *кататэ-кохо-укеми*, когда голова, позвоночник и нога вытянуты в одну струну, а вторая нога встаёт на носок и тем самым амортизирует тело, напоминает сжатую пружину, которая готова в любой момент с ускорением распрямиться, когда сжимающая сила перестанет действовать. Так и мы: должны выстрелить, как только нашу руку отпустили.

Ёко-укеми

Страховка с падением набок и амортизацией рукой. Нечасто такое можно представить, но боковая подножка всё же возможна, где *ёко-укеми* точно поможет. К тому же в дина-

мичных техниках можно встретить и высокий вариант боковой страховки, который также позволяет не отбить себе все части тела при падении.

Хотелось бы добавить ещё один «пазл», которому я не так давно нашёл место в собственной картине айкидо. Он как раз касается *укеми-вадза* и необходимости применения принципов при отработке страховок. Моё открытие связано с работой центра, точнее, с первичностью его движения.

При отработке любых страховочных элементов необходимо делать акцент на своём центре. При выполнении *кохо-кайтен-укеми* именно центр должен вытягивать тело назад для более стремительного кувырка и стабилизации равновесия. В *рётэ-кохо-укеми* разворот происходит на плечах, но двигателем этого смещения должно быть выталкивание своего центра за спину. *Земпо-кайтен-укеми* завершается быстрым разворотом с выходом в стойку, так вот этот самый разворот также должен, по сути, быть вращением ваших бёдер, а не попыткой развернуть корпус за счёт рук, ног и чего-то ещё. Если практиковать отработку страховок с этим пониманием и акцентами, приходит явно ощутимое повышение устойчивости и готовности к действию.

Базовые перемещения

Усвоив хотя бы некоторые принципы в статической ра-

боте, когда центральная линия более-менее сформировалась, а ощущение устойчивости обрело различимые очертания, можно смело переходить к совершенствованию навыков в движении.

Конечно, свои первые перемещения вы попытаете выполнить уже на первой тренировке, но всё же это абсолютно точно можно считать следующим этапом. Такое разграничение стадий тренировочного процесса позволяет более предметно и осознанно заниматься, ведь беспорядочное повторение всего, что показывает тренер, без улавливания связи между упражнениями и техниками, если и приведёт к хорошему результату, то только через много-много лет. Напротив, системность тренировочного процесса, разбиение его на понятные этапы, движение от простого к сложному, помогут овладеть искусством айкидо быстрее и намного эффективнее.

Первое же движение из базовой стойки стопроцентно спровоцирует слом центральной линии, пусть даже визуально будет казаться, что ваши руки и тело продолжают находиться в сфокусированном состоянии. Наша локальная задача на этом этапе тренировок – научиться сохранять центральную линию при перемещении и повороте тела в любом направлении. И это не так просто, как кажется на первый взгляд. Как я уже сказал, первый шаг выводит нас из состояния сосредоточенности и отцентрованности, которое мы приобрели в статическом положении за счёт отработки стой-

ки. Тело расслабляется или наоборот сильно напрягается (у всех происходит по-разному), что никак не может говорить о сохранении наработок. Только настойчивая работа с собственными ощущениями в движении позволит не только сохранить освоенные принципы, но и выйти на принципиально новый уровень – постижение более сложных вещей.

Особенности отработки одиночного кихон-доса

Когда в раннем детстве мы учились считать, то начинали с элементарного запоминания цифр от нуля до десяти, затем постигали премудрости составления многозначных цифр и лишь потом переходили к более сложным принципам сложения, вычитания, умножения и деления. В старших классах мы знакомимся с аспектами математики более высокого уровня: дроби, возведение в степень, извлечение корня, приходя в итоге к ещё более изощрённым математическим понятиям, такими как интеграл, дифференциальное уравнение или предел. Такое движение от фундаментальных вещей к комплексным понятиям вполне логично и эффективно – не зная умножения трудно пытаться возвести число в степень.

Думаю, суть постижения айкидо мало чем отличается от изучения математики и связанных с ней дисциплин. В качестве цифр можно рассматривать базовую стойку и элемен-

тарные движения, математических операций – базовые перемещения или *кихон-доса*. И только освоив на достаточном уровне эти фундаментальные понятия, можно переходить к следующему этапу развития.

Шесть базовых движений в Айкидо *Ёсинкан* – это те кирпичики, на которых строится будущая техника. Наверняка многие слышали от старших учеников или тренера, что практически каждую технику можно разложить на базовые движения. Это действительно так, но с небольшой, но очень важной оговоркой: техники можно разобрать не на цельные движения *кихон-доса*, а на принципы, на которых эти базовые перемещения построены. Конечно, если рассматривать *кататэ-мочи-си-хо-нагэ*, то можно различить практически полное повторение *сумацу-доса*, однако с другими техниками не всё так однозначно.

Новичку сложно разглядеть в обычном шаге вперёд, повороте или смене стойки один из важных принципов айкидо. Каждое из этих движений воспринимается как что-то элементарное, стандартное, то, что каждый из нас выполняет в повседневной жизни, и углубляться при этом в айкидо совсем не обязательно. Однако если попытаться взглянуть на, казалось бы, обычные перемещения с точки зрения основных принципов *Айки*, переосмысление всего того, что происходит на тренировке, не заставит себя долго ждать. Наполнив смыслом каждое выполняемое движение, можно в максимально короткие сроки существенно повысить эффектив-

ность тренировок и выйти на новый уровень постижения *Будо*.

Самое сложное в айкидо

Когда я только начинал знакомиться с мудростью этого боевого искусства, меня неизменно пугало количество техник, с которыми я успел познакомиться за месяцы, а потом и годы тренировок. Я никак не мог поверить, что со временем станет возможным удержать в голове такое количество движений, перехватов, болевых контролей и бросков. Мне казалось, что тренер уже успел показать, наверное, 80% существующих в айкидо техник, если не больше, ведь их уже было продемонстрировано десятка три, не меньше! Конечно, далеко не все из них я был на тот момент в состоянии воспроизвести, но их примерное количество уже вселяло страх. Впоследствии, посетив несколько семинаров, изучив доступные в интернете видеоматериалы, я осознал, что существуют техники более высокого уровня, и выполнить их эффективно могут только настоящие мастера. В итоге я решил, что на самом деле я знаком лишь с небольшой частью айкидошных техник, всё самое интересное ещё впереди.

На тот момент сформировалось понимание: в айкидо есть действительно сложные техники, возможно даже некоторые из них, что называется, не для свободного доступа. Стала вполне понятна и тренировочная перспектива, а именно по-

следовательное изучение техник всё более высокого уровня, а критерием мастерства окажется количество изученных приёмов. К счастью, уверенность в таком положении дел продержалась недолго. Моё сознание перевернул один единственный семинар под руководством Гатауллина Рашита.

Основной темой того семинара стала как раз отработка *кихон-доса*. Сказать, что мы сильно уставали каждый из четырёх тренировочных дней – не сказать ничего. Оттачиванию базовых движений уделялось часа полтора-два, нахождение в промежуточных стадиях *кихон-доса* занимало несколько минут – и всё это в низких стойках, с крайне неудобным положением рук! Колени быстро уставали, плечи закономерно приходили в напряжение и под каждым ответственным учеником, честно отрабатывающим предлагаемые перемещения, образовывалась различимая лужа пота. Я навсегда запомнил произнесённую Сенсеем фразу: «Я хочу, чтобы в конце тренировки вы меня ненавидели». Надо сказать, лично я уже после нескольких десятков секунд в положении *хирики-но-ёсей*, когда переднее колено сильно загружено, центр максимально опущен, а поднятые к голове руки *тэ-гатана*

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.