

Айки

Люди уже давно пытаются объяснить словами "Ки". Кто-то делает это очень сложно, а кто-то чересчур просто и даже вульгарно. Я тоже вынужден это делать, а по сему предпочитаю свой вариант.

Когда я говорю о "Ки" вообще, то привожу следующий пример: представьте себе видео, где картинка движется и звучит, но как только мы нажимаем на стоп-кадр, мы получаем молчащую фотографию.



Иными словами, что происходит со звуком, если остановится время.

Когда я говорю о "Ки" человека, подразумеваю некую систему:

- "Ки" массы тела
- "Ки" силы мышц
- "Ки" действия (движения)
- "Ки" мышления (разума)
- "Ки" эмоций (чувств)

Гармоничное соединение во взаимодействие всех этих составляющих - и мы получаем "АЙКИ" человека. Теперь можно объяснить суть термина "АЙКИДО" - это практика гармоничного соединения "АЙКИ" человека и "КИ" Вселенной. Практикуясь в "Айкидо", мы на практике познаём, что "Ки" есть величина постоянная и неизменная, её нельзя ни увеличить, ни уменьшить, нельзя накопить, украсть или позаимствовать, её можно только высвободить - при помощи искренности своей практики и души. Но это уже философия - это сложно, да и не обязательно. Уэсиба говорил: "Айкидо - это искусство быть честным".

О том кто учит

Сколько занимаюсь, всегда меня донимает мнение, облачённое в ранг утверждения, что самостоятельно и автономно изучить айкидо невозможно.

Что же - я понимаю, почему так считают и во многом согласен, но, как ни парадоксально - только самостоятельность даёт результат. Кстати, практика и судьба самого О-сэнсея это доказывает. Сколько бы у вас ни было учителей, какими бы мастерами они ни были, результата вы достигнете только тогда, когда будете учиться и практиковаться сами.

Вообще-то Айкидо невозможно научить, ему можно только научиться. Любой из нас людей устроен так: мы можем знать и не понимать, понимать и не уметь, а, умея не понимать.

Те, кто практиковались у О-сэнсея, каждый по-своему рассказывает о том, как их учил Морихей Уэсиба, да и сами они обучают каждый по-своему.

Так кто же из них прав?

Так как же их обучал О-сэнсей?

Да никак!!!

Он просто практиковался сам, и пример его практики учил лучше всех наставлений. Иными словами: учить может лишь тот, кто учится сам. Не ссылаясь на кого-то, на чей-то авторитет или жизненный опыт, а решая поставленную задачу своей практикой. Сам, отвечая на любой поставленный вопрос. Сам, при этом, постоянно эволюционируя, всей своей практикой служа той идее, которой служил сам О-сэнсей.

Додзё (отрывок)

Додзё, для большинства занимающихся будо, всего лишь некое помещение, в котором практикуются в тех или иных видах боевых искусств. В их представлении это просторный зал, оборудованный необходимым образом для их занятий. Они совершенно правы: додзё должно быть удобно и безопасно, оно должно иметь некий антураж для создания определённой обстановки и настроения на занятия.

Но что делать, если такого додзё нет?

Когда такого помещения нет, то большинство желающих заниматься людей, скорее всего, будут бездействовать и, в надежде на лучшие времена, прожигать время. Но будут и те немногие отщепенцы, для которых лучшее время - сейчас.

В своё время я занимался везде, где была возможность практиковаться и поэтому термин "додзё" я понимаю, скажем, нестандартно.

Начнём с татами.

В айкидо, в отличие от дзюдо, скажем, укэми очень сильно отличается. Известно, что первые шаги в этих видах будо начинаются с тщательного изучения укэми, но здесь-то и проявляется некая разница между тренировкой дзюдоистов и айкидок.

Пришёл как-то раз на занятия по айкидо специалист по дзюдо. А, надо сказать, зал был застелен стандартным борцовским ковром. Стал этот дзюдоист в качестве разминки и отработки укэми выполнять нечто подобное кульбиту с переворачиванием в воздухе и звонкими хлопками ладонями по коврику.

На моё замечание инструктора он только усмехнулся и ответил, что он мастер спорта по самбо и дзюдо и вдобавок ко всему учится на факультете физической культуры и в будущем будет тренером по этим видам спорта.

Я не стал отвлекать группу от занятий и предложил ему выйти со мной из зала. В коридоре я предложил ему пари, что через пять минут он согласится с моей правотой. В коридоре пол был покрыт кафелем. Условие пари, было, следующим: мы попеременно выполняем укэми на кафельный пол, но только он по самбистки, а я так, как учу. Пари я выиграл, - какому идиоту придёт в голову падать на кафель так, как возможно падать только на борцовский ковёр.

Кстати, у спортсменов-дзюдоистов остро стоит проблема профилактики бурсита тазобедренного сустава. Возможно, современное татами в дзюдо станет мягче, иначе постоянное падение на татами способствует постепенному разбиванию тазобедренного сустава.

Так что правильное укэми в айкидо - это не вопрос красоты, а вопрос безопасности, и, следовательно, одно из условий правильной практики. Значит, мы можем сказать: практика айкидо - это практика, решающая вопрос собственной безопасности.

В своё время, занимаясь каратэ, этот момент практики я ощутил очень остро. Занимались мы на голом полу, и падать было затруднительно, да и небезопасно. Как-то раз при мне в момент выполнения ёко тоби гири подхватили под ногу одного бойца, а прыгал он с ударом в верхний уровень. Удар об пол головой шокировал не только ударившегося, но и всех, кто это видел.

Была как-то и такая банальная ситуация, когда трое бойцов-рукопашников предложили спарринг, дабы проверить практическую состоятельность инструктора, мол, если ты нас одолеешь, то так и быть мы к тебе приходим, позанимаемся. А борцовское покрытие занимало только половину зала. Когда они разулись и вышли на ковёр, я сказал им, что спарринговаться будем на простом полу и, так как их трое, а я один, то гарантировать им гуманности я не могу. Скажем так, деревянный настил их здорово сковывал, так как падать на него они боялись, да и не умели.

Приводя эти примеры, я хочу сказать, что чем жёстче условия тренировки, тем более высокие требования должен предъявлять к себе практикующийся, тем глубже знания и серьёзнее подход к тренировке в будо необходимы. Сие есть залог не только безопасности, но и возможность результативности практики.

Айкидо (отрывок)

Так что же такое Айкидо?! Если говорить об Айкидо как о технике, то мы можем привести массу аналогий из других видов единоборств и боевых искусств. Если говорить о практике "Ки", то мы знаем, что за долго до появления этой практики существовали и развивались такие практики, как цигун и тайдзи, тайдзитуйшоу и другие. Если говорить об Айкидо, как о некоей философской доктрине, то мы сразу вспомним о том, что этот мир всегда был наполнен самыми разными философскими течениями. И я не стану объяснять айкидо подобными способами, равно как и их сочетаниями.

Попробуем в очередной раз рассмотреть историю и эволюцию того, что мы сейчас называем Айкидо. Если коротко – то это выглядит так:

- айки дзютсу;
- айки бу дзютсу;
- айки бу до;
- айки до.

Хотя если рассматривать, таким образом, эволюцию айкидо, можно, расставляя всё на свои места, посягнуть на авторитет самого Морихея Уэсибы. Как говорится: "Платон мне друг, но истина дороже!". Я вовсе не стараюсь докучать авторитету или задевать память этого по истине большого мастера будо и в ходе повествования объяснюсь до конца.

Практика в додзё (отрывок)

Двух одинаковых додзё, наверное, не бывает. Где бы и у кого бы я ни занимался, везде свой подход к практике и обучению. Даже когда адепты стараются ревностно повторять чей-то образ практики, они всего лишь копируют что-то, при этом, всё равно оставаясь самими собой.

Заниматься критикой или даже обсуждать чей-то подход в занятиях будо бессмысленно, да и недостойно. Я вовсе не стараюсь это делать, но уж если художник написал картину и выставил её на показ, то он должен быть готов не только к похвале.

Обычно урок или тренировка подразделяется на несколько частей:

- вводная часть или медитация;
- разминка или комплекс физических упражнений;
- изучение техники или повторение старой техники, а затем изучение новой;
- разбор ошибок или тестирование учеников на то, как они усвоили материал;
- завершение тренировки.

Иными словами каждый инструктор планирует урок так, как ему удобней преподавать. Естественно, многое зависит и от количественного и качественного состава группы. Естественно, что в айкидо проще работать с небольшой по составу группой. Обычно я предпочитаю работать с группой до семи-восьми человек, но возможно и до двенадцати человек. Большее количество практикующихся возлагает большую нагрузку на преподавателя, и, значит, качество обучения падает.

Возможна и большая наполняемость секции, но это возможно только там, где существует иерархия сообразно уровням подготовки. Как, например, в школах у родоначальников, где на группу новичков приходится не один преподаватель, а несколько, да и площадь додзё позволяет разместить на тренировке большое количество занимающихся. В России же пока вынуждены стремиться к наполняемости залов, дабы организация занятий была рентабельной.

Я лично считаю, что только элитарный подход к обучению айкидо даёт результаты для самого айкидо. Но это уже отдельная тема, она будет продолжаться в статье "Айкидо" и "О том, кто учит".

Укэ – Нагэ (отрывок)

Обычно их рассматривают как два самостоятельных персонажа. Сразу их очень сложно рассмотреть в единстве, но тем не менее... Представим себе их как некую условность, необходимую для начального обучения в додзё. Сразу мы имеем целый комплекс проблем. Это зачастую напоминает сцену в театре, где актёры забыли свои роли.

Я много раз видел, как в зале занимается большая группа, где каждый, прежде всего Нагэ и лишь иногда, делая одолжение, исполняет роль Укэ, все, также оставаясь Нагэ.

Я много раз видел, как человек, находясь в роли Нагэ, задаёт себе жёсткую программу сделать тот или иной приём и делает всё, чтобы довести его до конца, но, как правило, это получается лишь тогда, когда Укэ поддаётся, или, не желая получить травму, уступает насилью.

Видел и как Нагэ вульгарно и неумело, превращаются в раболепных Укэ, когда в зале появляется заезжий сэнсей. Как после демонстраций они начинают старательно вальсировать, тщательно повторяя продемонстрированные им "па". Как они стараются всячески угодить ему, по-прежнему не понимая, что и как надо делать.

Итак: назначение Укэ и Нагэ - в их единстве. А именно: каждый практик айкидо должен всегда быть и Укэ, и Нагэ в независимости от того, что он делает в данный момент практики. Можно ещё проще - в реальном мире нет ни Укэ, ни Нагэ, есть только люди с теми или иными устремлениями в отношении кого или чего-либо (подробней об этом в главе "Додзё"). Либо мы стремимся к вражде, либо к партнёрству. Опять можно сделать ссылку на изречение О-сэнсея, но это вы можете сделать и сами.