

## Возможно ли овладеть айкидо самостоятельно?

Так уж сложилась моя судьба, что этот вопрос постоянно сопровождает мою практику в айкидо. Впервые, о невозможности самостоятельного изучения айкидо, мне дали понять ещё в те памятные восьмидесятые прошлого столетия, когда Россию вновь потрясал бум на восточные единоборства. Потом, в середине девяностых, многие официальные авторитеты в России, увидев на видео мои демонстрации, сказали, что это слишком здорово (круто), чтобы быть правдой. Они даже не представляют себе, какую они мне тогда службу сослужили. Я до сих пор искренне благодарен им за это. Сейчас у меня есть возможность продемонстрировать вам отрывки из той видеозаписи:



- \* кокю с использованием наринагэ – **(рол.1)**
- \* кокю-нагэ при комплексной атаке – **(рол.2)**
- \* кокю-нагэ при комплексной атаке цуки – **(рол.3)**
- \* кокю-нагэ корпусом – **(рол.4)**
- \* ирими – **(рол.5)**

Подобное суждение только сильнее утвердило меня в правильности моего пути. Это как в айкидо, чем сильнее на тебя воздействуют, тем прочнее твоя позиция в момент воздействия.

Я прекрасно понимаю этих специалистов. Просто дело в том, что им очень сложно понять, а значит поверить в возможность подобного. Могу всех успокоить, всё это работает и до сих пор, а моя судьба всего лишь исключение из правила.

Большое распространение это вряд ли получит, так как это очень сложный путь в айкидо, а так как сейчас есть более простые способы организовать свои занятия, то заниматься самостоятельно может придти в голову только совсем уж оголтелым отщепенцам.

Вообще-то мой путь в айкидо, не такой уж самостоятельный, хотя бы потому, что из айкидо уже давно никто не делает секрета. Источников информации в достатке, да и ничего сложного в данном методе нет. Бывает, вначале мешает излишняя вера в чудеса и невнимательное изучение идейно-философских доктрин айки.

Первыми литературными источниками для меня были книги Койчи Тоheyя и Киссомару Уэсиба. Естественно, я не придавал большого значения рисункам и описаниям приёмов, меня больше интересовала философская доктрина и основные теоретические выкладки.

Очень много ответов на вопросы об айкидо, как ни странно, я получил из занятий в других направлениях будо. Мне очень нравилось изучать технические и тактические принципы дзюдо и каратэ-до, а также заниматься тайдзицюань и цигун. Так же надо сказать и о том, что мне очень повезло на первую демонстрацию принципов айкидо: её уровень до сих пор не был продемонстрирован ни одним из официально практикующихся в России специалистов. Но это уже отдельная история.

Так же надо сказать, что общения с официальными специалистами было предостаточно. Видел я и демонстрации заезжих сэнсеев, и даже, по возможности занимался на их семинарах и тренировках. Но жил я в основном в Сыктывкаре и практиковался там же.

Меня часто спрашивают о том, есть ли у меня официальная аттестация. Дело в том, что по моим наблюдениям, людей мало интересуется, какой у вас пояс. Им важнее, чему они могут у вас научиться. Поэтому я не особенно и озабочен вопросом аттестации. Придёт время – аттестуюсь. В айкидо, по-моему, это не главная цель.

Да, я хотел бы аттестоваться, но вот вопрос: "У кого?" Российский, европейский или американский уровень не вызывает у меня интереса. Родоначальники - народ сложный, да и грандов Айкидо у японцев не так уж много, и к ним не пробиться. Так что этот вопрос пока открыт.

На данном этапе, я считаю, надо, прежде всего, грамотно организовать секцию для своих собственных занятий.

Иными словами, я не могу ответить на вопрос: "Возможно, ли овладеть айкидо самостоятельно?" Наверное, я бы и сам не стал заниматься айкидо автономно и самостоятельно. Видимо, для меня это было предназначено и другой судьбы у меня уже не будет. Могу сказать лишь одно: те, кто сейчас приходят заниматься ко мне, вряд ли столкнутся с необходимостью доходить до понимания основ и тонкостей айкидо самим, но, тем не менее, без их самостоятельного труда, результатов они не добьются.

В середине восьмидесятых я слышал такое высказывание, его многие слышали, а именно, что цель не главное - главное путь, ведущий к цели. Сейчас я бы сказал так: "В

любом деле главное - результат, а путь к цели, не дающий результата, проложен (или указан) в никуда".

Когда в середине девяностых годов в городе появилась первая секция айкидо, я искренне радовался, что в нашем городе возникает интерес, а главное понимание айкидо. Я думал, что у людей появится возможность сравнивать грамотный подход к изучению айкидо и неграмотный, но за все эти годы из этого ничего позитивного не выросло.

Тогда, в середине девяностых, я ставил себя на место инструктора этой группы и очень остро понимал, насколько это большая нагрузка и ответственность. Года через три на мои занятия пришёл тот инструктор, что был первым, кто открыл первую официальную секцию айкидо в Сыктывкаре. Я до сих пор удивляюсь, как можно было в течение трёх лет, абсолютно не понимая в айкибудо ничего, обучать и удерживать на платных занятиях людей. Я не взял его к себе заниматься, мне было просто очень неприятно общаться с этим человеком.

Для себя же я понял, что вопрос умения обучать, организовывать обучение и умение доносить до людей знания и навыки - это главное для инструктора. Конечно, без собственного мастерства в практике изучения айкидо не обойтись, особенно, если ты берёшься учить. Иными словами, как говорит Ральф Пэттман (5 дан), практикующий направление Ямагути кай, - хочешь учиться сам, учи других. И потому, как овладевают айкидо твои ученики, можно судить о том, на сколько, ты сам владеешь тем, чему учишь других. Если ваша секция превращается в "проходной двор", в "сито" для денег, как бы вы не владели самыми разными аспектами практики, это значит, что ваш уровень понимания, а значит и владения айкидо, слабы.

Кто-то, прочитав это, может скромно подумать: "Ну и пусть, мне и этого хватит", но... Возможно, я слишком требователен к людям, которые имеют отношение к занятиям айкидо, видимо, здесь кроется то, что позволило мне достичь таких результатов в собственной самостоятельной и автономной практике айкидо.

Исчерпать эту тему невозможно. Однажды я уже поднимал её на одном московском сайте айки-будо в его форуме. Сейчас у меня есть возможность разместить для демонстрации видеоматериалы, о которых я уже упоминал ранее.

Если у читателей возникнут вопросы по данной теме, я к ней вернусь.

## **Ки укэ**

Наш укэ обладает весом, это то, что он не в силах изменить. Движения, усилия и другие проявления в человеке могут иметь самую разную форму и замысел. Уследить за ними не просто, а значит практически не возможно.

Но, масса тела всегда подразумевает одно и тоже проявление ки. Ки веса направленно туда, куда направлен вес, это состояние тела постоянно. Данный принцип продемонстрирован в видео роликах элементом кокю нагэ.  
– (рол.б)

Если тело укэ сопротивляется выведению из равновесия, то моментальное изменение угла связи кокю согласуется с направлением падения тела, которое присутствует в состоянии тела постоянно.

Данный пример, как форма, отрабатываемая на тренировках, малоприменим. Это частный пример конкретного специалиста. Это больше применимо как тест на связь между ки укэ и ки нагэ.

Данный пример подразумевает не внешнюю динамику атаки укэ, а его внутреннюю динамику сопротивления. Укэ может и не атаковать вас, но если он не сопротивляется, то в нём отсутствует внутренняя динамика кокю.

Но, надо помнить, что нагэ не должен стремиться перебороть силу укэ.

Как было сказано ранее, для укэ очень важно грамотно сопротивляться, но укэ, просто сопротивляясь, может оставаться и пассивным, а значит – не иметь никакого замысла в действиях. Если же речь идет о продвинутом в айкибудо укэ, то он, и, не проводя никаких действий, сопротивляется грамотно, но как быть с укэ, еще не имеющим никакого опыта?

Обычно эта задача решается просто. Надо дать возможность укэ изучить и отработать, а значит приобрести представление и видение того, что и как ему надлежит делать. Укэ должен владеть своей партией, а в практике стремиться реализовать ее до конца.

Действия укэ должны иметь логическое завершение атаки.

На видео-роликах предложен вариант атаки укэ с последовательным захватом руки и проходом за спину с захватом за шею нагэ сзади - усиро тэкуби тори, и последующим опрокидыванием его. – **(рол.7)**

Иными словами, если нагэ проигнорирует действия укэ, то он неминуемо окажется поверженным.

Вторым роликом демонстрируется пример с котэ-гаэси при подобном варианте атакующих действий укэ. – **(рол.8)**

Следуя такому принципу в трактовке задач, перед укэ в практике, мы избежим, как минимум, поверхностности (условности) в отработке элементов со стороны нагэ. Но так мы рассмотрели только ситуацию, когда нагэ просто, скажем, пропустил атаку укэ.

Следующий вариант, объясняющий грамотность действий укэ, я предлагаю рассмотреть в ситуации атаки сёмэн ути и принципа кокю, при элементе дай иккё (иккадзё). Предположим, что в ответ на атаку сёмэн ути, нагэ выполнил лишь половину своего действия. Я много раз видел, как в реальной отработке дай иккё, укэ, так же как и нагэ замирал на полпути. В реальности, любой незаконченный элемент нагэ должен иметь последствия, когда укэ, без какого либо труда, легко отразившись от кокю нагэ, продолжит свой путь в свободное пространство, или по возвратной амплитуде (маятник) вернется туда, откуда начинал свое движение. Иными словами, если нагэ при такой атаке не перейдет в осаэ вадза, то его укэ не только останется невредим, но и сможет, использовав ки нагэ и его остановку, перехватить инициативу. – **(рол.9)**

Как видите, речь опять идет о состоятельности агрессивных возможностей укэ, и если он этого не отслеживает, а значит, не делает, то он бесполезен в практике изучения айкидо.

Дело еще и в том, что качество практика зависит от того, насколько качественно укэ владеет элементами своей практики (атаки). Укэ хорош, когда он опасен, но плох, когда он при этом опасен для самого себя. Если это так, то укэ, атакуя, рискует сам здорово нарваться на контрдействия. Порою, а это сразу бросается в глаза, видно как агрессивный нападающий, сам того не замечая, подставляется под встречную контратаку.

В практике айкидо это недопустимо, так как тактика, а значит и любые элементы нагэ рассчитаны и эффективны лишь при грамотной, а потому опасной атаке.

На занятиях часто вставал вопрос, а что делать, если атакующий атакует неграмотно? Что тут думать?! Используй его слабые места и недочеты.

Если же нагэ пытается пропихнуть свой замысел любой ценой, он просто рискует подставиться сам, возможно, в последний раз в жизни. Практика айкидо учит не применять, а просто использовать метод с целью собственной безопасности. Любой, кто изучает айкибудо с первых занятий, должен ревностно изучать практику укэ. Овладевая укэ, мы открываем для нагэ, возможность разбираться в том, что и как нам угрожает.

Резюме: иными словами, если вы не владеете мечом, и более того, в руках его не держали, то у вас мало шансов понять, как надо действовать, при атаке, владеющего мечом противника.

## **Техника айкидо, которой нет**

Ещё при жизни О-сэнсея, его ученики пытались сосчитать и описать приёмы, которые им преподавал и демонстрировал Морихей Уэсиба.

Насчитав и описав пару тысяч приёмов, они прекратили эту бессмысленную "опись". Они не успевали изучить пройденный материал, как О-сэнсей демонстрировал им новую трактовку изученных элементов.

И в самом деле, откуда такое многообразие? Что же это за техника такая? А может это вовсе и не техника?

Вопрос о технике в айкидо является тестовым. Иными словами, по тому, как относится к вопросу техники айкидока, можно судить о том, каков его уровень развития, а значит уровень мастерства в айкидо.

До тех пор, пока ученик не насытится многообразием форм, не накопит практический опыт разнообразия форм, не посмотрится глазами на то, как они выглядят, он будет изучать лишь внешнюю сторону движения в айкидо, а правильнее сказать в айкибудо.

Поначалу, всё это будет тренировкой, изучающей форму движения, а значит, вопрос её практического применения будет оставаться без ответа. Позже ученик накопит некий арсенал практических приёмов, которые он даже сможет, при случае, пустить в ход, но он и сам будет видеть их несостоятельность и огрехи. В дальнейшем сей практик

накопит опыт применения этих приёмов, а значит, речь уже пойдёт о тактике и стратегии прикладных навыков. Вот здесь то и наступит тот момент, когда все навыки и знания, а, следовательно, чувство элементов, лягут в основу поведения этого практика, а значит, в основу его мастерства.

На этом уровне мастер уже не просто действует, а живёт, живёт так, как подсказывает ему только внутреннее чутьё. И уже не важно на что это похоже, и рассуждения о том, правильная ли это техника или не правильная, будут зависеть лишь от того, какой результат на практике она будет в себе нести. Подобный подход - это не прерогатива айкидо: любое будо идёт по этим ступеням к своему мастерству.

Теперь попробуем понять разницу между айкибудо и айкидо. Говорить о разнице было бы неправильно, это, в принципе, одно и то же, но понимать разницу необходимо.

Айкибудо - это всё ещё техника и тактика, а вот айкидо... Айкидо - это уже не техника, ну разве что внешне. Айкидо - это уже способ существования человека. Айкибудо - это практика, подразумевающая обучение такому существованию.

Предположим, что все элементы, которые мы трактуем как айкидо - техника. Ну и как её применять? Мне тут же возразят, напомним про какое-то там ки. Предположим, что есть и так называемая ки-практика. А это как?

Ещё О-сэнсей, по словам Морихиро Сайто, не очень-то старался демонстрировать технику, так как опасался, что её могут перенять и "похитить", а, став известной, она утратит возможность эффективного применения в реальной ситуации. Правда, позже Уэсиба свободно демонстрировал всё, что хотел, так как перенять сей метод, только посмотрев его глазами, стало невозможно.

Очень важным стал фактор развития человека, а не знания и умения. Технику может "похитить" и абсолютно не развитый человек, а вот метод айкидо входит в нас лишь вместе с качественным взрослением и развитием личности человека, практикующего будо.

Айкидо, как метод будо, в реальной ситуации, вовсе не зависит от техники. В айкидо технику используют в основном для обучения и демонстрации на публику. И поэтому, уже нет надобности, скрывать то, что, как и когда вы будете делать, и даже если ваш противник видел айкидо глазами, и имеет представление о том, как это

выглядит и делается, он всё равно не сможет воспользоваться этим знанием против истинного мастерства айкидо. Как говорил О-сэнсей: "Атаковать меня, всё равно, что атаковать Вселенную, так как я всего лишь неотъемлемая часть этого мироздания".

Морихей Уэсиба завещал нам любить и понимать мироздание во всех его проявлениях, а эта любовь и трактовалась им как айкидо, а значит, как истинное будо.

Я много раз слышал о том, что техника подразделяется на боевую технику, а так же на учебную или демонстрационную. Да, технику можно так подразделять, но только технику. Некоторые считают, что если быстро и жёстко, то это боевая техника, а если длинная и медленная, то учебная, а если при этом ещё и красивая, то демонстрационная. Но так можно говорить только о технике.

Как я уже говорил, разговор о технике - лишь составная процесса обучения в айкибудо, а значит сам по себе, в отдельности от практики, смысла не имеет. Это всего лишь звук шагов, предшествующих приходу айкидо в нашу жизнь, жизнь тех, кто искренне радеет в постижении истинной сущности мироздания через практику будо.

В начале передо мной стояла одна проблема, правда она была внесена со стороны наблюдателя. Оператор, который снимал видео, сопровождающее эту статью, считал, что не хватает внешней выразительности в наших движениях. Дело в том, что он видел демонстрации специалистов айкидо высокого класса, и это повлияло на его восприятие.

Он считал, что к съёмкам надо готовиться заранее, но, посмотрев рабочие материалы, я понял, в чём дело. Конечно, когда демонстрация выполняется сиханом, а утидэси у него не ниже годан, то, разумеется, таким специалистам ничего не стоит сделать внешне любой элемент максимально эффектно и зрелищно.

Я всё-таки решил использовать именно эти материалы. Они очень показательны в том, что для метода айкидо не имеет значения с каким укэ его демонстрировать, лишь бы он старался атаковать и сопротивляться реально и эффективно.

В демонстрации представлены формы: котэ-гаэси, кокюнагэ и сихо-нагэ. Отдельно бы хотел обратить внимание на практику котэ-гаэси.

Ролики – **10, 11, 12, 13, 14.**

Раньше этот элемент практиковался как форма воздействия на запястье. Порою и до сих пор его многие делают таким образом, что их бедняга-укэ вынужден уходить в укэми, дабы избежать боли, а значит, травмы. Я считаю это основной ошибкой в понимании котэ-гаэси, а значит и всего метода айкидо.