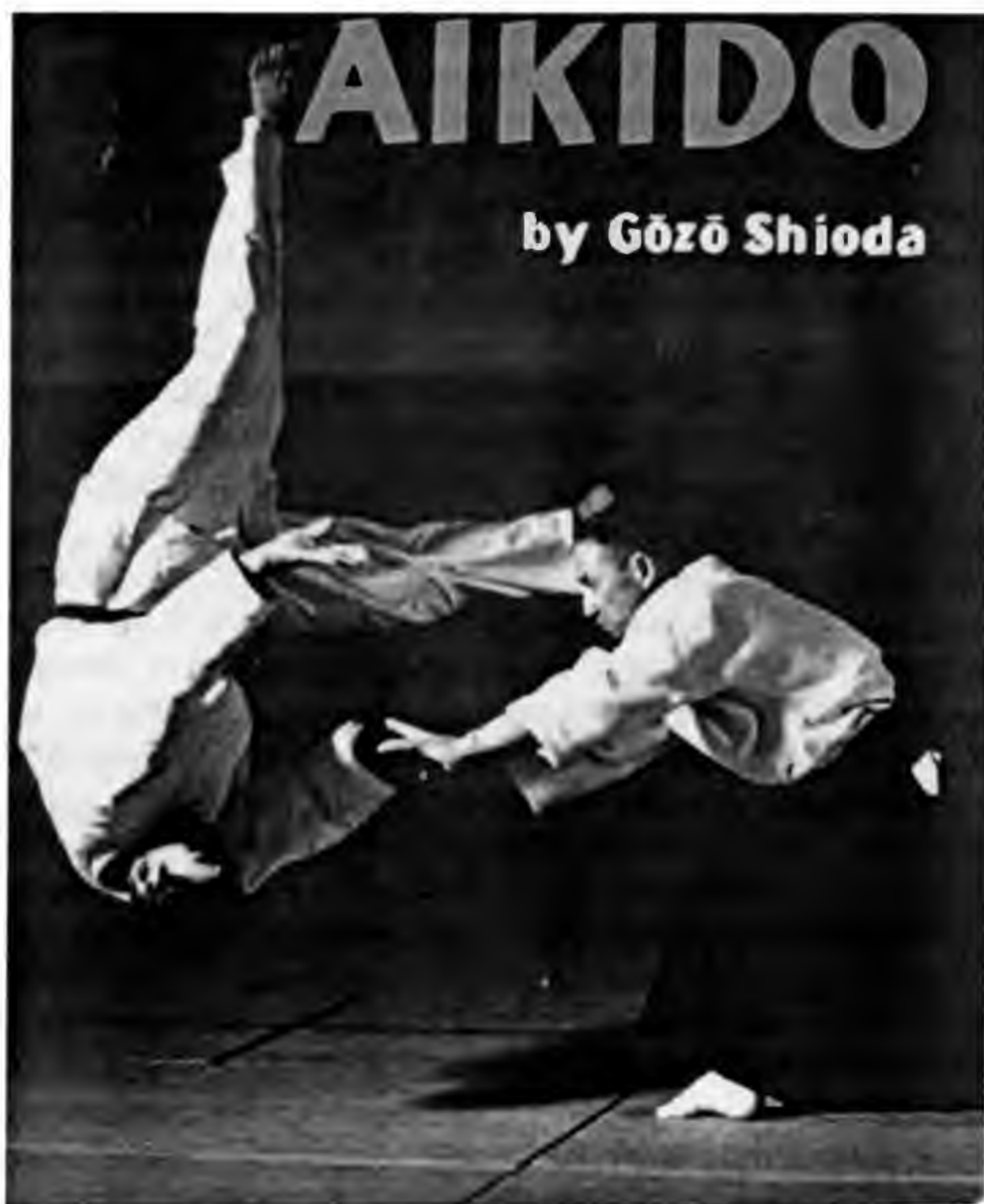


# Динамика Айкидо

*Годзо Сиода*



# Предисловие

Цель этой книги — изложить основы Айкидо в форме учебного пособия для начинающих. Описываемые приемы, включающие основные базовые движения, выбраны из ежедневно используемых в учебном центре Ёсинкан (Токио).

Я старался, по возможности, дать несложную классификацию приемов и описать их простым понятным языком. Однако многие моменты в Айкидо, как и во всех японских боевых искусствах, не могут быть адекватно объяснены словами и фотографиями. Но, хотя эта книга ни в коем случае не сможет заменить квалифицированного учителя, я надеюсь, что она будет полезным дополнительным пособием при индивидуальном обучении.

Я очень благодарен Сейси Тераде, Такаси Кусиде, Кёиси Иноуэ, всем инструкторам центра Ёсинкан, которые на фотографиях изображают моих противников, а также тем ученикам, которые тоже тратили на это время и энергию. Я также признателен своим старшим коллегам и директорам центра за помощь и советы по подготовке этой книги. Наконец, я должен поблагодарить Джеффри Гамильтона за перевод этой книги на английский язык и составление раздела по практическому применению.

*Годзо Сиода*

# **Предисловие**

## **переводчика с японского**

Поскольку эта книга исходно предназначена для читателей-японцев, она подразумевает знание основ истории и культуры Японии. Более того, для описания техники японских боевых искусств используется определенная терминология, которая может быть понятна большинству японцев, но не имеет смысла в прямом переводе.

Следующие пояснения написаны с целью объяснить или уточнить некоторые из этих моментов для западного читателя.

### **Самурай**

Всего около века назад Япония была феодальной страной. Земля была разделена на отдельные владения, а общество — на четыре устойчивых сословия. Низшими были купцы, над ними стояли ремесленники, затем фермеры и, наконец, высшим был класс воинов — самурай.

Самурай работал на помещика-феодала. За получаемую плату от него требовалось защищать своего хозяина и, если нужно, умереть за него. После 1600 г. гражданских войн в Японии не было, и в следующие два с половиной века самурай как класс были в основном связаны с управлением, однако их обязанности по-прежнему включали практику боевых искусств (именно в этот период воинственные дисциплины были разделены по направлениям и классифицированы), а также основы самодисциплины и философии, в частности системы Дзэн.

## Пути

Исходным японским словом для обозначения боевых искусств было Бу-Дзюцу. Первая часть этого термина («Бу») означает «военный», вторая («Дзюцу») значит «искусство». После окончания феодального периода в Японии (с 1860-х годов) эти искусства изучались меньше с точки зрения практического применения, но гораздо больше внимания стали уделять элементам философии. Это изменение отразилось в замене второй части названия на «До», что имеет абстрактное значение «путь» в смысле, подразумеваемом в системе Дзэн, то есть практика, ведущая к просветлению. Так, Кэн-Дзюцу стало называться Кэндо, Кю-Дзюцу — Кюдо и т. д.

## Айкидо

Основной принцип Айкидо — «настройка» на противника, позволяющая предчувствовать его намерения и делающая возможным выгодное использование его движения. Этот принцип дал Айкидо его название: «Ай» значит «встретить», «Ки» — «дух» и «До» — «путь» в философском смысле, объясненном выше.

## Айкидо и меч

В объяснении приемов Айкидо постоянно упоминается использование меча. Следует сказать, что имеется в виду японский меч, который фехтовальщик обычно держит двумя руками и направляет прямо перед корпусом. При этом руки находятся на уровне солнечного сплетения, а плечи и таз повернуты к противнику.

При ударе в Кэндо (японская техника фехтования на мечах) движение начинается с таза. Когда меч поднят (а именно это положение наиболее часто упоминается в Айкидо), создается впечатление,

что толчок направлен от таза к локтям с тем, чтобы поднять их. Обе руки поднимаются до уровня лба или чуть выше и находятся на линии симметрии корпуса.

## **Атэми**

Эти удары наносятся в определенные чувствительные точки тела кончиками пальцев, ребром ладони, коленями, пальцами ног, пятками и т. д. В этой книге наиболее часто упоминается удар Мецубуси («выбивание глаз»), который наносится суставной косточкой у основания среднего пальца в точку, расположенную точно между глазами.

## **«Фиксированный захват» и «контроль»**

Выражение «фиксированный захват» применяется в этом контексте для обозначения момента, когда захват становится эффективным, т. е. начинается болевое действие. Словом «контроль» обозначается, как правило, последняя стадия движения, когда противник полностью обездвижен или, по крайней мере, не способен ни к каким эффективным движениям.

## **«Раскрытие» корпуса**

Это удобное обозначение для поворота на одной ноге с одновременным поворотом корпуса, т. е. наподобие открывания двери.

## **«Смещение вверх»**

В прямом смысле означает момент естественного поднятия центра тяжести тела, например, при ходьбе. В переносном — смещение центра тяжести тела противника вверх. Не имеет отношения к простому подниманию вверх.

# История Айкидо

После окончания войны, и особенно в последнее десятилетие, популярность старинного японского боевого искусства Айкидо не только быстро возросла в его родной стране, но и распространилась за границей, особенно в Америке, Европе и Юго-Восточной Азии.

Исходно боевые искусства были просто методами защиты и нападения, которые использовали для эффективной самообороны в рукопашной схватке или в схватке с применением палок. Случаи, когда относительно слабый и малорослый человек побеждал более крупного противника с помощью определенной техники, могли послужить основой нового направления. Так, в течение многих лет учителя и мастера этих методов боя, часто в условиях риска для собственной жизни, разработали и развили те направления, которые сегодня достигли уровня искусства.

Под влиянием буддийских концепций боевые искусства превратились из простого собрания приемов в философские «пути». Области их применения выросли от простой цели убить врага до комплекса элементов поведения, связанных с повседневной жизнью. Иными словами, пути убийства заменились путями жизни.

После исчезновения класса самураев боевые «искусства» стали боевыми «путями», и им было придано более важное значение — как способам повышения моральной устойчивости, необходимой для создания полноценного общества. Тем не менее в итоге боевые искусства остаются искусствами мужчин-

бойцов — самураев. Но даже когда основная цель победы над врагом теряет значение, они не должны будут прекратить свое существование. Соответственно, они не могут становиться чисто интеллектуальными упражнениями, поэтому не следует уменьшать значение основного «положения»: Будо и «пути развития техники» не должны исключаться как форма духовных и физических упражнений.

До сих пор еще нет достаточно полной информации об истории Айкидо, но хотя, без сомнения, когда-нибудь появятся новые данные, материал, изложенный в этой книге, достаточно полно отражает состояние знаний на данный момент.



**Синра Сабуро Ёсимицу**

Современное Айкидо основано на Дайто-Рю Айки-Дзюцу, которое, как считают, создал принц Тейдзин, шестой сын императора Сэйва (850–880 гг.) Через его сына принца Цунемото оно было передано последующим поколениям семьи Миnamото. Время, когда оно дошло до Синра Сабуро Ёсимицу, младшего брата Ёсииэ Миnamото, можно считать периодом закладки основ современного Айкидо. Ёсимицу, очевидно, был исключительно тренированным и знающим человеком. Говорят, что он придумал большинство своих приемов, наблюдая, как паук ловко ловит большое насекомое тонкой сетью. Сохранились упоминания, что Ёсимицу изучал анатомию, вскрывая тела убитых на войне и преступников. А название его дома «дворец Дайто» и дало имя его системе Айки-Дзюцу.

Второй сын Ёсимицу, Ёсикиё, жил в Такеде (провинция Кай), и получилось так, что он стал известен под этим именем. В дальнейшем техника передавалась от поколения к поколению как тайное ис-

кусство дома Такеда, и изучать ее могли только члены клана и их родственники. В 1574 г. Такеда Куницугу переехал в Айдзу, и техника, перешедшая к его последователям, стала известна как техника Айдзу-Тодомэ.

Затем это искусство практиковалось исключительно самураями и сохранялось в семье до выхода Японии из состояния феодальной раздробленности в начале периода Мэйдзи в 1868 г. В это время бывший главой семьи Сэнсей Сокаку Такеда начал учить этому искусству за пределами владений



**Сокаку Такеда**

Такеда. Он путешествовал по всей Японии и, наконец, остановился на острове Хоккайдо. Его сын, Сэнсей Токимунэ Такеда открыл школу Дайтокан Додзё в Абасири на острове Хоккайдо и продолжил дальше развивать Айкидо в качестве основоположника школы Дайто.

Самым выдающимся учеником Сокаку Такеды был Морихэи Уэсиба. Уэсиба-Сэнсей, человек редких способностей, добавил к школе Дайто основные элементы других древних боевых искусств и свои собственные приемы и по праву считается основателем современного Айкидо. Многие годы Уэси-



**Морихэи Уэсиба**

ба-Сэнсей учил и руководил школой в Вакамацу-тё в Токио. В возрасте около 80 лет он все еще сохранял свою боевую активность. Школа Уэсибы Айкидо Хонбу сейчас работает под руководством его сына Киссёмару Уэсибы, который достиг большого успеха в распространении Айкидо в Японии и за ее пределами.

Способный ученик Уэсибы-Сэнсея, Лудзи Томики из университета Васэда, очень активен как тренер и занимается в основном развитием спортивного Айкидо.

Одним из самых выдающихся учеников Уэсибы был Годзо Сиода (9-й Дан), автор этой книги и руководитель школы Айкидо Ёсинкан, внесший большой вклад в увеличение популярности Айкидо после войны. Сиода поступил в школу Уэсибы-Сэнсея в возрасте 18 лет и жил там 8 лет, еще учеником показывая четкую красивую технику и ту исключительную энергию, которой он известен сейчас. Как Сокаку Такеда и Морихэи Уэсиба, Сиода-Сэнсей невелик ростом и весит всего около 50 кг. Тот факт, что, несмотря на это, он стал очень знаменитым, подтверждает, на мой взгляд, рациональность и эффективность Айкидо.



*Ёсинкан Додзё*

Огромный интерес к Айкидо после войны, вероятно, зародился в 1954 г., когда в рамках деятельности общества ветеранов было организовано представление японских боевых искусств в Токио. Принявший участие в показательных выступлениях Сиода-Сэнсей привлек большое внимание, и его выступление было высоко оценено. С этого времени популярность Айкидо росла настолько быстро, что в течение года группой финансистов был организован учебный центр Айкидо Ёсинкан (президент — Сёсиро Кудо), в число учителей которого вошел и Сиода-Сэнсей.

Если учесть, что до войны Айкидо занимались лишь отдельные энтузиасты и специальные группы армии и флота, распространение и популярность этого искусства в настоящее время просто удивительны. Однако для столь быстрого развития требу-

ются квалифицированные учителя, и дальнейшее развитие Айкидо будет определяться возможностями подготовки тренеров, способных поддержать высокие стандарты этого искусства.

В заключение я приношу свои извинения и благодарность всем учителям, имена которых здесь не упомянуты.

*Хироси Такэути*

Раздел 1

# Природа Айкидо



# Гармония Айкидо и мышление

Основная аксиома Айкидо состоит в том, что физически слабый может победить сильного за счет изучения техники. Однако Айкидо — это нечто большее, чем просто физическая подготовка. Для координации с учетом движения и силы противника ум, как и тело, должен быть гибким. Другими словами, для выгодного использования движений противника нужны тонкость и гибкость ума. Если смотреть глубже, это означает, что Айкидока\* должен понимать своего противника и разделять его чувства, поэтому конечная цель состоит не в том, чтобы нанести повреждение противнику, а в стремлении к состоянию гармонии с ним.

Соревнование, которое ведет к развитию мании величия и комплекса неполноценности, исключается в тренировках по Айкидо. Приемы вполне успешно изучаются в форме ката, а при работе с партнером каждое движение повторяют до тех пор, пока оно полностью не усвоится и не станет рефлексивным. Айкидо — это не только взаимодействие людей, оно предусматривает форму тренировки, за счет которой Айкидока учится достижению гармонии с природой в процессе отработки приемов, основанных на естественных движениях. Неуклюжее или вынужденное движение не может быть отнесено к Айкидо.

---

\* Айкидока — тот, кто занимается Айкидо; Айкидзин — «человек Айкидо», т. е. тот, для кого Айкидо стало не занятием, а образом жизни; иначе говоря — мастер и эксперт этого боевого искусства. — *Здесь и далее прим. пер.*

# Приемы и практика

## Анализ техники

Техника — это способ достичь максимального эффекта при минимальных усилиях. В основном это делается путем использования силы противника против него самого. Поэтому при толчке Айкидока двигается в направлении атаки, прибавляя свою силу к силе противника. Аналогично, если противник тянет, Айкидока вместо того, чтобы тянуть в противоположном направлении, добавляет свой вес и силу своего движения к тянущему движению противника, а затем применяет прием и за счет этого приводит противника под контроль. Он побеждает не в результате силового единоборства, а используя силу противника.

Хотя большинство приемов предусматривает случай единоборства двух людей без оружия, имеются приемы и для других различных случаев: вооруженный человек против вооруженного, невооруженный против вооруженного, один человек против нескольких нападающих. В наиболее разработанных стилях Айкидо описано более трех тысяч приемов, из которых около ста пятидесяти входят в состав базовых. Постоянная отработка этих базовых приемов открывает путь для овладения остальными.

## Классификация и названия приемов

Приемы Айкидо классифицируются следующим образом: Тати Вадза (оба противника стоят), Сувари Вадза (оба сидят) и Ханми-Хантати Вадза (один сидит, другой стоит). Эти группы далее де-

ляются на Нагэ Вадза (бросковые приемы) и Осаэ Вадза (приемы контроля). Основная часть базовых приемов включает Тэ Вадза (технику работы с кистью). Так сложилось потому, что в прошлые времена в бою носили доспехи, а кисти противника оставались доступны и уязвимы.

Поскольку Айкидо включает тысячи приемов, почти невозможно дать всем им индивидуальные имена, поэтому свои названия имеют только базовые приемы, причем в основном их называют просто Иккадзё, Никадзё (первая, вторая группа) и т. д. Это значит, что обычному человеку сложно понять сущность приема, услышав его название. Поэтому новичку гораздо лучше сосредоточиться на выполнении самого движения, чем на запоминании названий.

В старых книгах по боевым искусствам используются запутанные объяснения и требующие запоминания названия. Предполагалось, что это поможет сохранить секреты искусства. Кроме того, представляется вероятным, что для описания приемов и методов приглашали служителей дзэн-буддистских храмов, связанных с семьями самураев, чем объясняется доступность описания только посвященным.

## **Практические методы**

Хотя приемы Айкидо обычно отрабатывают в форме ката, это не значит, что движение «мертво». Напротив, каждое повторение приема должно быть эффективным. Сущность тренировок по Айкидо заключается в том, что оба партнера совершенствуют свои движения и пытаются достичь реальной силы за счет правильного применения приемов. Хотя в Айкидо, в отличие от других видов спорта, не приняты понятия победы и поражения, ни в коем случае не следует забывать конечную его цель — конт-

ролирование противника за счет достижения превосходства над ним. В то же время, как уже упоминалось, Айкидока постоянно должен стремиться к «умственной гармонии».

Правильно выполняемый прием Айкидо не требует особых усилий. Более того, ни один прием Айкидо не требует силы, превышающей возможности нормального человека. Сила любого, кто может поднять около 30 кг, вполне достаточна для выполнения приемов Айкидо. Если же в какой-то момент для выполнения приема требуется большая затрата силы, можно смело сделать вывод о плохом его исполнении. Таким образом, поскольку Айкидо допускает отработку приемов как со значительными, так и с минимальными затратами энергии, оно может успешно изучаться людьми любого пола и возраста. Более того, Айкидо одновременно служит для улучшения здоровья, самообороны, развития мышления и, что важно для женщин, для улучшения фигуры.

### **Круговое движение**

Секрет способности выгодно использовать физическую силу противника в Айкидо основан на принципе движения Маруи («кругового»). Практически ни одно движение в Айкидо не идет по прямой линии: ноги, туловище и руки описывают дуги и, более того, эти движения в трехмерном пространстве идут по сферической поверхности или спирали. За счет кругового движения Айкидока способен, не боясь столкновения, добавить свой вес и свою силу к силе тянущего движения или толчка противника.

Пример смены направления показывает преимущество кругового движения. Если вначале корпус двигается по прямой, то для смены направления нужна пауза; если же начальное движение идет по кругу, то нет необходимости менять скорость пе-

ремещения. Часто встречаются следующие примеры кругового движения: вращение корпуса на одной ноге, движение по дуге и движение рук как бы по сферической поверхности.

Первостепенной задачей при подготовке этой книги было правильное обучение круговым движениям. От ученика требуется особое внимание к этому, вероятно, самому важному базовому движению в Айкидо и обязательное изучение фотографий, показывающих движения с верхней точки зрения.

## **Сферическое движение**

Круговое движение не ограничено одной плоскостью; оно может идти спереди назад, справа налево, вверх или вниз. Опытный Айкидока должен уметь двигаться по кругу во всех направлениях, если он хочет иметь возможность встретить нападение с любой стороны.

## **Центробежная и центроостремительная силы**

Круговое (или сферическое) движение естественным образом создает центроостремительную и центробежную силы. Первая аналогична силе, стягивающей предметы в водоворот или смерч, вторая соответствует силе, сбрасывающей предметы с вращающейся подставки. Анализ правильно и своевременно выполняемых приемов показывает, что обе эти силы успешно используются в Айкидо.

В большинстве случаев полный выход противника из равновесия достигается за счет вращения или поворота, а не прямого нападения. Чтобы более детально разобрать это движение, представьте, что противник атакует прямым ударом. Если вместо того, чтобы грудью встретить нападение, вы просто уйдете с дороги и, не препятствуя движению противника, примените легкое давление вверх по спирали, то очень небольшого усилия будет достаточно,

чтобы изменить направление атаки, вывести противника из равновесия и лишит его нападение силы. Это аналогично силе вихревого урагана — смерча, или торнадо, если ее сравнить с силой ветра, дующего в каком-то одном направлении.

## **Основные компоненты движения**

### **Скорость**

Скорость — жизненно важный элемент Айкидо, как и в большинстве видов спорта. Она необходима, чтобы, во-первых, скоординировать движение с перемещением противника, а во-вторых, чтобы в нужный момент уйти от атаки.

Например, невозможно прыгнуть на площадку поезда, идущего со скоростью около 150 км/ч, но это относительно легко сделать, если вы находитесь на платформе, движущейся рядом с этим поездом с той же скоростью. А при падении тяжелого предмета вам на голову достаточно выполнить быстрое движение непосредственно перед возможным ударом и на минимальное расстояние, позволяющее избежать травмы.

### **Время реагирования**

Время реагирования определяет синхронизацию собственных движений с движениями противника — в этом сущность Айкидо. Оно, в свою очередь, формируется сочетанием скорости и концентрации энергии (это будет объяснено позднее). Правильное время реагирования аналогично способности выбрать момент, когда волна начинает откатываться, ударившись о скалу.

На фотографиях противник двигается вперед, толкая плечи автора двумя руками. В нужный момент поток силы будет повернут в обратном направ-

лении и выполнен бросок противника. Основное значение имеет правильное время реагирования встречным движением.



### **Концентрация энергии**

Сютю-Рёку — это полная концентрация чьей-либо силы в заданный момент в заданной точке. Например, захватывая запястье противника, нужно вложить в точку захвата всю силу. И наоборот, если при нанесении Атэми правой рукой часть силы используется левой, то удар теряет большую часть своей эффективности.

Хотя полная концентрация силы невозможна, при регулярных тренировках все же можно достичь достаточно высокого уровня. Известны случаи, когда в экстремальных ситуациях, например при пожаре, даже нетренированные люди поднимали предметы, которые в нормальных условиях были бы для них слишком тяжелыми — это проявление бессознательной концентрации силы. Тренировка же дает возможность научиться концентрировать собственную силу по желанию.

## **Движение центра тяжести**

Перемещая свой вес и регулируя его распределение между точками опоры (ногами), можно удвоить силу выполнения приема. Фактически степень эффективности приема зависит от правильного использования веса. В базовых движениях Айкидо существенное внимание уделяется переносу центра тяжести, и ученик должен постоянно помнить об этом при практической работе.

## Раздел 2

# Стойки и перемещения



Каким бы прочным ни казалось здание, оно бесполезно, если фундамент не был хорошо заложен. То же справедливо и для человеческого тела: какой бы сильной ни была верхняя часть корпуса, но если таз и ноги слабы, невозможно ни собрать, ни применить никакую реальную силу. И напротив: трудно победить человека, имеющего относительно слабые руки, если сила его ног и таза выше средней.

Крепкая основа необходима для Айкидо, потому что без нее невозможно овладеть эффективными приемами. Основные стойки и перемещения составляют главную базу Айкидо, и даже когда определенный успех достигнут в изучении приемов, они должны каждый день включаться в тренировку. Базовые перемещения и стойки, разбираемые в этом разделе, представляют собой общую часть основной техники раздела 3.

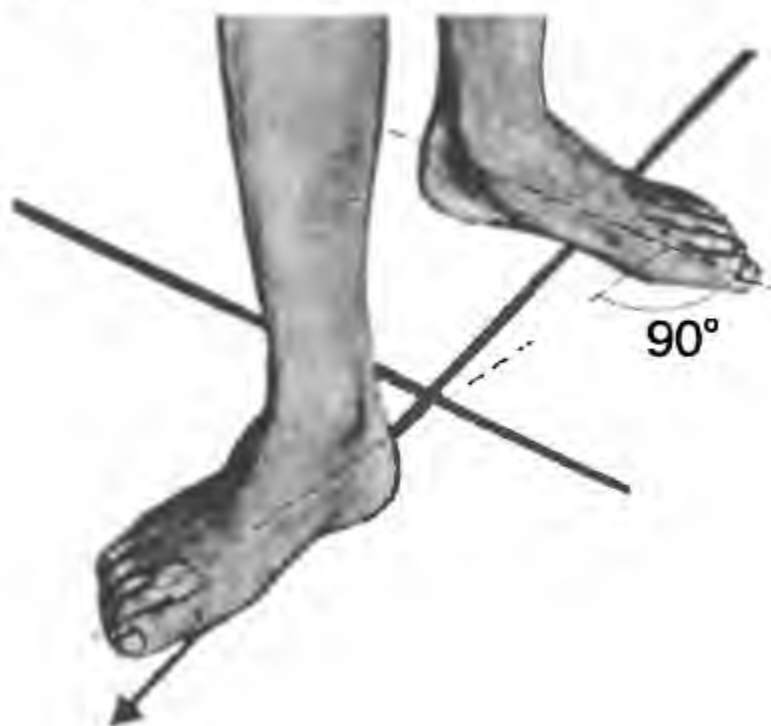
Совершенствуя все стойки, перемещения и приемы, Айкидока создает набор навыков, которые становятся неотъемлемой частью его искусства.

## 1. Камаэ — «стойка» (для одного занимающегося)

В Айкидо используются две основные стойки: Миги-Ханми (правая стойка) и Хидари-Ханми (левая стойка). Необходимо их тщательное изучение, поскольку не только все приемы Айкидо начинаются с них, но и при овладении стойками создается правильный духовный настрой.

В этих основных положениях тело принимает форму трехгранной пирамиды, широкой у основания и сужающейся к вершине. Это придает Айкидоке устойчивость и формирует стойку, наилучшую для начала быстрого движения. Важные моменты здесь — положение ног и таза и фиксация взгляда.

Основная стойка Айкидо строится по тому же принципу, что и в Кэндо: стопы должны располагаться под прямым углом одна к другой и между ними должно быть расстояние, в полтора раза большее, чем длина ступни Айкидоки.





## Миги-Ханми — «правая стойка»

Для достижения максимальной устойчивости и возможности быстрых перемещений вперед и назад нужно ставить ноги на расстояние, в полтора раза превышающее длину ступни, при этом примерно  $\frac{2}{3}$  веса тела должно приходиться на переднюю ногу. Правую руку со слегка согнутым локтем нужно держать на уровне груди, левая кисть должна быть на расстоянии около 10 см от живота, и обе кисти должны находиться на линии, параллельной оси симметрии тела. Пальцы должны быть выпрямлены и направлены вперед. Взгляд должен быть направлен на точку между глазами противника, но не сфокусирован — так, чтобы держать все тело партнера в поле зрения без концентрирования взгляда на отдельных его частях.

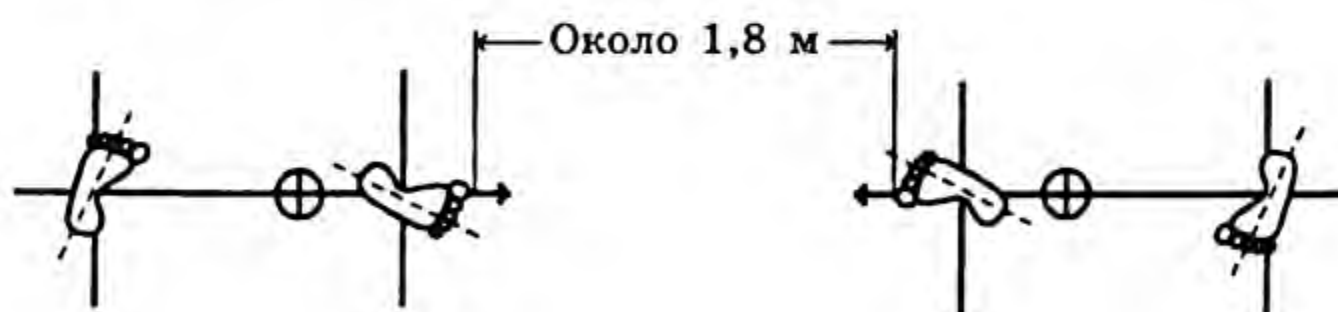


## 2. Камаэ — «стойка» (при занятиях с партнером)

Для описания относительного положения двух партнеров, отрабатывающих приемы Айкидо, используют два термина: Ай-Ханми и Гьяку-Ханми.

### *Ай-Ханми*

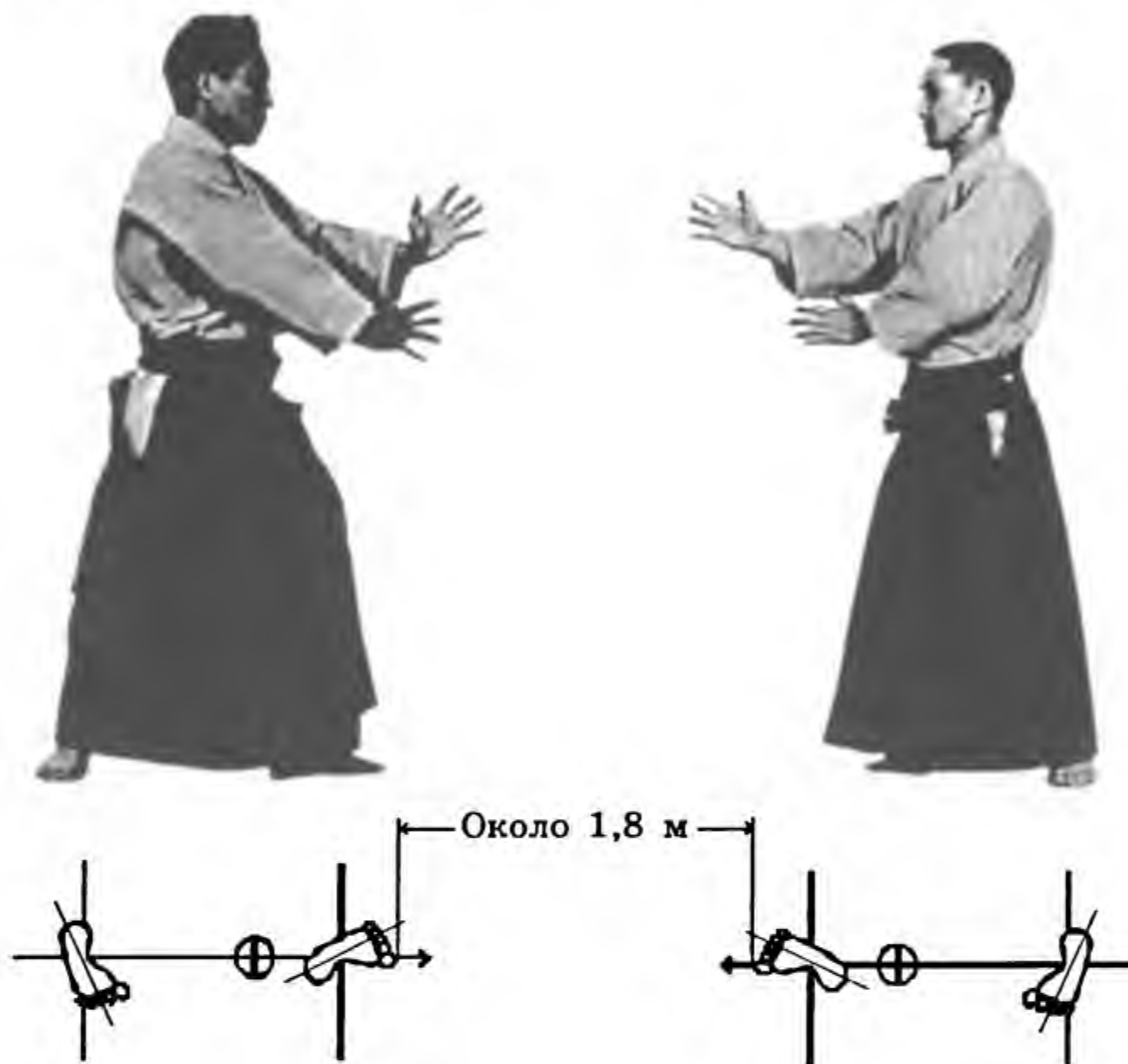
Это положение, когда партнеры находятся в одноименных стойках — оба в правой или оба в левой.



Пример положения Ай-Ханми. Стрелками показано направление корпуса, поперечной чертой — положение центра тяжести.

## Гьяку-Ханми

Это положение, когда партнеры находятся в разноименных стойках, т. е. один в правой, а другой — в левой.



Пример положения Гьяку-Ханми. Стрелками показано направление корпуса, поперечной чертой — положение центра тяжести.

## Ма-Ай

Ма-Ай — это правильное расстояние (как для нападения, так и для защиты), поддерживаемое между партнерами. При уменьшении этого расстояния легче нападать и труднее защищаться, при увеличении — наоборот. Нужно учитывать, что во всех случаях боя, а также и для тренировок нормальным считается сохранение дистанции примерно 1,8 м.

### *Важные моменты в Камаэ:*

- вытянуть пальцы, держать спину и таз прямо;
- смотреть партнеру в глаза, держа при этом все его тело в поле зрения;
- сконцентрировать внимание впереди, но не допускать движения головы вперед;
- крепко держать таз и стараться почувствовать поток силы от ног к кончикам пальцев.

### **3. Смена положения (при толчке)**

Кихон Доса — это базовое движение, используемое для ухода с линии атаки противника за счет поворота на одной ноге с переходом в безопасную позицию, из которой возможен контроль противника. Угол поворота может быть разным, хотя обычно он составляет чуть больше 90 градусов.

1. Тори стоит в Миги-Гьяку-Ханми. Укэ нападает, захватывая правую руку Тори и толкая его.



Все движение должно строиться на Сюри-Аси, т. е. вместо того, чтобы поднимать ноги, надо перемещать их скользящими движениями, не отрывая от земли. Это позволит избежать «смещения вверх» центра тяжести.



2. Переноса вес тела на правую ногу и вращаясь на ней, Тори проносит левую ногу по дуге, сохраняя контакт с землей. Одновременно, не сгибая локоть, он описывает небольшой круг правой рукой, вынося ладонь вверх, и направляющим движением дает Укэ возможность продолжить атакующее движение вперед.



3. Поток силы Тори направлен к кончикам пальцев, взгляд сконцентрирован на них.

Правая рука выводится на уровень груди, ноги

на одной линии, левая рука перед животом параллельно правой.



4. Расстояние между ступнями немного больше, чем в Ханми. Таз опущен, и верхняя часть тела повернута относительно нижней для повышения устойчивости стойки и возможности быстро начать следующее движение.

Правая рука повернута ладонью вверх, локоть почти выпрямлен, левая нога ставится под углом 90 градусов вправо, и движение Укэ вперед усилено.

Вес тела переносится на правое колено, а нога почти выпрямлена и стоит твердо.

#### **4. Смена положения (когда противник тянет)**

Это базовое движение предназначено для нейтрализации силы противника, когда он тянет, за счет перемещения вперед при сохранении крепкой устойчивой стойки.

Движение называется Иrimi и представляет собой базовое движение, встречающееся только в Айкидо.



1. Тори и Укэ стоят лицом к лицу в Миги-Ханми. Укэ левой рукой хватает Тори за правую руку и сильно тянет.

Правая рука Тори ладонью вверх поднимается по диагонали от положения слева от груди Укэ к его правому плечу, движение направлено по линии положения ног Тори.



2. С легким закручивающим движением правая нога Тори проскальзывает вперед, не отрываясь от земли (Сюри-Аси) к точке, расположенной между ногами Укэ, на  $1/3$  расстояния между ними от его левой ноги. Одновременно руки Тори двигаются вперед одним движением с перемещением правой ноги.

Левая рука двигается вперед горизонтально к центру груди Укэ, как бы нанося удар (Атэми) ребром ладони. Взгляд направлен на кончики пальцев правой руки.



3. Правая рука ладонью вверх перемещается поперек груди Укэ к его правому плечу. Делая это движение, Тори должен представлять себе, что он бьет мечом. После входа правой ногой за ней движется таз, что перемещает центр тяжести тела вперед за счет силы левой ноги.

Ступни расположены в форме буквы Т.

## **5. Применение Хирики — «силы локтя» (движение вперед)**

Это базовое движение предназначено для обучения правильному использованию локтей и для тренировки движения ног, рук и корпуса по одной линии. Более того, тренировка этого движения дает основу для овладения Кокю-Рёку (см. с. 156). Кокю-Рёку необходимо при изучении приемов. Оно включает нечто большее, чем просто силу, представляя собой соединение всех форм энергии человека, включая дыхание, силу воли и умственный настрой.

1. Тори встает в Миги-Гьяку-Ханми. Укэ захватывает правое запястье Тори двумя руками.





2. Тори перемещается вперед, используя Сюри-Аси, передвигая одну ногу и почти одновременно подводя вторую, сохраняя стандартное расстояние между ступнями. Пальцы расправлены, и поток энергии идет от ног к рукам через таз, грудь, плечи, локти и запястья.



3. Обеими руками делается сильный толчок вперед и вверх, как бы поднимая меч. Ноги не должны отрываться от земли, это может привести к уменьшению устойчивости и потере равновесия.

4. Правая рука выше левой, локти слегка скруглены, плечи опущены, взгляд и внимание сфокусированы впереди.



## 6. Применение Хирики — «силы локтя» (движение назад)

Это движение формирует способность:

1) к сохранению крепкой стойки за счет перераспределения веса;

2) к концентрации движения вдоль одной линии.

Оно также способствует развитию сильных, но гибких ног и таза и, как предыдущее упражнение, способствует овладению Кокю-Рёку.



1. Пальцы вытянуты, руки выпрямлены, локти чуть согнуты. В этой стойке должно возникать ощущение потока энергии вниз через пальцы правой руки.



2. Вращаясь на носках обеих ног, Тори поворачивается на 180 градусов, перенося свой вес с левой ноги на правую.



3. Одновременно с поворотом корпуса Тори поворачивает правую руку и поднимает обе руки.





4. В конце движения левая нога Тори, его таз и туловище находятся на одной линии, и центр тяжести ближе к правой ноге, чем в предыдущем упражнении (Хирики — движение вперед).

Правая рука вытянута как можно дальше. Таз не должен быть опущен. Вертикальное движение корпуса должно быть минимальным, и при повороте на носках пятки не должны подниматься.



## **7. Сюмацу Доса — «фиксирующее движение» (когда противник тянет)**

Это движение основано на базовом движении «нанесения рубящего удара мечом» и включает подъем Тэ-Гатаны («меч в руке») и рубящее движение вниз. Отработка этого движения служит хорошей тренировкой устойчивости, Ма-Ай, переноса веса и связанных с мышлением аспектов Айкидо. На этой технике основан базовый прием Сихо-Нагэ (см. с. 65).



1. В Миги-Ай-Ханми Укэ захватывает спереди оба запястья Тори. Это движение непосредственно связано с первым примером Сихо-Нагэ из раздела 3.



2. С проскальзывающим движением (Сюри-Аси) вперед правой ногой Тори опускает корпус и выносит руки вперед, как бы замахиваясь мечом.

3. Далее Тори делает большой шаг левой ногой (Сюри-Аси) и, поднимая обе руки (захват Укэ еще сохраняется) над головой, резко переносит вес на левую ногу.



4. Вращаясь на носках обеих ног быстрым закручивающим движением Тори поворачивается на 180 градусов и поднимает обе руки высоко над головой. Его вес теперь перенесен на правую ногу. Укэ старается толкнуть голову Тори вперед.



5. Тори продвигает правую ногу вперед (Сюри-Аси) и, вытягивая руки, резко опускает их вниз рубящим движением до уровня плеча. Его вес теперь перенесен четко вперед при крепкой стойке. В течение всего движения руки Укэ находятся точно впереди Тори.



## 8. Сюмацу Доса — «фиксирующее движение»

Предыдущее движение Сюмацу Доса выполнялось с продвижением вперед. В этом движении делается поворот назад. В принципе же оба движения одинаковы.



1. Тори стоит в Хидари-Гьяку-Ханми, когда Укэ захватывает оба его запястья спереди и толкает.

2. Тори поднимает правую руку — локтем вниз и тыльной стороной кисти вверх — над головой, поднимая левую руку Укэ. Левая рука Тори тоже поднимается, но двигается ладонью вверх. При повороте пальцы ноги описывают большую дугу. В этом примере Тори умело использует силу Укэ.



3-4. Тори снова поворачивается на 180 градусов и, сохраняя захват Укэ, поднимает руки выше над головой. Пальцы должны быть вытянуты в течение всего движения. Тори должен синхронизировать свое движение с движением Укэ.



Как правило, при движении левой ноги вперед пятка не должна подниматься.





5. Тори продвигает правую ногу вперед (Сюри-Аси), затем перемещает за ней левую, не отрывая пятку от земли. Выпрямляя руки, Тори опускает кисти вниз до уровня плеч сильным рубящим движением. Укэ делает шаг в сторону левой ногой, оказываясь в таком же положении, как в конце предыдущего движения Сюмацу Доса.

## 9. Сикко — «передвижение на коленях»

Поскольку в старые времена в обычной жизни люди часто сидели в формальном положении, т. е. на коленях, большое внимание было уделено разработке приемов, выполняемых в этой позиции.

В настоящее время изучение Сувари Вадза («техники работы сидя») имеет значение для упражнения ног и таза. Эта техника позволяет улучшить движение так, как невозможно это сделать только при изучении Тати Вадза («техники работы стоя»).

Сикко — это базовый метод движения вперед и назад в положении сидя на коленях. При выполнении движения следует обратить внимание на сохранение правильной прямой стойки.



Когда одна нога выносится вперед, производится вращение корпуса на колене второй ноги.

**1–2.** Из положения Сэйдза с поднятыми пятками поднять левое колено и, вращаясь на правом колене, сдвинуть обе ступни на 90 градусов по часовой стрелке, держа их близко сдвинутыми, делая, таким образом, шаг вперед.



**3.** Не поднимая правое колено, опустить на землю левое, которое должно смотреть вперед.





4. Затем, вращаясь на левом колене, поднять правое колено, сдвинуть ступни на 90 градусов направо (против часовой стрелки), делая второй шаг вперед. Держать колени на полу.

5. Держать таз внизу, положить руки на бедра, смотреть прямо вперед.

## 10. Сэйдза-Хо — «перемещение в формальное положение сидя»

При изучении правильных стоек очень важно сохранять правильное положение, садясь и вставая. Сэйдза-Хо — это метод перемещения из стандартного положения в Сэйдза.



1. Встать в Миги-Ханми.



2. Сразу из Миги-Ханми поставить левое колено рядом с правой пяткой. Пальцы ноги не должны быть вытянуты назад.



3. Не двигая левую ногу, поставить рядом с ней правую и опустить таз.

4. Положить обе руки  
легко на бедра.



5. Толкая колени впе-  
ред, сесть на ноги.



6. Выпрямить спину,  
втянуть подбородок, опу-  
стить плечи и принять  
положение Сэйдза.



## 11. Укэми — «страховки при падении»

Укэми — это метод защиты тела при броске или падении. Техника страховки зависит от угла и направления падения, и исполнение ее элементов различается у разных людей. Однако все они основаны на базовом принципе — уменьшить до минимума силу удара при падении.

### *Страховка при падении назад*

1. Присев с наклоном назад, начать опускать таз, одновременно поднимая обе руки вперед до уровня плеч.

2. Закруглить спину и поднести ягодицы как можно ближе к пяткам.

3. Покатиться назад, держа спину круглой и подбородок хорошо втянутым. Обе руки



остаются расслабленными, но сильно ударяют по ковру.



4. Не сгибая слишком сильно корпус, выйти на лопатки, т. е. прокатиться дальше, держа подбородок на груди, чтобы не удариться об пол затылком.

## **Страховка при падении вперед**

Этот метод предназначен для остановки движения при падении или броске вперед.



1. Выдвинуть вперед правую руку и правую ногу, перемещая вес тела вперед. Правая рука должна опираться на ковер, как показано на рисунке; локоть должен быть слегка согнут, чтобы рука имела форму арки.



2. Перемещая правую руку и спину по одной и той же кривой, дать воз-

можность корпусу за счет веса пойти в кувырок вперед.

3. В конце кувырка левая рука сильно ударяет по ковру, а правая нога в момент касания пола сгибается под прямым углом.



4. Момент вращения вернет корпус в исходное прямое положение, и это позволяет

скорректировать стойку для встречи возможной новой атаки.

## Страховка с прыжком

Этот метод используется в случае, когда невозможно освободить нужную руку для выполнения нормальной страховки вперед.

1. Сделать шаг вперед правой ногой и, используя ее как центр вращения, двинуть корпус вперед.

2. Втянув подбородок, сильно оттолкнуться правой ногой, бросить тело вверх и повернуться в воздухе.

3. После поворота левая нога остается прямой, а левая рука

готовится ударить по ковру при контакте.

4. Как и в случае нормальной страховки вперед, момент вращения вернет корпус в прямое положение.

5. Скорректировать стойку для подготовки к следующему движению.



Раздел 3

# Базовая техника



Сегодня тайны Будо уже не сохраняются в секрете. В Айкидо множество базовых приемов, но изучение тех, которые описаны в этом разделе, даст возможность овладения всеми приемами Айкидо. В этой книге описаны ключевые движения Айкидо; иными словами, «секреты для новичков».

При изучении базовой техники недостаточно просто учиться бросать и контролировать. Если ученик хочет действительно понять основы базовой техники и овладеть ими, нужно, чтобы его самого тоже много раз бросали и контролировали. При повторной правильной отработке разбираемых базовых приемов Айкидока постепенно научится реагировать инстинктивно и применять нужный прием в разных ситуациях — как на занятиях в Додзё, так и в непредсказуемых обстоятельствах повседневной жизни.

Буквы (А) и (Б) после названия приема используются для обозначения случаев, когда противник тянет (А) или толкает (Б).

На с. 65 показан момент Иrimi-Нагэ.

## Сихо-Нагэ — «бросок на четыре стороны»

Сихо-Нагэ — это техника, в которой движение корпуса сходно с выполняемым при использовании меча для рубящих движений в четырех направлениях. Тори поворачивается, вращаясь на одной ноге. «Складывая» руку Укэ, т. е. подводя его кисть к плечу, Тори осуществляет контроль и может бросить Укэ в любом направлении.

В этой книге рассматриваются только базовые формы Сихо-Нагэ — Кататэ-Моти, Ёкомэн-Ути, Сёмэн-Ути и Ханми-Хантати. Существуют многие другие формы этой техники — Рётэ-Моти, Хидзи-Моти, Мунэ-Моти, Сёмэн-Цуки, Усиро-Рётэ-Моти и т. д. —

и, кроме того, разные варианты перечисленных приемов тоже считаются формами Сихо-Нагэ. При применении Сихо-Нагэ используются все базовые движения, включая базовые движения Сюмацу Доса.



*Нужно помнить следующие моменты.*

При тренировке Сихо-Нагэ важно представлять себе элементы работы с мечом — поднимание меча, замах мечом, рубящее движение мечом вниз.



Более того, важно почувствовать, что ваша сила используется в том направлении, которое наиболее эффективно для контроля противника, а не просто выворачивать ему



кисть. Вместо простого использования силы одной руки Айкидока должен включить в движение все тело. Рука Укэ должна двигаться по одной линии с плечом. Тори не должен тянуть кисть Укэ наружу.



# **1. Кататэ-Моти Сихо-Нагэ (А) — «хват за одну руку, бросок на четыре стороны»**

Эта техника используется в случае, когда Укэ захватывает одно запястье Тори и тянет. Выполняемое движение такое же, как в Сюмацу Доса (см. с. 50).



1. В Миги-Гьяку-Ханми Укэ захватывает левое запястье Тори и тянет его. Тори вытягивает правую руку как можно дальше.

2. После нанесения Атэми (Мецубуси) правой рукой Тори двигается точно так же, как в Сюмацу Доса-1.

3. Делая большой шаг правой ногой, Тори поднимает руку Укэ над своей головой.

4. Вращаясь на обеих ногах, Тори поворачивается на 180 градусов и притягивает правую руку Укэ к его плечу.





5. Тори делает еще один шаг вперед правой ногой (Сюри-Аси) и, резко перенося свой вес вперед, выводит Укэ из равновесия, заводя его руку назад.



6. Тори опускает Укэ на землю направленным вниз рубящим движением правой руки. В течение всего движения Тори должен смотреть в глаза Укэ и следить за сохранением правильной стойки.



7. Вслед за Укэ Тори опускается вниз, подводя правую ногу к правому плечу Укэ, и встает на левое колено, которое ставит рядом со своей правой пяткой. Правой рукой он крепко прижимает кисть Укэ к коврику, а левой наносит Атэми в лицо Укэ.

## 2. Кататэ-Моти Сихо-Нагэ (Б) — «хват за одну руку, бросок на четыре стороны»

Эта техника используется, когда Укэ захватывает запястье Тори и толкает его.



1. В Хидари-Гьяку-Ханми, когда Укэ захватывает левую руку Тори и толкает, Тори наносит Атэми (Мецубуси) правой рукой. Удар должен быть настоящим. Чтобы избежать травмы, Укэ принимает удар, закрываясь левой рукой. Тори не должен сопротивляться толчку Укэ.



2. Не сопротивляясь толчку Укэ, Тори вращается на передней ноге и, начиная переносить правую ногу назад, берет кисть Укэ правой рукой.



**3. Опуская корпус,  
Тори поворачивается по  
часовой стрелке назад.**



**4. Продолжая вращение на  
левой ноге, Тори поворачивается  
на 180 градусов и переносит вес  
на левую ногу, стабилизируя свою  
стойку.**



**5. Тори держит руку  
Укэ так, что его большой па-  
лец лежит на пульсе Укэ.**





6. Не меняя положения ног и быстро поворачиваясь на 180 градусов, Тори поднимает руки над головой — опять как бы держа меч.



7. После выполнения поворота движение не отличается от описанного для Сихо-Нагэ (А). Тори двигает левую руку (которую держит Укэ) по дуге. Рука Укэ — на уровне плеча Тори. Тори вытягивает левую руку вперед.



### 3. Ёкомэн-Ути Сихо-Нагэ (А) — «боковой удар в голову, бросок на четыре стороны»

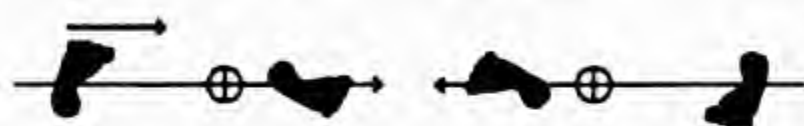
Когда противник атакует боковым ударом в голову, его сила используется, чтобы вывести его самого из равновесия и бросить, применяя Сихо-Нагэ.

1. В Миги-Ханми Укэ ребром правой ладони (Тэ-Гатана) бьет слева в голову Тори. Тори делает подшаг вперед и вправо по диагонали, слегка «раскрываясь» на левой ноге.



2. Тори сбивает вниз правую руку Укэ ребром левой ладони (Тэ-Гатана), одновременно нанося Атэми в лицо Укэ основанием указательного пальца.





Тори

Укэ

3. Тори берет правую кисть Укэ двумя руками, держа все пальцы левой руки в ямке у основания большого пальца Укэ, а большой палец правой руки — на пульсе Укэ. Ноги должны передвигаться за счет Сюри-Аси. Нужно стараться держать ступни под углом 90 градусов, как в базовых стойках (Камаэ).



4. Делая подшаг вперед правой ногой и скручивая таз с поворотом вперед, Тори толчком выносит руки вперед и выводит Укэ из равновесия.

5. Тори делает длинный шаг вперед левой ногой и поднимает руки до уровня лба. В этот момент

левая рука Тори ведет руку Укэ вперед, а правая рука за счет закручивающего движения фиксирует захват запястья Укэ.



6. Так же, как в Кататэ-Моти Сихо-Нагэ (см. с. 70), Тори разворачивается и, выпрямляя руки, опускает Укэ на землю, затем наносит Атэми. При прочной стойке для эффективного движения достаточно лишь небольшого перемещения ног.

#### **4. Ёкомэн-Ути Сихо-Нагэ (Б) — «боковой удар в голову, бросок на четыре стороны»**

Когда Укэ атакует боковым ударом в голову, Тори перехватывает инициативу за счет входа и эффективного захвата запястья Укэ и применяет Сихо-Нагэ.



1. В Хидари-Гьяку-Ханми Укэ поднимает правую руку для бокового удара в голову. В этот момент Тори делает шаг вперед левой ногой.



2. Тори отражает удар, сбивая вниз правую руку Укэ левой рукой (Тэ-Гатана), одновременно нанося Атэми (Мецу-буси).



3. Тори захватывает правую руку Укэ двумя руками и, вращаясь на левой ноге, отводит правую ногу по дуге назад.

4. Выведя Укэ из равновесия, Тори поворачивается (по часовой стрелке) на 180 градусов, перенося вес с левой ноги на правую, и применяет Сихо-Нагэ.



#### 5. Сёмэн-Ути Сихо-Нагэ — «прямой удар сверху, бросок на четыре стороны»

Когда противник атакует прямым ударом в голову, Тори отражает удар, выводит противника из равновесия и применяет Сихо-Нагэ.

1–2. В Миги-Аи-Ханми, когда Укэ нападает, нанося прямой удар в голову правой рукой, Тори отражает удар, захватывает запястье Укэ левой рукой и, «раскрываясь» назад, нарушает стойку Укэ.





3. Продолжая держать запястье Укэ (большой палец Тори лежит в ямке у основания большого пальца Укэ), Тори правой рукой наносит Атэми (Мецубуси).



4-5. Когда Укэ пытается блокировать удар левой рукой, Тори захватывает запястье Укэ двумя руками, делает подшаг вперед левой ногой, разворачивает таз и маховым движением выносит руки вперед.



6. Делая большой шаг вперед левой ногой, Тори поднимает руки над головой, нарушает стойку Укэ и сразу поворачивается на 180 градусов, чтобы применить Сихо-Нагэ.

## **6. Ханми-Хантати Кататэ-Моти Сихо-Нагэ — «один сидит, второй стоит; захват за одну руку; бросок на четыре стороны»**

Когда Укэ захватывает запястье Тори, Тори перехватывает кисть Укэ и выполняет Сихо-Нагэ из положения сидя.

1. Тори находится в положении Сэйдза, а Укэ, подходя сбоку, хватает своей левой рукой правую руку Тори.



2. Тори производит толчок вперед восходящим круговым движением, как бы скребя своим правым мизинцем левое колено Укэ. Синхронизируя свое движение с перемещением Укэ, Тори быстро продвигает свое правое колено приблизительно на треть расстояния между ногами Укэ и захватывает его запястье на уровне груди.

В то же самое время Тори поднимает пальцы обеих ног, сводит пятки вместе и опускается на них, понижая свой центр тяжести.





3. Тори движется вперед так, что плечо Укэ оказывается над головой Тори и для Тори открывается вид вперед под предплечьем Укэ.

Переноса вес спереди назад и с движением, похожим на взмах меча, Тори закрепляет захват запястья и локтя Укэ и смещает свое равновесие назад, к левой ноге Укэ.

4. Выпрямляя левый локоть Укэ, Тори заставляет вес Укэ сместиться кверху.

Тори всё более и более переносит свой вес на левое колено и в то же самое время поднимает свои руки над головой.

5. Как только равновесие Укэ нарушается, Тори проносит запястье Укэ над своей головой, ведя Укэ по дуге позади себя. А затем, разворачивая бедра, Тори подносит левую руку Укэ к своему левому плечу.

Пронося запястье Укэ над своей головой, Тори проще сохранить захват, если он переместит правое колено слегка вперед.

6. Продолжая сидеть, Тори бросает Укэ назад. Рука Тори при этом выпрямляется, а сам он правильно перемещается на коленях методом Сикко.



## **7. Ханми-Хантати Рётэ-Моти Сихо-Нагэ — «один сидит, второй стоит, захват за обе руки, бросок на четыре стороны»**

Укэ подходит спереди к сидящему Тори, захватывает оба его запястья и тянет. Тори встает на ноги, поднимает кисть Укэ над своей головой и выполняет Сихо-Нагэ.



1. Тори в положении Сэйдза. Укэ, стоя в Миги-Ханми, захватывает спереди оба запястья Тори и тянет.



2. Тори встает на левую ногу и двигает ее вперед между ногами Укэ. Не отрывая правое колено от земли, он маховым движением поднимает руки Укэ на уровень груди, держа правое запястье Укэ правой рукой.

3. Тори встает на ноги, вытягивая руки вверх перед тем, как пронести их над головой.



4. Пронся руку Укэ над своей головой, Тори поворачивается по часовой стрелке на 180 градусов и, вращаясь на левой ноге, делает большой шаг вперед (за спину Укэ) и бросает Укэ с помощью Сихо-Нагэ. Правая рука Тори должна быть выпрямлена. Чтобы вывести Укэ из равновесия, Тори должен держать таз низко. Правая нога Тори опирается на пальцы. Движение левой руки Тори направлено прямо вперед.





## Техника Айкидо

В Айкидо можно выделить Сувари Вадза (и Тори, и Укэ сидят), Ханми-Хантати Вадза

(один сидит, второй стоит) и Тати Вадза (оба партнера стоят). Эти группы приемов далее можно разделить на Нагэ Вадза (бросковые приемы) и Осаэ Вадза (приемы контроля).

Можно также разделить приемы на те, которые используют слабые (чувствительные) точки, и на те, в которых преимущество достигается за счет использования положения и движений противника. Примеры приемов первого типа — это случаи нанесения Атэми с целью вызвать шок и увеличить чувствительность противника. Примеры приемов второго типа — случаи использования силы тянущего или толкающего движения противника.

Айкидо учит получать максимальный эффект при небольшом усилии. Никакие вынужденные или требующие силового единоборства движения не могут быть отнесены к Айкидо.

В Осаэ Вадза и особенно в Нагэ Вадза для броска противника действительно не нужна сила, чтобы его поднять. Существенно, что бросок проводится за счет собственного движения «по желанию» противника (если он будет упираться, то это кончится травмой сустава).

Всегда должен ставиться вопрос: как лучше победить противника, но еще более важно добиваться правильного рефлекторного выполнения собственных движений.

## Иккадзё Осаэ — «первый способ контроля»

Иккадзё Осаэ — это метод нарушения стойки противника и приведения его под контроль за счет движения, центральная точка которого соответствует локтевому суставу. Как и в Сихо-Нагэ, существуют многие варианты этого движения — Кататэ-Моти, Рётэ-Моти, Хидзи-Моти, Мунэ-Моти, Сёмэн-Цуки и т. д., но в состав базовых входят только рассматриваемые здесь Сёмэн-Ути и Кататэ-Моти.

*Важно запомнить следующие моменты.*

Применение этой техники основано на движениях, сходных с выполняемыми при поднимании меча, рубке мечом, замахе копьем, а также при «входе в противника» (Иrimi) и др. Для Тори отработка этого приема — идеальный метод развития способности к оценке дистанции между собой и противником (Ма-Аи), движения вперед по диагонали, движения таза, распределения потока энергии и других элементов. Укэ отработка приема дает возможность тренировать страховку при падении вперед, а также способ-



ствуется укреплению его кистевых, локтевых и плечевых суставов, что, в свою очередь, улучшает технику.

В Сувари Вадза (при работе сидя) необходима правильная позиция Тори и Укэ. Перед началом

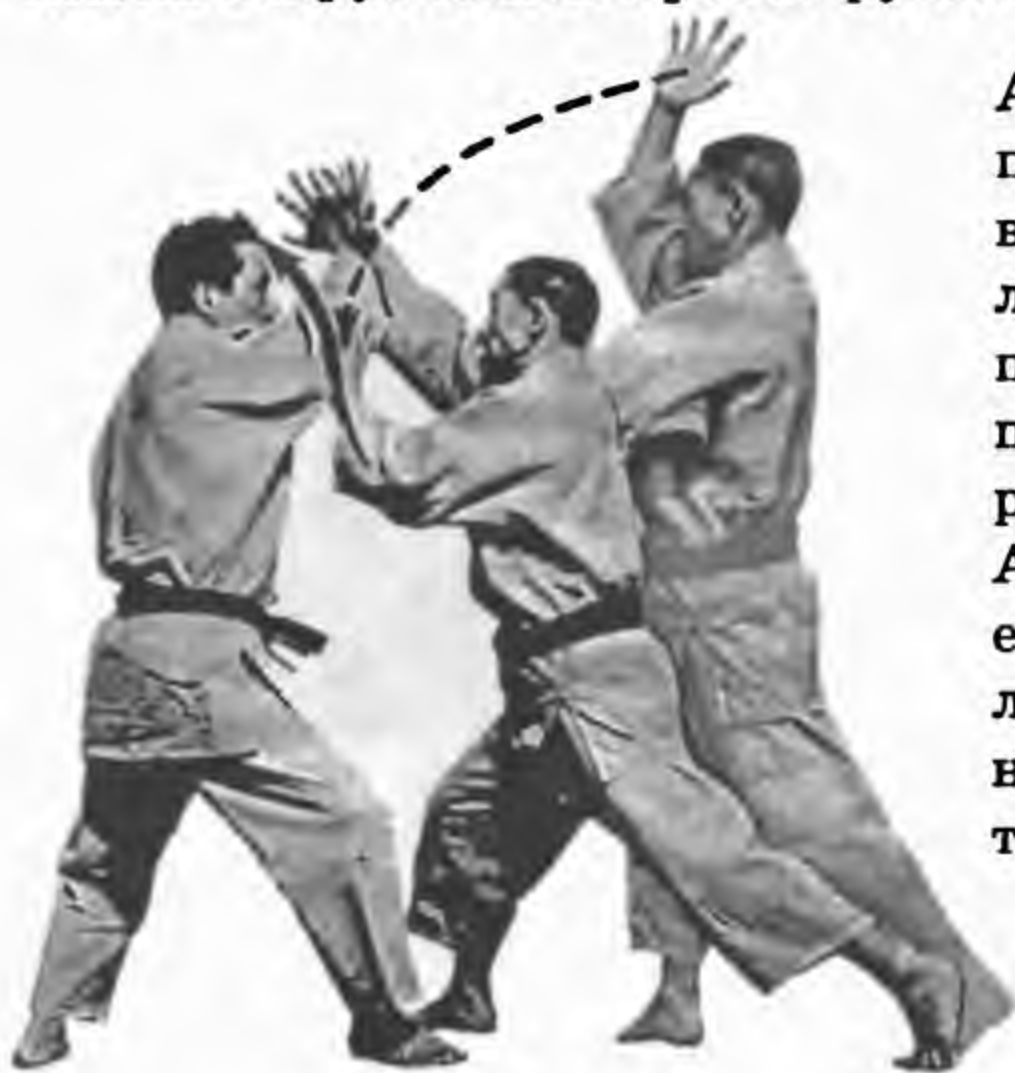


движения они должны сидеть, сдвинув ступни и не выпрямляя пальцы ног. Такая позиция обеспечивает короткие движения и дает возможность быстрого применения силы во всех приемах Сувари Вадза. Правильное положение сидя укрепляет ноги и таз.



# **1. Сёмэн-Ути Иккадзё Осаэ (А) — «прямой удар сверху, первый способ контроля»**

Тори атакует ударом сверху вниз в голову спереди, а Укэ блокирует удар правой рукой. Тори хватает правый локоть и запястье Укэ и переводит его на землю под контроль. Укэ принимает удар Тори, слегка закругленной правой рукой.



1. В Миги-Ай-Ханми Тори поднимает правую руку над головой, как бы поднимая меч, продвигается вперед за счет Сюри-Аси и направляет удар ребром ладони (Тэ-Гатана) в голову Укэ точно спереди.



2. Толкая локоть Укэ вдоль линии, соединяющей правое плечо и ухо Укэ, Тори выполняет рубящее движение вниз по кругу правой рукой (Тэ-Гатана) и делает шаг вправо по диагонали с небольшим подшагом стоящей сзади левой ногой.



3. Опираясь на правую ногу, Тори быстро поворачивает таз вправо и резким движением опускает вниз левую руку, лежащую на локтевом суставе Укэ. При передвижении следует использовать Сюри-Аси. Чтобы сохранить инициативу, нужно двигаться быстро.

4. Левой ногой Тори делает шаг вперед под руку Укэ и, сильно надавливая на правое плечо Укэ, толкает его вперед, как бы ударяя копьем.



5. Полностью положив Укэ на землю, Тори выносит правую ногу по диагонали вправо и одновременно резко выводит правую руку Укэ вперед, кладя его на ковер лицом вниз. При выполнении движений Тори должен сохранять стойку, т. е. не должен сгибаться в пояснице.



6. Тори двигает правую руку Укэ до положения, когда она лежит под прямым углом к телу Укэ. Затем он одновременно опускает свое правое колено и правую руку Укэ на землю и выполняет контроль Укэ, нажимая на его локтевой сустав. Тори не сгибает свое правое запястье, а левой рукой вме-

сто того, чтобы просто сильно давить на локоть Укэ, производит давление в направлении сверху и далее к правой кисти Укэ. Поток его силы образует букву L.



## 2. Сёмэн-Ути Иккадзё Осаэ (А — сидя) — «прямой удар сверху, первый способ контроля»

Этот прием аналогичен предыдущему, за исключением того, что и Тори, и Укэ находятся в Сэйдза («положении сидя»). В Сэйдза расстояние между коленями должно быть равно ширине одного кулака, нужно вывести грудь вперед и расслабить плечи. Большие пальцы ног должны перекрывать-ся. В исходном положении расстояние между коленями Тори и Укэ должно быть равно ширине двух кулаков.



1. Оба партнера в положении Сэйдза. Тори наносит удар спереди сверху вниз, направляя его в голову Укэ. Укэ блокирует удар правой рукой, и Тори сразу же захватывает снизу его локоть.



2. Опираясь на пальцы ног, Тори немного продвигает правое колено вперед и одновременно с круговым движением вниз ребром правой руки (Тэ-Гатана) сильно толкает справа левой рукой, держа ею Укэ за правый локоть. Равновесие Укэ нарушено.

3. Поворачивая таз точно вправо и делая рубящее движение вниз правой рукой, Тори захватывает правое запястье Укэ, когда оно находится перед пра-

вым бедром Тори. Тори должен обращать внимание в первую очередь не на захват запястья Укэ, но ско-

рее на сильно рубящее движение Тэ-Гатана правой руки.





4. Опуская таз и надавливая на локоть Укэ сверху, Тори полностью выводит Укэ из равновесия. Тори должен следить, чтобы эффективному захвату руки Укэ не помешало слишком сильное уменьшение Ма-Аи.



5. Тори приводит Укэ под контроль, толкая его руку и как бы вдавливая ее в плечо. Одновременно он двигает свое левое колено под плечо Укэ и затем переносит правое колено по диагонали направо, фиксируя Иккадзё Осаэ. При перемещении колени не должны терять контакт с землей, пятки нужно держать вместе.

### **3. Ката-Моти Иккадзё Осаэ (А) — «хват за плечо, первый способ контроля»**

В случае, когда Укэ хватается Тори за плечо, Тори фиксирует захват локтя Укэ и побеждает его за счет концентрации силы (Сюитю-Рёку) в этой точке.

1. В Хидари-Ханми Укэ захватывает правое плечо Тори и тянет. Тори наносит Атэми (Мецубуси) и делает подшаг по диагонали в правую сторону правой ногой.



2. После удара той же рукой Тори захватывает левое запястье Укэ и подводит правую руку снизу под руку Укэ. Концентрируя силу в точке захвата Укэ, Тори не должен поднимать плечи.



3. Тори делает под-шаг вперед левой ногой и Тэ-Гатаной правой руки выполняет толчок вперед и вверх вдоль линии, соединяющей плечо и ухо Укэ.



4. Тори сильно скручивает таз влево и, надавливая Тэ-Гатаной на локтевой сустав Укэ, переносит вес тела на левую ногу. Здесь следует сменить давление Тэ-Гатаны на захват правой рукой локтя Укэ.



5. Не ослабляя захват плеча и запястья Укэ, Тори выполняет сильный толчок вперед и вправо, одновременно скользящим движением перенося правую ногу из положения слева от Укэ к его правому плечу.





6. Делая большой шаг вперед левой ногой, Тори укладывает Укэ лицом вниз и ставит свое правое колено на ковер.



7. Поставив правое колено под плечо Укэ и раскрывая руку Укэ до прямого угла, Тори контролирует Укэ, плотно прижимая к коврику его запястье и локоть. Для фиксации захвата руки Укэ Тори должен загнуть кисть Укэ в направлении плеча сразу же, как только она коснется ковра.

#### 4. Ката-Моти Иккадзё Осаэ (А — сидя) — «хват за плечо, первый способ контроля»

1. Оба партнера в положении Сэйдза. Укэ захватывает левой рукой правое плечо Тори и тянет. Ладонь левой руки Укэ должна смотреть вниз.



2. Чтобы ослабить силу атаки Укэ, Тори двигает правое колено вправо, приподнимается, опираясь на пальцы ног, и наносит левой рукой Атэми (Мецубу-си).





3. Тори захватывает держащую его левое плечо руку Укэ своей левой рукой и держит ее, как бы направляя тыльную сторону кисти Укэ к его плечу. Он выводит свое левое колено по диагонали налево и надавливая правой рукой (Тэ-Гатана), толкает локоть Укэ вверх

вдоль линии, соединяющей плечо и ухо Укэ. При этом движении Тори как бы старается резко толкнуть плечо и Тэ-Гатану правой руки вперед.



4. Теперь Тори делает резкое рубящее движение Тэ-Гатаной вниз, одновременно поворачивая таз влево. Тори не должен допускать потери контакта своего правого плеча и левой руки Укэ до конца приема, т. е. до полного контроля Укэ.



**5. Теперь Тори берет локоть Укэ правой рукой и толкает его по диагонали вправо; для правильного завершения приема он ставит свое правое колено под левое плечо Укэ.**

**В Айкидо, помимо развития физических качеств, большое внимание уделяется развитию Сютю-Рё-ку — концентрации внимания и силы в одной точке при выполнении приема. Этот вариант Ката-Моти Иккадзё Осаэ — идеальная техника для развития и того и другого; в ней необходима концентрация силы в районе плеча, и, кроме того, как и любая техника Сувари Вадза, она развивает ноги и таз и требует быстрых, но плавных движений.**

## 5. Ката-Моти Иккадзё Осаэ (Б) — «хват за плечо, первый способ контроля»

Этот вариант броска применяется, когда Укэ захватывает левое плечо и толкает.



1. В Гьяку-Ханми Укэ захватывает правое плечо Тори левой рукой и толкает. Тори наносит Атэми (Мецубуси) левой рукой и выносит правую ногу по диагонали вперед.



2–3. Лево́й рукой Тори прижимает к своему плечу и Тэ-Гатаной правой руки сильно толкает левый локоть Укэ вверх, одновременно слегка раскрывая левую ногу. При толчке вверх Тэ-Гатаной правой руки правое плечо нужно вывести вперед.



4. Сильно занося левую ногу назад, Тори поворачивается на 180 градусов и с силой опускает Тэ-Гатану правой руки вниз, одновременно опуская корпус. Тэ-Гатаной следует давить вбок.

5-6. Тори опускается на правое колено, кладет Укэ лицом вниз на ковер и, подкручивая локоть, применяет Иккадзё Осаэ.



## 6. Ката-Моти Иккадзё Осаэ (Б — сидя) — «хват за плечо, первый способ контроля»

Движение аналогично предыдущему.

1. Оба партнера в положении Сэйдза. Укэ хватает Тори левой рукой (ладонью вниз) за правое плечо. Тори раскрывает правое колено и наносит Атэ-ми (Мецубуси) левой рукой. Движение Тэ-Гатаны должно быть направлено вдоль линии, соединяющей колени, таз и лицо.





2-3. Лево́й руко́й То́ри захватывае́т пра́вое запя́стье Укэ́ и, си́льно толкая́ Тэ-Га́та-ной лево́й локоть Укэ́, сле́гка сме́щается на-зад.



4. Си́льно заверну́в наза́д лево́е ко́лено, То́ри пово́рачивае́тся на 180 гра́дусов, с си́лой опу́ска́я Тэ-Га́тану пра́вой ру́ки вниз, и по́лно́стью на́руша́ет ра́внове́сие Укэ́, за́ставля́я его́ упа́сть впе́ред.



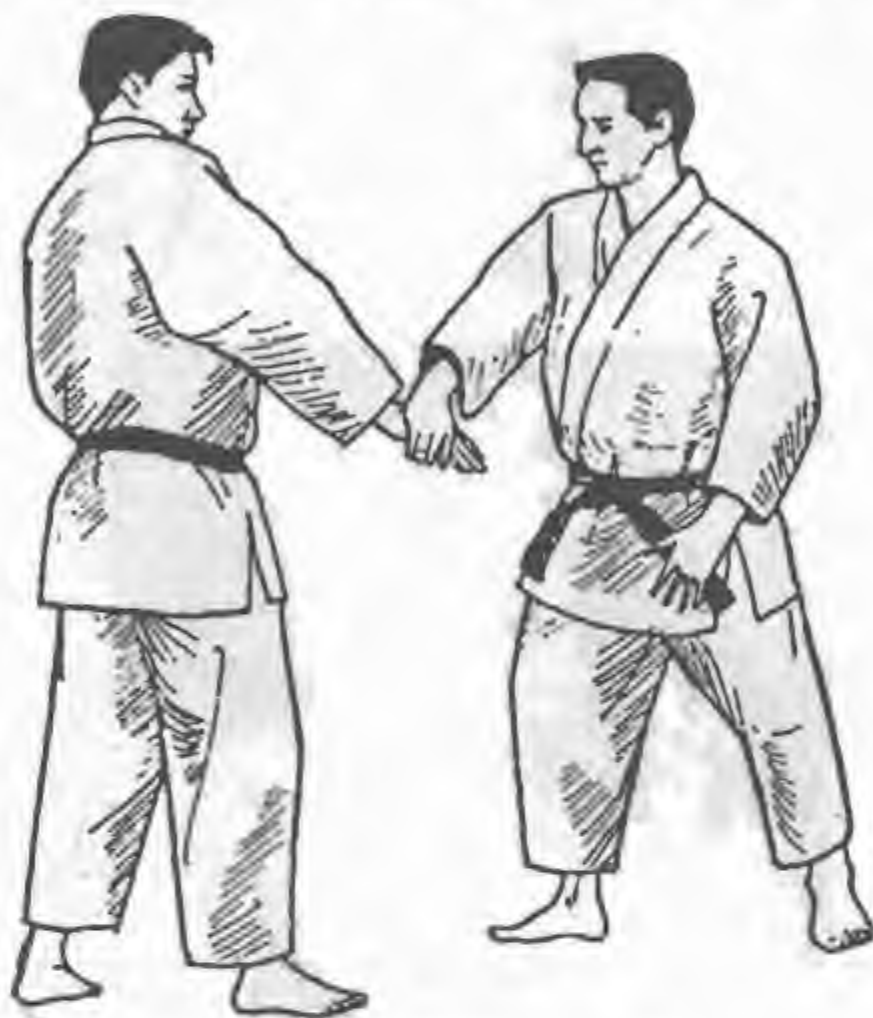
5. Поло́жив Укэ́ ли́цом на ко́вер, То́ри ко́нтро́лирует его́ та́к же, ка́к опи́сано́ для пре́дыду́щего прие́ма.



## Никадзё Осаэ — «второй способ контроля»

Никадзё — это техника, включающая болевой прием на запястье и локоть, который, при умелом применении, очень чувствителен. Из-за этого многие новички бросают занятия, так и не овладев этой техникой. Однако постоянные тренировки помогают ученику вырабатывать достаточную устойчивость к боли и делают его менее чувствительным к болевым приемам на запястье. Более того, тренировка Никадзё полезна для здоровья, поскольку оно растягивает и размягчает обычно не используемые сухожилия и одновременно стимулирует нервные окончания.

Как и все приемы базовой техники, Никадзё может использоваться в бесчисленном количестве случаев. Здесь описывается только техника, используемая при захватах противником — Кататэ-Моти и Ката-Моти.





*Важно запомнить следующие моменты.*

Хотя Никадзё предусматривает захват кисти противника, его эффективность не определяется только сильной хваткой. Эта техника основана скорее на тех же движениях, что и работа с мечом, в захвате работают в основном пальцы от указательного до мизинца, используют обе руки, и Тори держит запястье Укэ так, как он держал бы меч, если бы хотел разрубить Укэ спереди.

При применении этой техники сила всего корпуса, а не только его верхней части, должна быть сконцентрирована на запястье

Укэ. Никадзё не может быть эффективным без правильного переноса веса и хорошей работы тазом.

## 1. Кататэ-Моти Никадзё Осаэ (А) — «хват за одну руку, второй способ контроля»

Эта техника включает болевой прием Никадзё на запястье Укэ; Тори применяет его в случае, когда Укэ хватается Тори за руку одной рукой и тянет.



1. В Хидари-Аи-Ханми Укэ захватывает левой рукой правое запястье Тори. Тори отводит свою правую руку вправо (ладонью вниз), ставит правую ногу вправо (Сюри-Аси) и наносит Атэми (Мецубуси) левой рукой.



2. Тори выводит руку Укэ вверх до положения перед Тори на одном уровне с его глазами и, взяв запястье Укэ правой рукой, хватается с задней стороны его левую руку.



3. За счет резкого движения обеих рук в направлении влево от Укэ и переноса веса тела вперед Тори фиксирует захват запястья Укэ.



4. Продвинув еще дальше левую ногу, Тори берет локоть Укэ правой рукой и, толкая его вниз, поворачивает таз влево.



5. Тори делает шаг вперед правой ногой вдоль линии, идущей от точки под рукой к плечу Укэ и, сохраняя фиксированный захват руки Укэ, толкает его вперед.

6. Тори сохраняет контроль руки Укэ за счет толчка в направлении к его плечу и, делая шаг по диагонали вперед и влево, укладывает Укэ лицом вниз на ковер.



7. Тори опускается на правое колено, полностью укладывая Укэ лицом вниз.



8. Тори ставит левую ногу около лица Укэ так, что его корпус оказывается под прямым углом к корпусу Укэ. Он удерживает левую кисть Укэ в сгибе своего правого локтя, прижимая свою правую руку к груди. За счет Тэ-Гатаны левой руки Тори фиксирует левый локоть Укэ. Разворачиваясь к Укэ, Тори должен вести за собой левую ногу, оставив ее согнутой и вращаясь на правом колене. Правая нога опирается на пальцы.



## 2. Кататэ-Моти Никадзё Осаэ (А) — «хват за одну руку, второй способ контроля»

Эти фотографии представляют собой зеркальное изображение предыдущей техники. В этом случае из Миги-Аи-Ханми Укэ хватается Тори правой рукой. Но для случаев нападения справа и слева необходимые для выполнения приема движения в точности одинаковы.



Все приемы Ай-кидо должны отрабатываться в обе стороны. Ни один прием Айкидо не основан на движении по прямой линии; тело и руки всегда должны двигаться по дуге. Фактически движения Тори создают вокруг него как бы втягивающий Укэ водоворот.



### **3. Кататэ-Моти Никадзё Осаэ (А — сидя) — «хват за одну руку, второй способ контроля»**

Это пример предыдущей техники для положения, когда оба партнера сидят.



1. Укэ захватывает левой рукой правое запястье То-ри. То-ри отводит свою правую руку вправо, слегка отодвигает правое колено назад и вбок, одновременно нанося Атэми левой рукой.



2. То-ри выводит свое левое колено по диагонали вперед и влево и захватывает запястье Укэ правой рукой. Затем левой рукой То-ри берет левую кисть Укэ в Никадзё.

3. Тори ведет обе руки вниз, как при ударе мечом, и выкручивает запястье Укэ.



4. Тори берет левый локоть Укэ правой рукой и, как при выполнении Иккадзё, выносит вперед левое колено, выводя Укэ из равновесия. Тори постоянно опирается на пальцы ног.



5. Резко выводя руку Укэ вперед, Тори выдвигает правое колено в направлении к правому плечу Укэ, затем двигая вперед левое колено до положения полного контроля Укэ.



#### 4. Кататэ-Моти Никадзё Осаэ (Б) — «хват за одну руку, второй способ контроля»

Когда Укэ захватывает одну руку и толкает, Тори раскрывает корпус и применяет Никадзё.



1. Из Хидари-Гьяку-Ханми Укэ захватывает левой рукой правое запястье Тори и толкает.



2. Тори выпрямляет пальцы и, опуская руку вправо, делает шаг вправо правой ногой и наносит левой рукой Атэми (Медзубуси).



3. Заворачивая левую ногу назад, Тори примерно на 45 градусов раскрывает корпус влево и захватывает левое запястье Укэ правой рукой, выводя его на уровень своих глаз; одновременно он захватывает левой рукой руку Укэ в Никадзё.



4. Делая обеими руками рубящее движение к точке, расположенной под левым плечом Укэ, Тори выполняет эффективный захват запястья Укэ. Вес тела должен быть распределен между обеими ногами, сила должна концентрироваться в большом пальце правой ноги.



5. Не ослабляя хват левой руки и захватив правой рукой левый локоть Укэ, Тори круговым закручивающим движением отводит левую ногу назад.



6. Поворачиваясь на левой ноге на 180 градусов, Тори сильно раскрывает корпус влево, одновременно делая рубящее движение двумя руками вниз.



7. Резко поворачивая таз влево, Тори еще ниже опускает Укэ (Укэ укладывается на землю за счет закручивания вокруг правого колена Тори).



8. Продолжая вращение корпуса, Тори переносит свой вес с правой ноги на левую и опускает на землю правое колено. Вращаясь на правом колене, он подносит левую ногу к лицу Укэ.

9. Тори держит левое запястье Укэ в сгибе своего локтя, прижимая свою левую руку к груди. Тэ-Гатаной левой руки он надавливает на локоть Укэ.



## 5. Ката-Моти Никадзё Осаэ (А) — «хват за плечо, второй способ контроля»

В этом случае применения Никадзё сила должна концентрироваться в области плеча. Однако техника не основывается только на силе рук, и ее изучение имеет целью достижение согласованных движений плеча рук и веса тела. Иными словами, сила концентрируется вдоль одной линии.

Из Хидари-Аи-Ханми Укэ хватает Тори левой рукой (ладонью вниз) за правое плечо и тянет.



1. Тори отводит правую ногу по диагонали, слегка раскрывая корпус, и одновременно наносит Атэми (Медзубуси) левой рукой.



2. Тори левой рукой берет сверху левую руку Укэ, крепко прижимает ее к плечу и Тэ-Гатаной правой руки резко толкает локоть Укэ вверх.

3. Крепко прижав кисть Укэ к своему плечу, Тори применяет Никадзё, ведя локоть Укэ вниз в направлении к его левому боку.



4. Не ослабляя хват на кисти Укэ, Тори берет локоть Укэ правой рукой и делает шаг вперед левой ногой, поворачивая таз.



5. Тори выводит вперед правую ногу, толкает зафиксированную руку к плечу Укэ и приводит его под контроль.



## 6. Ката-Моти Никадзё Осаэ (А — сидя) — «захват плеча, второй способ контроля»



1. Оба партнера в положении Сэйдза. Укэ левой рукой (ладонью вниз) хватает Тори за правое плечо. Тори сразу же отводит свою правую руку (ладонью вверх) и правое колено вправо, одновременно нанося Атэми левой рукой.



2–3. Тори берет левую кисть Укэ сверху левой рукой и резко толкает локоть Укэ вверх Тэ-Гатаной правой руки. Двигая левое колено вперед, он фиксирует Никадзё за счет прямого толчка вниз.



4. Захватив локоть Укэ правой рукой и продвигая левое колено вперед, Тори толкает локоть Укэ резко вверх, а затем четко вниз, выводя Укэ из равновесия и заставляя его упасть по диагонали в направлении направо от Тори.



5. Двигая правое колено вперед вдоль линии, соединяющей его правое плечо и левое плечо Укэ, Тори толкает руку Укэ к плечу и кладет Укэ лицом вниз, затем контролирует его.



## 7. Ката-Моти Никадзё Осаэ (Б — сидя) — «хват за плечо, второй способ контроля»

Оба партнера в положении Сэйдза. Укэ хватается Тори за плечо и толкает. Тори применяет Никадзё и, делая крутой поворот, приводит Укэ под контроль.

1. Укэ левой рукой (ладонью вниз) хватается правое плечо Тори. Тори приподнимается, опираясь на пальцы ног и не допуская смещения своего центра тяжести вверх, слегка сдвигает правое



колени вправо и наносит Атэми левой рукой. Тори ни в коем случае не должен ослаблять хват левой руки Укэ. При толчке Тэ-Гатаной вверх Тори никогда не должен допускать потери контакта своего плеча с рукой Укэ.



2. Опуская левое колено чуть назад, левой рукой Тори берет кисть Укэ в Никадзё, одновременно толкая локоть Укэ вверх Тэ-Гатаной правой руки.



3. Не давая Укэ двигать левой рукой, которая должна быть плотно прижата к плечу Тори, Тори опускает Тэ-Гатану точно вниз и применяет Никадзё, толкая руку Укэ в направлении его плеча.

4. Взяв локоть Укэ правой рукой и продолжая держать кисть Укэ в положении Никадзё, Тори делает закручивающее движение левой ногой против часовой стрелки назад, разворачивая корпус и руки на 180 градусов.



5. В момент поворота Тори обеими руками толкает Укэ вниз, укладывая его лицом на землю.

6. Перенося свой вес с правого на левое колено и резко поворачивая таз, Тори толкает локоть Укэ дальше вниз, приводя его под контроль.



## Санкадзё Осаэ — «третий способ контроля»

Эта базовая техника, укрепляющая кисти и локти, основана на фиксации запястья противника в «форме крюка».

Санкадзё, как и Иккадзё, и Никадзё, — это не просто техника контроля, она может использоваться и для броска противника. Недостаток места не позволяет рассмотреть в этой книге все варианты Санкадзё, а, кроме описанных здесь, существуют еще Кататэ-Моти, Хидзи-Моти, Сёмэн-Цуки — приемы, применяемые при нападении сзади и различные разновидности этих вариантов.

Изучение приемов этой группы, очевидно, очень полезно для Тори, однако, как и для всех приемов, тренировка полезна и для Укэ — кроме укрепления локтей и кистей, важно понять на себе возможные реакции Укэ, что существенно для выполнения приема.



*Нужно запомнить следующие моменты.*

Как и во всех боевых искусствах, в Айкидо необходимы укрепление и тренировка рук для увеличения эффективности нанесения Атэми и защиты от нападения противника. Во многих приемах Айкидо предусматривается использование Атэми, а эффективность удара несрав-



ненно выше для «подготовленных», чем для «неподготовленных» рук.

Тренировка ролей как Тори, так и Укэ развивает силу и гибкость суставов, увеличивает скорость движения и способствует лучшей концентрации и правильному направлению силы. К тому же развитие устойчивости к боли непосредственно связано с увеличением силы и укреплением духа в целом. Совместная работа и смена ролей Тори и Укэ абсолютно необходимы для правильной отработки основных приемов.





### *Сувари Вадза — «техника работы сидя»*

Иккадзё, Никадзё, Санкадзё, Ёнкадзё (последняя техника будет описана позже) и многие другие приемы Айкидо отрабатываются в положении сидя. Это

объясняется тем, что самураи проводили много времени, сидя в формальном положении, а значит, должны были быть го-



товы в таком положении защищаться.

Движения, выполняемые сидя, требуют лучшей физической подготовки, особенно большей силы и гибкости ног по сравнению с техникой работы стоя. Еще в древности самураи поняли, что правильная постановка техники работы сидя значительно улучшает технику и работы стоя, поэтому более трудной технике Сувари Вадза уделялось столько же или даже больше времени, чем Тати Вадза.



# 1. Сёмэн-Ути Санкадзё Осаэ — «прямой удар сверху, третий способ контроля»

Когда Укэ атакует ударом в голову, Тори отодвигается в сторону, как в Никадзё Осаэ (Б), и применяет Санкадзё.

Изучение этих фотографий, сделанных сверху, параллельно с приведенными на следующих страницах дает представление о плавных круговых движениях — характерной черте Айкидо.

1. В Хидари-Гьяку-Ханми Укэ нападает спереди с ударом Тэ-Гатана.



2. Отражая удар, Тори очень быстро поворачивается на 180 градусов в направлении направо и назад от Укэ, нарушая его стойку. Тори захватывает верхнюю руку Укэ левой рукой.





3. Захватывая пальцы правой руки Укэ, Тори толкает их точно вверх, не давая Укэ восстановить равновесие при перемене хвата.



4. Лево́й рукой Тори выполняет Санкадзё́.





5. В положении Санкадзё, когда центр тяжести Укэ смещен вверх, Тори берет правый локоть Укэ левой рукой.



6. Фиксируя захват как запястья, так и локтя Укэ, Тори сильно тянет его вниз в направлении к своему тазу. (Захват фиксируется за счет «выпрямления» локтя Укэ, т. е. за счет давления на локтевой сустав.)



7. Продолжая тянуть, Тори снова поворачивается по часовой стрелке на 180 градусов, закручивая Укэ и кладя его на ковер по спирали вниз. Тори не должен допускать ослабления хвата кисти Укэ.



8. Теперь Тори меняет хват: правой рукой он держит правую руку Укэ, крепко прижимая ее к груди, а Тэ-Гатаной левой руки надавливает изнутри на локоть Укэ. Разворачивая весь свой корпус вправо, Тори может контролировать Укэ.



## **2. Сёмэн-Ути Санкадзё Осаэ (Б — сидя) — «прямой удар сверху, третий способ контроля»**

Случай применения Санкадзё при защите от удара в голову, когда оба партнера сидят.



1. Оба партнера в положении Сэйдза. Укэ атакует ударом Тэ-Гатаной правой рукой в голову. Тори блокирует удар Тэ-Гатаной правой руки, одновременно захватывая локоть Укэ и как бы смещая его центр тяжести вверх.



2. Сохраняя положение сидя и используя левое колено как ось вращения, Тори поворачивается по часовой стрелке на 180 градусов, нарушая стойку Укэ, и одновременно захватывает пальцы Укэ.

3. Держа пальцы Укэ правой рукой, Тори толкает их вверх. Вывести Укэ из равновесия помогает движение в том же направлении левой руки Тори, которая находится под локтем Укэ.



4. Лево́й рукой Тори выполняет Санкадзё.



5. Начав сильно тянуть правую руку Укэ левой рукой, правой рукой Тори наносит Атэми.





6. Сразу же после нанесения Атэми Тори захватывает правый локоть Укэ.



7. Обеими руками Тори сильно тянет Укэ вниз, кладя его лицом на ковер.



8-9. Тори поправляет угол положения своего корпуса и фиксирует захват руки Укэ. Тори использует преимущества выведения противника из равновесия.



### **3. Мунэ-Моти Санкадзё Осаэ — «хват за грудь, третий способ контроля»**

Когда Укэ хватается Тори за отворот кимоно, Тори проходит под рукой Укэ и применяет Санкадзё.

**1. В Ай-Ханми  
Укэ хватается Тори за  
отворот кимоно.**



**2. Используя силу  
толчка Укэ, Тори смеща-  
ет корпус влево и нано-  
сит Атэми (Мецубуси)  
правой рукой.**





3. Пока Укэ не оправился от удара, Тори опускает корпус и проходит под рукой Укэ. Проходя под рукой Укэ, Тори захватывает левой рукой правую кисть Укэ с тыльной стороны.



4. При проходе под рукой Укэ центр тяжести Тори двигается вперед. Тори берет правую руку Укэ и крепко прижимает ее к груди. Обходя Укэ, Тори наносит Атэми правым локтем ему в бок.



5. Сильно прижимая правую руку Укэ к своей груди, Тори переносит вес тела на левую ногу и разворачивает верхнюю часть корпуса против часовой стрелки на 180 градусов.



6. Тори поворачивается к Укэ и, крепко прижимая руку Укэ к груди, выполняет Санкадзё. С этого момента движение аналогично Сёмэн-Ути Санкадзё Осаэ (Б).

## Ёнкадзё Осаэ — «четвертый способ контроля»

Эта техника включает болевой прием на внутреннюю сторону запястья противника. При правильном применении вызываемая боль достаточна, чтобы он прекратил сопротивление.



Хотя наружная сторона запястья достаточно крепка, с внутренней стороны есть много чувствительных точек. Сильное сконцентрированное давление на них сделает противника беспомощным. Здесь описывается лишь один из многочисленных вариантов этой техники.

*Важно запомнить следующие моменты.*

По фотографиям трудно понять, как именно применяется давление. В этом случае Тори выполняет болевой прием за счет сильного давления суставом у основания указательного пальца на внутреннюю сторону запястья Укэ.





Эта техника не основана на «давящей силе» рук и не должна включать только сильный захват.



Ученика не должно удовлетворять выполнение только связанной с работой рук части приема. Для случая Ёнкадзё Осаэ существенно приложение к запястью противника также силы таза и ног.

# **1. Сёмэн-Ути Ёнкадзё Осаэ (А) — «прямой удар сверху, четвертый способ контроля»**

Когда Укэ блокирует удар, который Тори направляет ему в голову, Тори захватывает его руку и за счет давления на внутреннюю сторону запястья выполняет болевой прием, приводящий Укэ под контроль.



1. Тори атакует ударом Тэ-Гатаной в голову, а Укэ блокирует удар, также используя Тэ-Гатану.



2. Как и в Иккадзё (А), рука Тори толкает локоть Укэ точно вверх, а потом опускает обе руки вниз рубящим движением, нарушая стойку Укэ.

3. Тори отпускает локоть Укэ и левой рукой захватывает его запястье сверху.



4. Тори выводит левую ногу вперед направо от Укэ и, концентрируя свою силу на нижнем суставе указательного пальца левой руки, с силой применяет Ёнкадзё.





5. Тори делает большой шаг вперед правой ногой, опускается на левое колено и полностью приводит Укэ под контроль. В конце Тори меняет хват и держит Укэ в положении Никадзё.

### **Сокумэн-Иrimi-Нагэ — «бросок боковым входом»**

Эта техника включает уход с линии атаки Укэ, усиление его движения за счет собственной силы и бросок на спину. Использование Иrimi не ограничивается этой техникой: в некоторых разновиднос-



тях Иккадзё и Сихо-Нагэ используется аналогичное движение. Иrimi-Нагэ, в котором Тори подходит к боку — слабому месту Укэ, чтобы вывести Укэ из равновесия и бросить, характерен только для Айкидо.

*Важно запомнить следующие моменты.*

На фотографиях внизу (Кататэ-Моти Сокумэн-Иrimi-Нагэ (Б)) Тори ведет свою правую руку поперек шеи Укэ и затем резким круговым движением вниз. Одновременно он делает шаг за Укэ правой ногой и бросает его движением, сходным с движением ножниц. Перед этим Тори уходит с линии атаки Укэ и добавляет свою силу к силе тянущего или толкающего движения Укэ.



# **1. Кататэ-Моти Сокумэн-Иrimi-Нагэ (А) — «хват за одну руку, бросок боковым входом»**

Тори, когда его тянут за одну руку, использует это движение, делает шаг за Укэ и за счет одновременного разворота таза, переноса веса тела и движения рук бросает Укэ назад.



1. Из Хидари-Аи-Ханми Укэ левой рукой захватывает снаружи правое запястье Тори и тянет. Тори сразу же распрямляет пальцы захваченной руки — эта реакция характерна для всех видов техники Айкидо.



2. Двигаясь за счет тянущего движения Укэ, Тори выводит левую ногу к наружному краю левой ступни Укэ и, разворачивая корпус и руки примерно на 30 градусов влево, нарушает равновесие Укэ.

3. Делая большой шаг за Укэ правой ногой, Тори одновременно делает правой рукой маховое движение вперед и вверх и наносит Атэми в лицо Укэ Тэ-Гатаной левой руки. Эффективность выполнения приема увеличивается при наличии в этот момент контакта правого бедра Тори и левого бедра Укэ.



4. Тори резко опускает правую руку вниз рубящим движением в направлении к своей правой ноге, выводя Укэ из равновесия и бросая его назад. Обратите внимание на очень высокую прочность стойки Тори.



Сохранение правильного состояния (физического и умственного) после выполнения приема называется Дзансин. Состояние Дзансин крайне важно, поскольку оно означает готовность Тори немедленно встретить новое нападение.

## 2. Катэ-Моти Сокумэн-Иrimi-Нагэ — «хват за плечо, бросок боковым входом»

Тори, когда его хватают за плечо сбоку и тянут, у Укэ движением вниз и, заходя за Укэ, отводит руку назад. бросает его



1. Из Хидари-Аи-Ханми Укэ захватывает правое плечо Тори своей левой рукой (ладонью вниз) и тянет.



2. Тори ставит Тэ-Гатану поперек руки Укэ с наружной стороны.

3. Резко уменьшая Ма-Аи за счет шага вперед левой ногой с движением за счет тянущего движения Укэ, Тори делает резкое рубящее движение вперед и влево Тэ-Гатаной правой руки и выводит Укэ из равновесия.

4. Одновременно Тори делает большой шаг за Укэ правой ногой. Когда Укэ инстинктивно начинает выпрямляться, Тори резко двигает Укэ вверх, смещая его центр тяжести.

5. Сильно закручивая таз вправо, Тори наносит Атэ-ми левой рукой в грудь Укэ и делает сильное рубящее движение правой рукой вперед и вправо, бросая Укэ назад. В течение всего движения взгляд Тори должен быть направлен на Укэ.



## Сёмэн-Иrimi-Нагэ — «бросок встречным входом»

Иrimi, или вход корпусом, отличается от используемого в предыдущей технике, где вход производится с боковой стороны Укэ. Когда Укэ нападает с ударом или замахом, Тори, синхронизируя свое движение с движением Укэ, втягивает его в круговорот своего движения, лишая его силы и делая чувствительным к броскам.



*Нужно запомнить следующие моменты.*

Когда человека толкают вперед, он будет инстинктивно стараться выпрямиться, толкаясь назад. В описываемой технике непосредственно используется это движение.

Как показано на фотографиях, когда Укэ атакует спереди с ударом в голову, Тори блокирует удар Тэ-Гатана, прерывая атаку Укэ, наносит Атэми ему в лицо правой рукой и затем, обхватив правой рукой шею Укэ, двигает ее вперед, одновременно делая большой шаг за Укэ правой ногой.





Укэ брошен назад.

Важно помнить, что существенные моменты здесь — уход с линии атаки за счет «раскрытия» корпуса и синхронизированность собственных движений с движениями Укэ.



# **1. Сёмэн-Ути Сёмэн-Иrimi-Нагэ — «прямой удар сверху, бросок встречным входом»**

Когда Укэ атакует спереди с ударом в голову, Тори разворачивается на левой ноге на 180 градусов назад, выводя Укэ из равновесия и заставляя его падать вперед, а затем, используя инстинктивную реакцию Укэ, обхватывает его шею правой рукой и бросает его назад.



1. Когда Укэ атакует из Хидари-Гьяку-Ханми ударом Тэ-Гатана в голову, Тори «принимает» удар правой рукой, хватает левой рукой Укэ за воротник и начинает «отводить» руку Укэ своей правой рукой.



2. Поворачиваясь на 180 градусов с сильным заворотом правой ноги назад, Тори сдвигает правую руку Укэ по кругу вниз, нарушая его стойку. Одновременно Тори левой рукой толкает Укэ вперед.



3. Не сопротивляясь движению Укэ, который старается выпрямиться, Тори слегка разворачивает верхнюю часть корпуса влево, перемещая вес своего тела вперед, и наносит Атэми в лицо Укэ.





4. Обхватывая шею Укэ правой рукой, как бы стараясь закрыть его лицо, Тори смещает центр тяжести Укэ вверх и, когда Укэ начинает падать назад, двигается вперед и сильно толкает Укэ вниз и вправо от себя.

5. Тори делает большой шаг правой ногой за Укэ и бросает Укэ закручивающим направленным вниз движением правой руки. Одновременно с движением правой руки Тори левой рукой резко дергает воротник Укэ вниз. Правое бедро Тори должно быть настолько близко к правому бедру Укэ, чтобы касаться его.



## Хидзи-Дзимэ — «замок локтя»

Хидзи-Дзимэ — это техника, в которой выполняется давление на сустав в направлении, противоположном естественному сгибу, т. е. техника, относящаяся к типу Гьяку (что в примерном переводе означает «замок»). Не все приемы Айкидо, включа-



ющие сгибание суставов, относятся к Гьяку. Кимэ — это сгибание сустава в направлении естественного сгиба, но чуть больше, чем в норме. Все разновидности описанных выше Никадзё и Санкадзё, а также объясняемой ниже техники Котэ-Гаэси, относятся к Кимэ.

*Нужно запомнить следующие моменты.*

В Хидзи-Дзимэ рука Укэ выпрямлена, его кисть крепко удерживается, и дав-



ление на локоть производится за счет всего веса тела. На фотографиях Тори защищается от удара, который Укэ направляет ему в голову, с помощью Тэ-Гатаны раскрывает корпус вправо, отводит руку Укэ вниз и далее по кругу, выпрямляет его локоть, ловит кисть и делает большой шаг вперед правой ногой, чтобы затем перенести вес тела вперед, надавливая на локоть Укэ.



## 1. Мунэ-Моти Хидзи-Дзимэ (Б) — «хват за грудь, замок локтя»

Когда Укэ хватается Тори за отворот кимоно и толкает, Тори раскрывается вправо, вращаясь на колене, и ловит локоть Укэ под свою левую руку.



1. Оба партнера в положении Сэйдза. Укэ правой рукой хватает отворот кимоно Тори с левой стороны. Тори отодвигается влево и наносит Атэми правой рукой, одновременно захватывая левой рукой правое запястье Укэ снаружи.



2. Вращаясь на левом колене, Тори поворачивается почти на 180 градусов вправо, захватывая локоть Укэ под свою левую руку. Левая рука Тори давит на тыльную сторону кисти Укэ. Локоть Укэ должен быть крепко зажат под рукой Тори.

3. Держа запястье Укэ обеими руками, Тори продолжает поворот вправо (до 180 градусов от исходного положения), переводя Укэ на ковер за счет движения вперед.



4-5. Выводя вперед правое колено и поворачиваясь лицом к Укэ, Тори тянет руку Укэ к себе с одновременным давлением вниз. Тори должен держать запястье Укэ прижатым к груди.



## Кокю-Хо — «метод дыхания»

В обычном разговоре японцев часто можно встретить слова «Кокю Га-Аи», означающие единый настрой двух людей. Это качество очень важно в практике Айкидо: при настройке на противника легче победить его, а при отсутствии настройки невозможно выгодно использовать ошибки в его защите. Иными словами, настройка на противника — основа Айкидо; умственный настрой означает настрой силы.



Кокю-Рёку («дыхательная сила»), включающая Сютю-Рёку — умение концентрировать силу в определенной точке тела, может быть развита при регулярной длительной отработке определенных приемов.



*Нужно запомнить следующие моменты.*

Оба партнера в положении Сэйдза. Синхронизируя свое движение с тянущим движением Укэ, Тори поднимает обе руки над головой, смещая центр тяжести Укэ вверх, укладывает Укэ на ковер и удерживает за счет «активной концентрации силы».

Эта техника полезна для тренировки синхронности движений, концентрации силы и особенно контроля противника за счет Кокю-Рёку и активной концентрации силы.

Как уже было сказано выше, Сувари Вадза — это базовая техника, предназначенная для укрепления таза, ее регулярная отработка улучшает Тати Вадза.



## 1. Кокю-Хо — «дыхательная техника»

Когда Укэ тянет Тори за обе руки, Тори поддается этому движению, делает толчок вперед и вверх, как бы поднимая меч, и проводит рубящее движение по диагонали влево, бросая Укэ на правый бок. Эта техника дает основу для развития умения направлять силу вдоль одной устойчивой линии, связывающей ноги, корпус и руки.



1. В исходном положении Сэйдза обоих партнеров Укэ захватывает снаружи оба запястья Тори и тянет. Тори усиливает движение Укэ, резко двигая руки вперед и вверх, как бы поднимая меч.



2. Поднимая руки и опираясь на пальцы ног, Тори выпрямляет корпус и начинает выводить Укэ из равновесия за счет движения вбок. При толчке поток силы должен быть направлен от ног через колени, таз, верхнюю часть корпуса и руки. Кроме того, при толчке таз не должен сильно отрываться от пяток.

3. Двигая свое левое колено влево, Тори делает рубящее движение вниз в левую сторону обеими руками.



4. За счет толчка и рубящего движения вниз двумя руками Тори полностью выводит Укэ из равновесия, заваливая его назад. Нельзя допускать, чтобы руки сгибались: рубящее движение должно выполняться за счет Тэ-Гатаны.



5. В тот момент, когда спина Укэ касается ковра, Тори выводит вперед правое колено и наваливается на Укэ.



6. Подправив свою стойку (до положения максимальной устойчивости), Тори выполняет контроль Укэ за счет «активной концентрации силы».



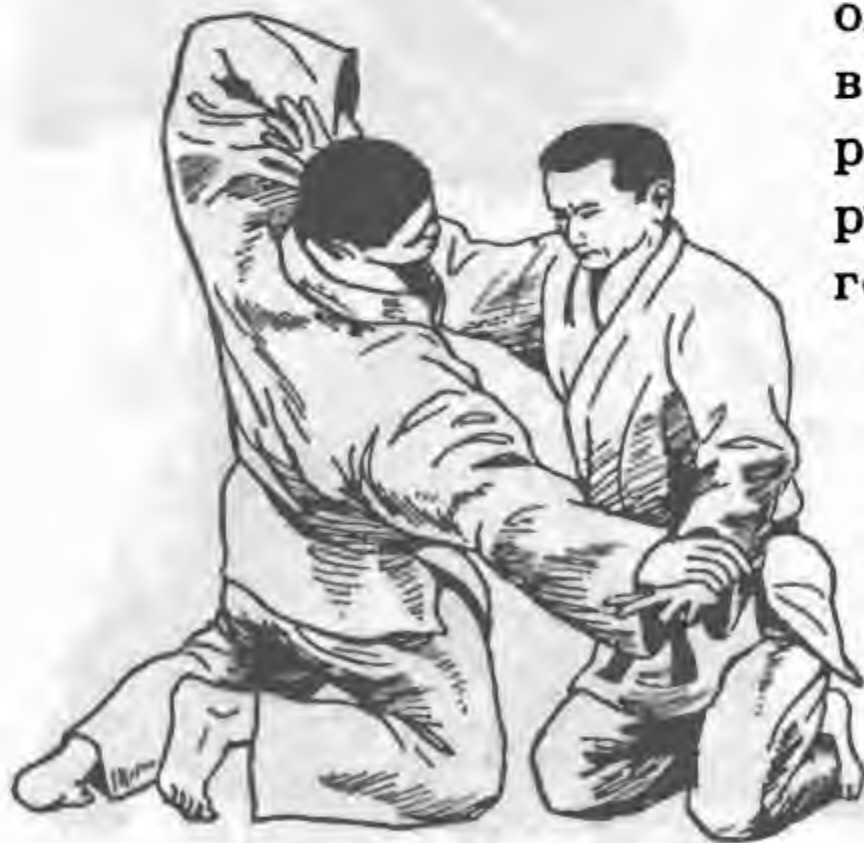
## Тэнти-Нагэ — «бросок неба и земли»

Эта техника аналогична Рётэ-Моти Кокю-Хо, за исключением того, что одна рука двигается вверх, а вторая — вниз, отсюда «небо и земля».

Когда Укэ хватается оба запястья Тори и пытается тянуть их в разные стороны, Тори поддается этому движению, усиливая его за счет добавления собственной силы (и Кокю-Рёку) с целью нарушить стойку Укэ и бросить его. На фотографиях Тори круговым движением поднимает правую руку над головой и, поднимая изнутри левую руку, заводит правую руку Укэ назад.



Используя правое плечо Укэ как центр вращения, Тори делает круговое движение левой рукой, заводя правую руку Укэ назад; одновременно Тори выводит левое колено по диагонали влево. Теперь центр тяжести Укэ смещен вверх, как у телеги, потерявшей опору на два колеса, и в этот момент Тори резко выносит правую руку вперед и вниз круговым движением и делает резкое движение вперед левой рукой, бросая Укэ на спину. Затем Тори ставит свое правое колено сбоку от Укэ и контролирует его, как в Кокю-Хо (од-



нако руки Тори должны быть разведены чуть больше, чем в Кокю-Хо).

*Важно запомнить следующие моменты.*

Тренировка всех приемов Айкидо развивает Кокю-Рёку, но особенно эффективна в этом отношении именно техника Тэнти-Нагэ. Как подразумевает назва-

ние, правая рука должна тянуться к небу, а левая — стараться достать до земли.



## 1. Рётэ-Моти Тэнти-Нагэ — «бросок с неба на землю с захватом обеих рук»

Тори толчком двигает одну руку вверх, а вторую вниз, изменяя направление движения Укэ и бросая его назад.

1. Из Хидари-Гьяку-Ханми Укэ двигается вперед и захватывает оба запястья Тори. Тори делает

шаг вперед и влево левой ногой и, толкая левой рукой вниз, а правой вверх, поднимает изнутри левую руку Укэ.



2. Перенося вес своего тела на левую ногу, Тори делает сильное маховое движение вниз левой рукой и по кругу вверх правой рукой, заваливая Укэ направо и назад.



3. Выведя Укэ из равновесия, Тори сразу делает большой шаг правой ногой по дуге за Укэ, заводя Укэ еще дальше назад.



4. Теперь центр тяжести Укэ смещен вверх и, чтобы бросить его, Тори опускает правую руку вниз круговым свободным движением и делает даже более сильный мах левой рукой влево от себя.





5. Тори переносит вес своего тела вперед и из этого положения, почти обхватывая обеими руками Укэ, резко двигает его по диагонали влево, завершая бросок. Тори должен расставить ноги достаточно широко, чтобы положение корпуса было устойчивым.



## Котэ-Гаэси — «скручивание кисти наружу»

Обычно говорят, что новичкам, начинающим заниматься Айкидо, достаточно иметь силу, соответствующую способности поднять около 8 кг. Ведь поднимать противника перед броском не требуется и особых усилий, чтобы положить его на землю, также не нужно. Разработанные приемы достаточно сильны при небольших затратах собственной силы.

Хороший пример этого — техника Котэ-Гаэси, в которой нарушить равновесие противника и свалить его на землю можно только за счет выкручивания его кисти наружу. Иными словами, действуя на слабое место, каким является запястье, можно подчинить себе и контролировать все тело Укэ.





На фотографиях видно: когда Укэ захватывает запястья Тори, Тори перехватывает левую кисть Укэ снизу, освобождает свою левую руку и затем давит точно вниз на тыльную сторону кисти Укэ Тэ-Гатаной левой руки. За счет этого производится бросок Укэ (если он не упадет, его запястье будет сломано). Затем Тори перехватывает кисть Укэ левой рукой и, взяв локоть Укэ, переворачивает его на живот за счет перемещения руки Укэ вдоль по направлению к его лицу.

*Важно запомнить следующие моменты.*

Применяя замок запястья Укэ, не допускать захвата правого запястья Укэ левой рукой Тори и всегда использовать ладонь или Тэ-Гатану. Это связано с тем, что захват запястья ограни-



чивает собственные движения, а открытая рука свободнее и может двигаться быстрее. Это один из основных моментов Айкидо, справедливый для всех вариантов техники.

### **1. Рётэ-Моти Котэ-Гаэси — «хват за обе руки, скручивание кисти наружу»**

Когда Укэ захватил оба запястья Тори, Тори, действуя на одну из рук Укэ, применяет Котэ-Гаэси, кладет Укэ на землю и контролирует его.

1. Из Хидари-Аи-Ханми Укэ хватает запястья Тори. Тори сразу отводит назад левую ногу и соединяет руки вместе — ладонь к ладони.





2. Тори поворачивает свою левую руку ладонью вверх, одновременно захватывая снизу левое запястье Укэ.



3. С движением поперек направления большого пальца Укэ, Тори освобождает левую руку, поворачивает кисть Укэ в наружную (по отношению к Укэ) сторону, т. е. от себя, и надавливает Тэ-Гатаной левой руки на тыльную сторону кисти Укэ.



4. Сильно надавив на кисть Укэ, Тори делает большой шаг правой ногой перед Укэ.

5. В этом положении Тори еще сильнее закручивает кисть Укэ, бросая его. При скручивании кисти Укэ держащая запястье правая рука и Тэ-Гатана свободной левой руки должны двигаться синхронно.



6. Как только Укэ падает, Тори, сохраняя хват запястья Укэ, двигается в левую сторону, перехватывает запястье Укэ левой рукой и берет правой рукой локоть Укэ. Фиксируя захват локтя, он поворачивает Укэ лицом вниз.



7. Тори переводит Укэ в положение полного контроля, сильно вдавливая руку Укэ в его плечо.



## **2. Сёмэн-Цуки Котэ-Гаэси — «прямой удар кулаком, скручивание кисти наружу»**

Укэ атакует, собираясь ударить спереди. Раскрываясь на 90 градусов влево, Тори отводит удар, захватывает запястья Укэ и побеждает его, применяя Котэ-Гаэси.

1. Из Хидари-Гьяку-Ханми Укэ пытается ударить Тори правым кулаком в живот. Вращаясь на левой ноге, Тори отводит правую ногу назад под углом 90 градусов и за счет Тэ-Гатаны левой руки усиливает движение руки Укэ вперед.



2. Перенося свой вес с левой ноги на правую, Тори разворачивает верхнюю часть корпуса по часовой стрелке на 180 градусов, отводя кисть Укэ направо от себя.





3. Как только равновесие Укэ нарушается, Тори разворачивается обратно (на 180 градусов против часовой стрелки), применяет Котэ-Гаэси и, раскрываясь шагом правой ногой вправо, наносит Атэми.

4. Тори делает шаг вперед правой ногой и бросает Укэ, усиливая давление на его запястье.



5. Положив Укэ лицом вниз, Тори контролирует его, сгибая точно вниз кисть и локоть. Движение сходно с выполняемым в Рётэ-Моти Котэ-Га-эси, за исключением того, что кисть сгибается вперед.



## Раздел 4

# Практическое применение



В предыдущих разделах рассматривались базовые формы наиболее часто используемых приемов Айкидо. Их изучают в виде форм, и это дает уверенность, что после повторных тренировок все важные элементы движений будут выполняться рефлексивно.

Как только эта стадия будет достигнута — не раньше, — использование приемов в различных положениях и ситуациях станет не только возможной, но и естественной реакцией. Поэтому бесполезно рекомендовать определенный способ защиты, например, при нападении человека с ножом. Вряд ли даже эксперт сможет сказать, что бы он сделал в определенной ситуации; его реакция будет инстинктивной, а выполнение приемов — автоматическим. Однако, каким бы бесполезным ни считал ученик повторение того, что часто выглядит просто отдельными движениями, он должен помнить, что это единственный способ достичь уровня подготовки, который когда-нибудь может спасти ему жизнь.

## 1. Иккадзё Осаэ — «первый способ контроля»

Здесь рассматривается пример, когда может быть использован прием Иккадзё.

Тори хватается руку Укэ сразу, как только чувствует, что у него из кармана вытаскивают бумажник. Очевидно, он не может знать, какой прием собирается использовать, пока не почувствует тип захвата руки Укэ. В данном случае подготовка подсказывает ему, что положение наиболее естественно для выполнения Иккадзё.





Тори поворачивается лицом к противнику и оказывается в знакомом положении (фото 2, Ката-Моти Иккадзё Осаэ, см. с. 94).



В рассматриваемой ситуации места недостаточно, чтобы положить Укэ на землю, но это и не нужно. Как только равновесие Укэ нарушено за счет толчка левого локтя по направлению к голове, Тори может сильно ударить его о стену.

Заметьте, что большой палец Тори находится под локтем Укэ и сила движения направлена от таза Тори.

## 2. Котэ-Гаэси — «скручивание кисти наружу»

Возьмем ту же ситуацию, что и в предыдущем случае, только на этот раз представим себе, что Укэ использует правую руку, чтобы вытащить кошелек — возможно, с целью быстро скрыться в направлении направо от камеры.

Опять Тори инстинктивно хватается руку Укэ, но в этом случае рука Тори естественным образом попадает в идеальное положение для выполнения Котэ-





Гаэси (см. с. 167). Вращательное движение Тори в направлении налево означает, что прием выполняется всем корпусом, а не просто одной рукой, и любая попытка Укэ продолжить движение в направлении предполагавшегося бегства приведет только к более быстрому действию Котэ-Гаэси.



Как только равновесие Укэ нарушено, Тори может нанести Атэми в открытую челюсть Укэ (5 и 6) или, используя удар Тэ-Гатаной по боковой стороне шеи Укэ, просто бросить его в стену (7).



### 3. Сихо-Нагэ — «бросок на четыре стороны»

Это почти учебный вариант Сихо-Нагэ (см. с. 66–69).

Укэ захватил оба запястья Тори. В момент захвата Тори вытягивает пальцы (эта реакция должна быть автоматической при постоянной отработке базовой техники). Тори захватывает правое запястье Укэ своей правой рукой (2). Поворот Тори и движение ее рук точно соответствуют описанным выше (с. 70–71).

Заметьте, что захват руки Укэ и начало поворота





Тори должны выполняться одновременно.

В этой ситуации предполагается, что Укэ, захватывая запястья Тори, одновременно толкает ее, заставляя двигаться назад или поворачиваться, как описано выше, чтобы сохранить равновесие. В случае отсутствия попытки вывести Тори из

равновесия Укэ чувствителен к Атэми, и в применении Сихо-Нагэ нет ни пользы, ни необходимости.



#### 4. Никадзё Осаэ — «второй способ контроля»

Вот пример одного из вариантов Никадзё Осаэ.

При захвате за талию сзади Тори нужно сначала ослабить хватку Укэ (2). Тори бьет по тыльной





стороне кисти Укэ (примерно по ее центру) вторым суставом среднего пальца. Боль заставит Укэ ослабить хват, после чего наиболее эффективным захватом, который сможет использовать Тори, будет приводящий к Никадзё Осаэ.

Как только Тори делает полшага вперед и поворачивается лицом к Укэ, она попадает в позицию, показанную на с. 104, и далее с этого момента движение соответствует базовому Кататэ-Моти Никадзё Осаэ (см. с. 104–105), за исключением того, что, как только Укэ вынужден упасть на колени, Тори наносит Атэ-



ми коленом ему в лицо, поскольку не хватает места, чтобы закончить базовое движение и перейти к полному контролю Укэ.



## 5. Никадзё Осаэ — «второй способ контроля»

Вот пример, когда базовая техника может быть использована без изменений — см. Ката-Моти Никадзё Осаэ (см. с. 116–117). Большое преимущество этой техники — возможность использования при ограниченном пространстве.

Следует подчеркнуть два момента. Важно нанести удар Атэми в момент захвата Укэ с целью не столько повредить ему, но, скорее, на короткое время напугать. При этом движении его равновесие





должно быть нарушено, и это делается за счет попытки взглянуть вверх на Тэ-Гатану правой руки Тори (3); поэтому нужно не упустить момент этого движения вверх после удара, чтобы начать толкать Укэ на колени.

Опять же, если не поднять локоть Укэ, дальнейшее движение вниз будет неэффективным.



## 6. Санкадзё Осаэ — «третий способ контроля»

Вот случай прямого применения Санкадзё.

Тори снимает захват Укэ, разводя локти и опуская корпус (сгибая колени, но не наклоняясь в талии). Повернувшись, она наносит Атэми локтем в солнечное сплетение Укэ и хватает его левую руку. Ясно, что такой захват выглядит наиболее естественным в такой позиции (3) и одновременно оказывается идеальным для Санкадзё.

С этого момента движение соответствует базовому (см. с. 126), за исключением





того, что при ограниченном пространстве лучше бросить Укэ в стену, чем класть на землю и контролировать.

Обратите внимание на перемещение ног Тори при движении. Она делает подшаг вперед левой ногой, одновременно вынося вперед запястье Укэ (4). Поднимая его выше, она делает еще один подшаг

левой ногой и поворачивается на правой ноге (5); наконец, бросая Укэ от себя, она делает шаг вперед правой ногой (6). Еще раз, од-





нако, нужно отметить, что при достаточном уровне отработки базовой техники ноги будут двигаться естественно.

### **7. Санкадзё Осаэ — «третий способ контроля»**

Вот другой пример Санкадзё (см. с. 122). Когда рука Тори обхватывает плечо Укэ, это дает идеальную возможность хвата, предшествующего Сан-





кадзё. Выполнив захват, Тори сразу же начинает опускать корпус (держа спину прямо) и поворачивается (2, 3).

Обратите внимание на положение ног Тори при выкручивании запястья Укэ (4). На фото 4а, 4б и 4в с разных сторон по-



казано положение рук Тори в этот момент. Равновесие Укэ при этом нарушено настолько сильно, что, как только Тори перемещает свою левую руку на плечо Укэ и толкает (5, 5а), требуется очень мало силы, чтобы отбросить его довольно далеко (6).



Заметьте: закручивая руку Укэ, левой рукой нужно двигать кисть Укэ к его подмышке.

### 8. Санкадзё Осаэ — «третий способ контроля»

Вот почти базовое движение Сёмэн-Ути Санкадзё Осаэ (см. с. 126–129).





Начальные движения такие же, как в предыдущем случае, поскольку захват Укэ не отличается, но как только Тори оказывается в такой позиции, как на фото 4, движение продолжается так, как показано на иллюстрациях на с. 126–128, начиная с фото 3.

В этом случае, поскольку действие происходит на открытом месте, можно продолжить движение и довести Укэ до положения полного контроля.





### 9. Хидзи Осаэ — «контроль локтя»

В этом приеме, который называется Хидзи Осаэ, используется та же техника, что и в Хидзи-Дзимэ (см. с. 152–155), за исключением того, что давление на локоть Укэ выполняется за счет Тэ-Гатаны.





Почувствовав, что Укэ собирается нанести прямой удар правой рукой, Тори начинает переносить вес тела на левую ногу так, чтобы можно было использовать ее как ось вращения, и поворачивается, уходя от удара вправо (1).

Поймав запястье Укэ, Тори за счет Тэ-Гатаны по локтю выполняет рубящее закругленное движение по часовой стрелке, пока рука Укэ не оказывается плотно прижатой к колену Тори.



Опускание вниз должно быть плавным, синхронизированным с движением Укэ вперед и должно как бы «обмотать» Укэ вокруг левой ноги Тори — его собственной оси вращения.



Заметьте, что ноги Тори должны быть в правильной позиции, дающей максимальную устойчивость при выполнении движения.

## 10. Кокю Вадза — «дыхательные приемы»

Вот хороший пример Кокю Вадза, в котором встречное движение, концентрация силы (Сютю-Рёку) и синхронизированность собственных движений с движениями противника приводят к победе.



Снова Укэ сильно бьет кулаком правой руки, но Тори не может применить Хидзи Осаэ, как в предыдущем примере, поскольку у него впереди другая нога. Вместо этого он переносит вес тела на правую ногу (1), которую использует как ось вращения при повороте таза. Одновременно он захватывает запястье Укэ, не прекращая его движения вперед (2), синхронизирует поворот своего корпуса по часовой стрелке с направленным вперед движением Укэ, усиливая это движение (2, 3), и маховым движением (ребром ладони вверх) приводит свою правую руку под правую руку Укэ (3).



Продолжая поворачивать таз и тянуть руку Укэ вниз, одновременно закручивая ее влево, Тори полностью выводит его из равновесия и бросает (4, 5). Элемент Кокю в этом приеме состоит в умении почувствовать, когда давать выход сконцентрирован-



ной энергии, т. е. ощутить момент, когда нужно изменить направление движения Укэ вперед и повести его по спирали вниз. Обратите внимание на Дзансин (6). Тори сохраняет крепкую стойку, не отвлекая внимания от противника.

### 11. Котэ-Гаэси — «скручивание кисти наружу»

Вот пример применения Котэ-Гаэси в тесном и заполненном предметами пространстве, когда Тори не может, в частности, использовать ноги.

Поняв, что готовится нападение, Тори двигается назад, перенося вес на левую ногу, которую он должен использовать как ось вращения, чтобы укло-



ниться от нападения (1). Открываясь, он хватается руку Укэ сверху — опять же не останавливая движения Укэ вперед, пока равновесие Укэ не нарушается (2).

Обратите особое внимание на захват (2а) и положение большого пальца (3а).





Как только начинается движение Укэ вперед, Тори начинает выполнение Котэ-Гаэси.

Важно, что правая рука Тори должна только лежать на левой руке Укэ без настоящего ее захвата (4а). Резкое направленное вниз закручивающее движение правой руки положит Укэ на землю.



## 12. Прямой удар

Это последнее движение — хороший пример того, как в некоторых ситуациях могут быть эффективны простые короткие приемы. Действительно, это должно быть критерием выбора приемов самооборо-



ны; чем проще прием, тем быстрее он может быть выполнен и, что еще важнее, тем меньше вероятность вашего поражения противником.





В этой ситуации Укэ, схватив бутылку, должен сделать достаточно длинное движение правой рукой, в то время как Тори делает более короткое и более быстрое движение.

Основанием ладони он наносит удар снизу вверх по лицу Укэ. Одновременно вставая на ноги, он вкладывает в удар весь вес своего тела.

Сразу после нанесения удара важно сохранить контакт и, делая шаг вперед левой ногой, повалить противника на землю.

\* \* \*

На этом завершается та книга Годзо Сиоды, которая послужила исходным материалом для настоящего перевода. Словарь терминов, применявшихся автором, перенесен в конец издания и объединен с другим, более пространным, который на сегодняшний день является одним из наиболее полных и, смеем надеяться, лучших справочных материалов подобной тематики.

# Приложение

柳屋  
十右衛門



# Айки-Дзюцу самураев

*Тосисиро Обата*



Зародившееся в Японии в эпоху феодализма Айки-Дзюцу представляет собой динамичную систему единоборства, разработанную многими поколениями самураев для ближнего боя. Пройдя через века и включив в себя технику конвоирования и удержания, она и теперь остается системой, которой нет равных. Поскольку воин феодальных времен стремился лишь к такому искусству боя, которое было бы практичным и абсолютно эффективным, его совершенно не волновали ни стиль, ни философия. Так, рожденное необходимостью и закаленное в пылу сражений, и сформировалось Айки-Дзюцу — высшее боевое искусство.

## Об авторе

Лицо автора книги многим читателям может показаться знакомым. Тосисиро Обата не только в совершенстве владеет древним искусством Айки-Дзюцу, но и виртуозно демонстрирует его... на киноэкране. Разносторонний технический арсенал позволяет ему не повторяться и проводить оригинальные и напряженные схватки — независимо от того, достаются ли ему в противники сразу все «Ниндзя-Черепашки» или одинокий Брэндон Ли из «Разборки в Маленьком Токио».

За помощь в подготовке этой книги издатель англоязычной версии приносит глубокую благодарность следующим людям:

Сэнсею Годзо Сиоде и М-ру Таке-но за информацию о школе Ёсин-кан;

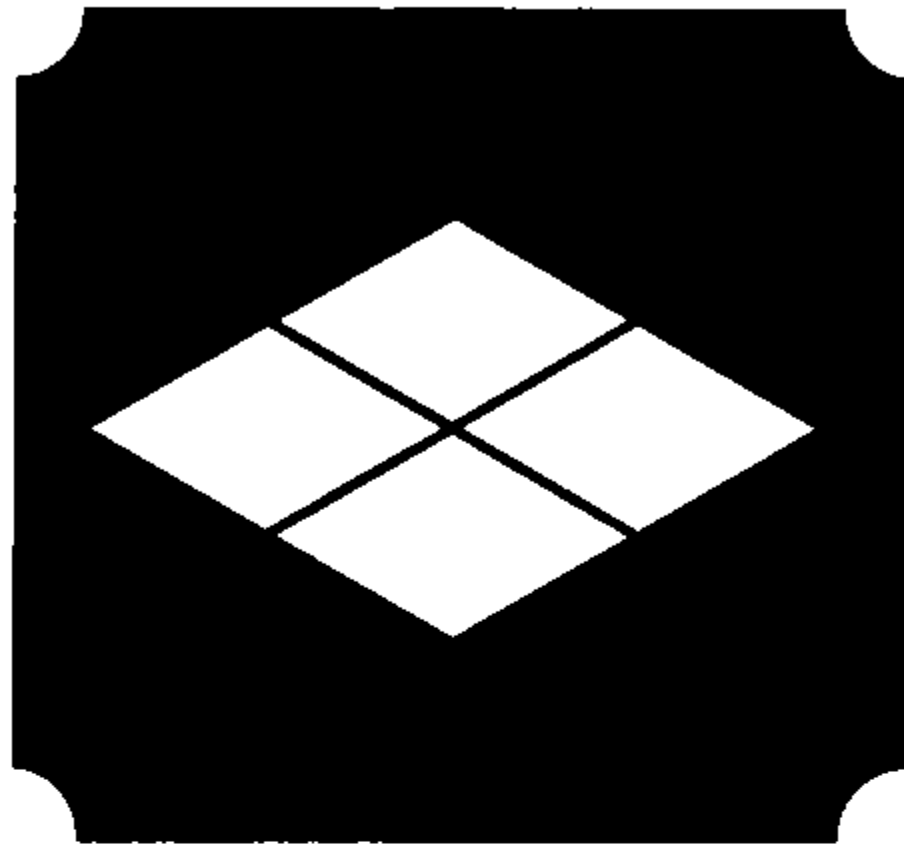
Франсу Лейссель-Хоули за допуск в библиотеку Хоули;

Берни Ло за огромную помощь в работе с историческими фотографиями и Дональду Анжиеру за предоставленную фотографию молодого Сокаку Такеды.

И наконец, но не в последнюю очередь, Такаси Хориути за помощь автору в демонстрации приемов.

# Фурии Кадзан

Родовой знак клана Такеда



*Самураи семьи Такеда  
Быстры — как ветер,  
Спокойны — как лес,  
Яростны — как огонь,  
Непоколебимы — как гора.*



**Сокаку ТАКЕДА (1860–1943), фехтовальщик  
и мастер Айки-Бу-Дзюцу. Его учение создало  
то прочное основание, на котором стоит  
всё современное Айкидо**

# Предисловие

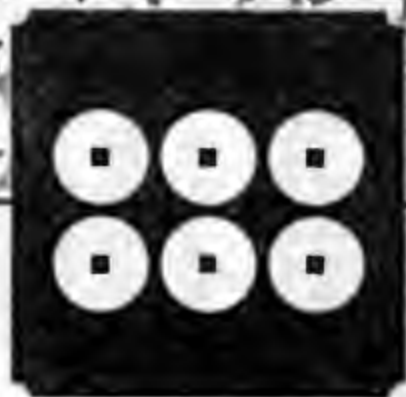
*Фуруки о тадзунэ о сиру.  
Изучайте старое, чтобы понять  
новое.*

(Японская пословица)

Книг по современному Айкидо опубликовано уже немало, однако ранее практически не рассматривалось значительно более древнее искусство Айки-Дзюцу, от которого и произошло современное Айкидо. Более того, в имеющихся книгах рассматривается в основном лишь какой-то один из изучаемых сейчас современных стилей с целью распространения исключительно его одного и присущей ему философии. К сожалению, многие из современных форм настолько отошли от исходной техники Айки-Дзюцу, что утратили свою силу и поэтому не могут больше относиться к подлинно боевым искусствам.

Можно сказать, что все три основных направления развития Айкидо проистекли из одного древнего источника — боевой системы Айки-Дзюцу. Одно из этих направлений основано на принципе духовного просветления с помощью внутренней энергии Ки. Второе развивает Айкидо как спорт с соответствующими образовательной и соревновательной системами, в то время как третье сохраняет исходную эффективность искусства в боевых единоборствах.

Эта книга написана не только как практическое руководство для занятий. В ней сделана попытка показать читателю историю Айки-Дзюцу и, следовательно, Айкидо, а также рассказать о людях, развивавших его до современного уровня. Это не отражение какого-либо отдельного стиля Айкидо,



**САНАДА ЮКИТАКА**  
Последователь Такеда Сингена, известный своим мастерством в искусстве Сэнпо (тактике партизанской войны).

**САНАДА МАСАЮКИ**  
Мастер Сэнпо и Нин-Дзюцу (искусства шпионажа).

**САНАДА ЮКИМУРА**  
Широко известен как один из лучших экспертов в применении Нин-Дзюцу среди когда-либо живших самураев. Участвовал на стороне Тоётоми Хидэеси в зимнем и летнем сражениях за замок Осака.



**МИНАМОТО НО ЕСИМИЦУ**  
(1056-1127)  
Основатель школ Такеда и Огасавара по стрельбе из лука, Дайто-Рю Айки-Дзюцу (Такеда-Рю) и Косю-Рю Гунпо (Военной Стратегии).

**МИНАМОТО НО ЕСИКИЕ**  
Основатель ветви Такеда семьи Минамото в провинции Кай.

**ТАКЕДА ХАРУНОБУ**  
(СИНГЕН) (1520-1573)  
Правитель провинции Кай, развивавший искусство военной стратегии Косю-Рю Гунпо.

**ТАКЕДА КУНИЦУГУ**  
Основатель семьи Такеда в провинции Айдзу.

**САНАДА НОБУЮКИ**  
Сражался при Осаке против своего брата на стороне армии Токугава.

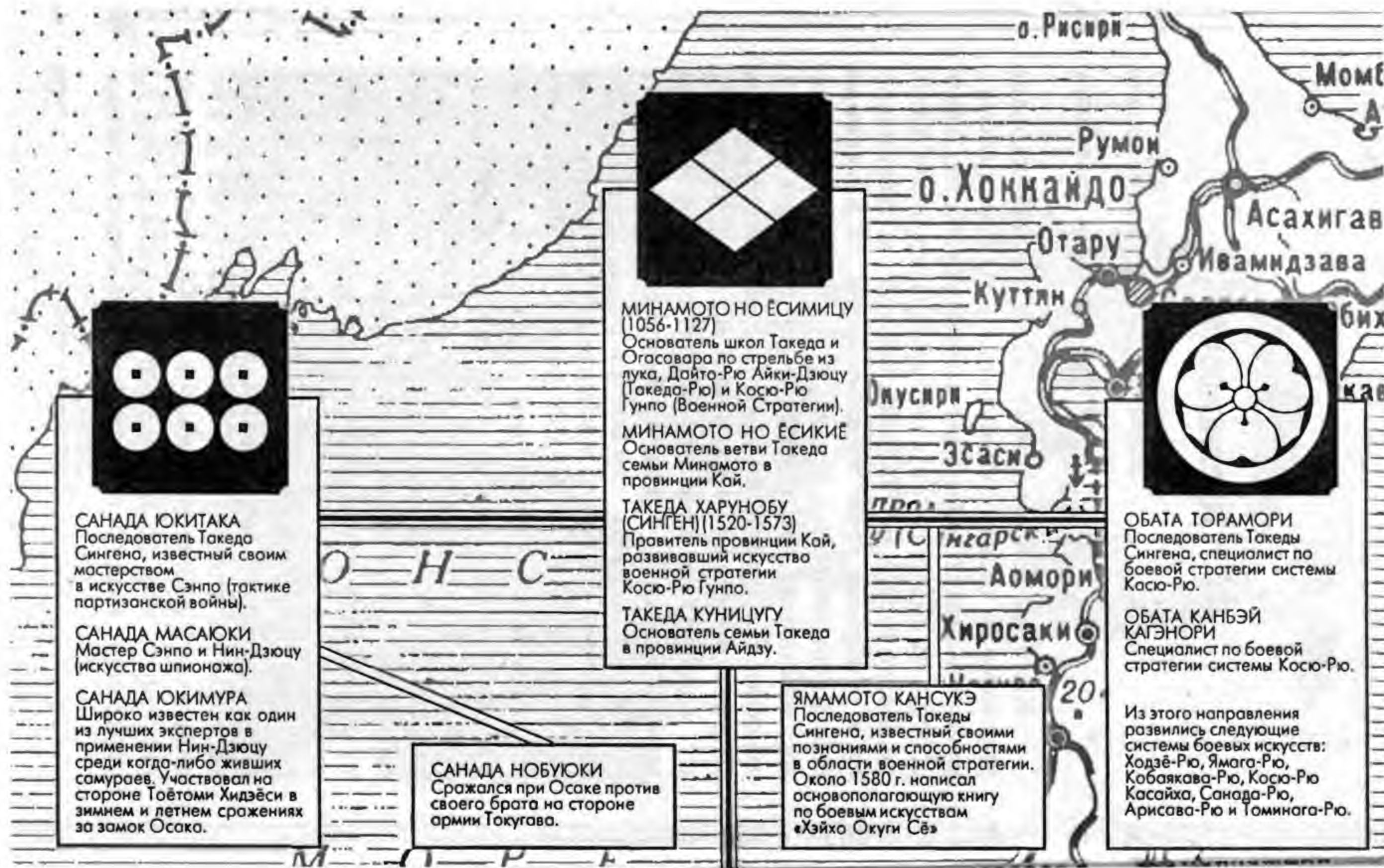
**ЯМАМОТО КАНСУКЭ**  
Последователь Такеды Сингена, известный своими познаниями и способностями в области военной стратегии. Около 1580 г. написал основополагающую книгу по боевым искусствам «Хэйхо Окуги Сё»



**ОБАТА ТОРАМОРИ**  
Последователь Такеды Сингена, специалист по боевой стратегии системы Косю-Рю.

**ОБАТА КАНБЭЙ**  
**КАГЭНОРИ**  
Специалист по боевой стратегии системы Косю-Рю.

Из этого направления развились следующие системы боевых искусств: Ходзё-Рю, Ямага-Рю, Кобаякава-Рю, Косю-Рю, Касайха, Санада-Рю, Арисава-Рю и Томинага-Рю.



о. Уллыиндо  
(Корея)

САЙГО СИРО (1867-1922)  
Приемный сын  
Сайго Таномо.

ТАКЕДА СОЭМОН  
(1758-1853)

САЙГО ТАНОМО  
(1830-1905)  
Глава клана Айдзу.

ТАКЕДА СОКАКУ (1860-1943)  
Выдающийся мастер боевых искусств, связавший древние и современные боевые дисциплины

УЭСИБА МОРИХЭИ  
(1883-1969)



ХИСА ТАКУМА  
Один из самых лучших учеников Сокаку Такеды.



ТАКЕДА ТОКИМУНЭ  
В настоящее время глава школы Дайто-Рю Айки-Дзюцу, сын великого Сокаку Такеды.



СИОДА ГОДЗО  
Старший ученик Морихэи Уэсибы и основатель института Есинкан. Его стиль известен своей близостью к эффективным в бою методом Сокаку Такеды.

ТОМИКИ КЭНДЗИ  
Сначала занимался Дзюдо, затем учился у Морихэи Уэсибы и позднее преобразовал Айкидо в небоевой соревновательный спорт, который сейчас практически прекратил свое существование.

МОТИДЗУКИ МИНОРУ  
Его заслуги по развитию Айкидо и Иайдо во Франции отмечены французским правительством.

ХИРАИ МИНОРУ  
Старший ученик Морихэи Уэсибы.

Имена даются по принятой в Японии системе, т. е. сначала фамилия, потом имя.



но скорее результат многолетних исследований (как практических, так и теоретических) тех, кто участвовал в его развитии. Мы надеемся, что, какой бы формой Айкидо ни занимались читатель или читательница, эта книга окажется полезной для их практических занятий, а также послужит источником идей и вдохновения.

Единственное критическое замечание, которое стоило бы сделать, состоит в том, что современное Айкидо отделилось от своих корней, а в некоторых случаях и совсем оторвалось от них и в результате потеряло большую часть своей эффективности. Ученики должны понять, что изучаемое ими искусство было разработано исключительно для применения в поединке, и при отклонении от этой концепции его ценность теряется. Это вовсе не значит, что мы защищаем насилие; мы только рекомендуем использовать искусство в тех целях, для которых оно и было когда-то создано — для сдерживания и подавления насилия.

## Древние времена

Старинные документы говорят нам, что исходное Айки-Дзюцу было разработано Минамото но Ёсимицу, третьим сыном Минамото но Ёриёси, который был потомком (в пятом поколении) Императора Сэйва. В то время семья Минамото была одним из главных правящих кланов Японии, и из нее вышли многие известные бойцы и правители. Хотя история приписывает создание Айки-Дзюцу Ёсимицу и его старшему брату Ёсииэ, все же более вероятно, что эта боевая система ранее уже разрабатывалась внутри клана и сформировала основы, которые были усовершенствованы братьями.

Из реальных исторических документов нам известно, что их отец Минамото но Ёриёси, который был правителем области Тиндзюфу провинции Осю, и его старший сын сражались против Абэ но Садатоу в войне Дзэн Ку Нэн (1051–1062). Война была длительной и трудной, но наконец в сентябре 1062 г. пришла победа — после разгрома Абэ но Садори в сражении при Коромогава но Яката.

Двадцать лет спустя восстание семьи Киёхара в провинции Осю привело к Госаннской войне (1083–1087), которая известна жесткими боевыми и погодными условиями, поскольку в основном велась в глубоком снегу. Когда Ёсииэ понес тяжелые потери и оказался под угрозой поражения, Ёсимицу пришел на помощь брату. Две группы соединились для атаки замка Канадзава, однако Ёсимицу встревожило внезапное нарушение полета стаи диких гусей, за которой он наблюдал. Он правильно угадал, что враги ждут их в засаде в соответствии с учением военного стратега Ооэ но Масафуса, и из-

менил свои планы, чтобы спутать карты врагов. В результате они закончили войну победой 14 ноября 1087 г.

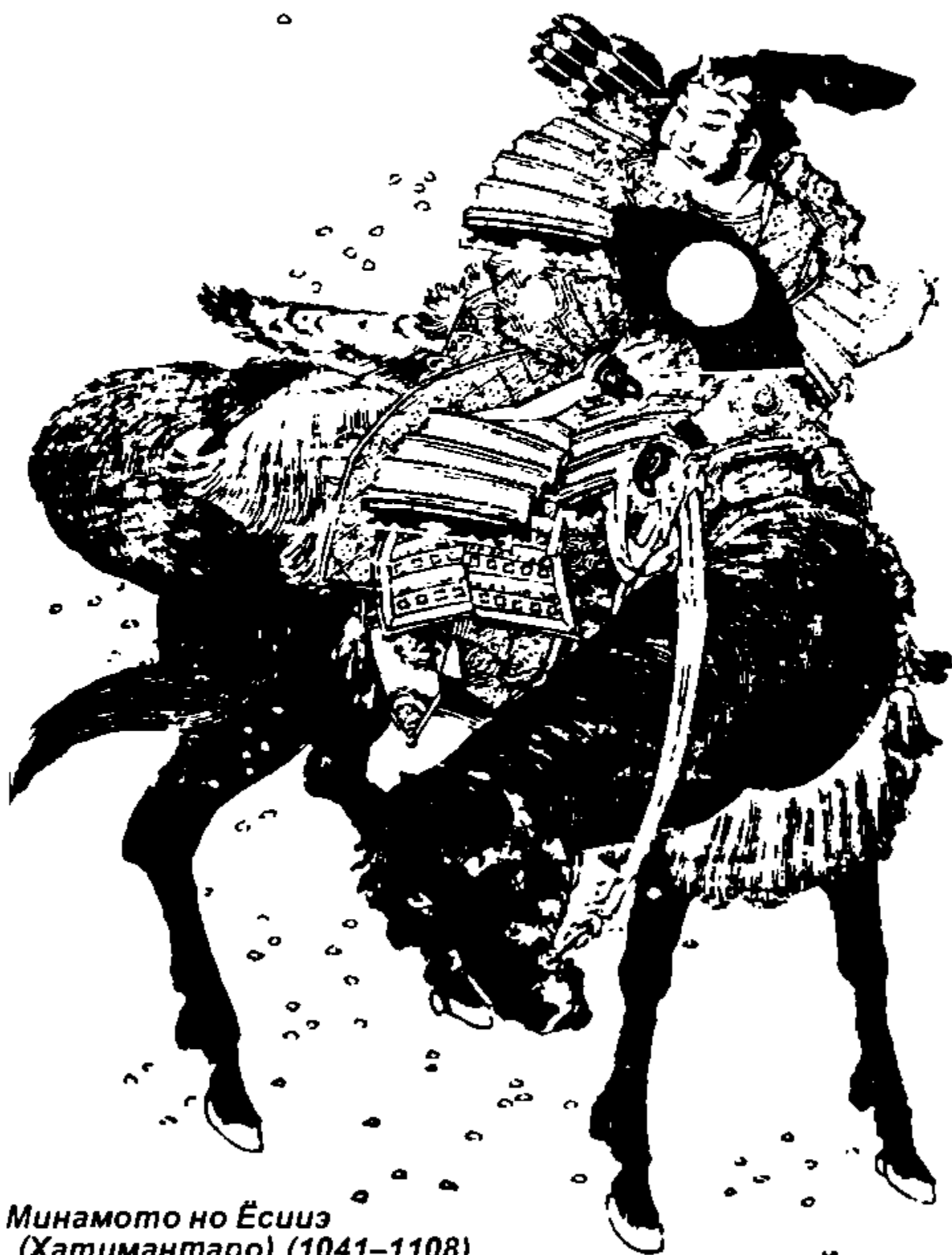
В старых документах говорится, что развитию Айки-Дзюцу способствовало проводившееся Ёси-



*Минамото но Ёсимицу (1056–1127),  
с именем которого связывают основание Айки-Дзюцу*

мицу и его братом исследование строения костей и функционирования тела человека. Многие считают, что основой разрабатывавшейся техники были результаты вскрытия трупов с целью анализа работы костей и связанных с ними тканей.

Безусловно, оба героя часто показывали себя великими воинами. Минамото но Ёсиизэ (Хатимантаро) был мастером стрельбы из лука, а Минамото но Ёсимицу, владел искусствами Со-Дзюцу (примене-



Минамото но Ёсиизэ  
(Хатимантаро) (1041–1108)

ние копья), То-Хо (владение мечом) и Тай-Дзюцу (позднее оно было названо Дзю-Дзюцу) так же хорошо, как и стрелял из лука.

Старший сын Ёсимицу, Ёсикиё, переехав в район, известный под названием Кай, основал новую ветвь семьи, которая с того времени стала называться Кай-Гендзи Такеда (Кай — название местности, Гендзи — исходное коренное имя семьи и Такеда — новое имя). Семья Такеда развивала свои собственные уникальные формы боевых искусств, в том числе стрельбу из лука, искусство езды на лошади, приемы боя мечом и копьем и Айки-Дзюцу. Они дополнили свою эффективную систему ведения боя, в целом называемую Хэйхо, эффективными элементами системы Гунпо (полевой стратегии), включающей методы запруживания рек (с целью затопить лагерь врагов или оставить их без воды) и рытья туннелей (для добычи золота или проникновения во вражеский замок через подкоп под стеной).

## **Распад семьи Кай Такеда**

К концу эпохи Сэнкогу великая семья Такеда породила еще одного воина-героя — Такеду Сингена. Великий талант предводителя и ярость в сражениях он проявил в войне, которую вел против Уэсуги Кэнсина — правителя провинции Этиго. Их самое известное сражение произошло у г. Каванкадзима в 1561 г.

Своими выдающимися успехами в военных делах Такеда Синген был обязан не только собственному таланту и амбициям, но и выдающейся группе последователей, каждый из которых был в своем роде знаменитостью. Санада Юкитака и его семья достигали выдающихся результатов в бою, даже сражаясь на стороне проигрывающих. Обата Тора-мори снова и снова показывал себя бесстрашным воином, в то время как Ямамото Кансукэ был блес-

тящим военным тактиком и стратегом. Сочетание их выдающихся способностей много лет служило непреодолимым препятствием для военных претензий соседей.



Обе сохранившиеся до настоящего времени школы конной стрельбы из лука (Ябусамэ) — системы Такеда-Рю и Огасавара-Рю — считают Минамото но Ёсимицу своим основателем

Ямамото Кансукэ изложил учение своего клана в книге «Хэйхо Окуги Сё» («Внутренние секреты военной стратегии»). Этот выдающийся труд содержит сведения об искусстве владения мечом, о приемах захвата (Торитэ) и бросков (Нагината) без оружия, применении разных видов оружия, а также об использовании человеческих ресурсов и законах. Вероятно, наиболее ценна вторая часть книги, представляющая собой учебник подлинной стратегии, которая столь же эффективно используется в деятельности современных японских корпораций, как и на полях сражений Японии XVI в.

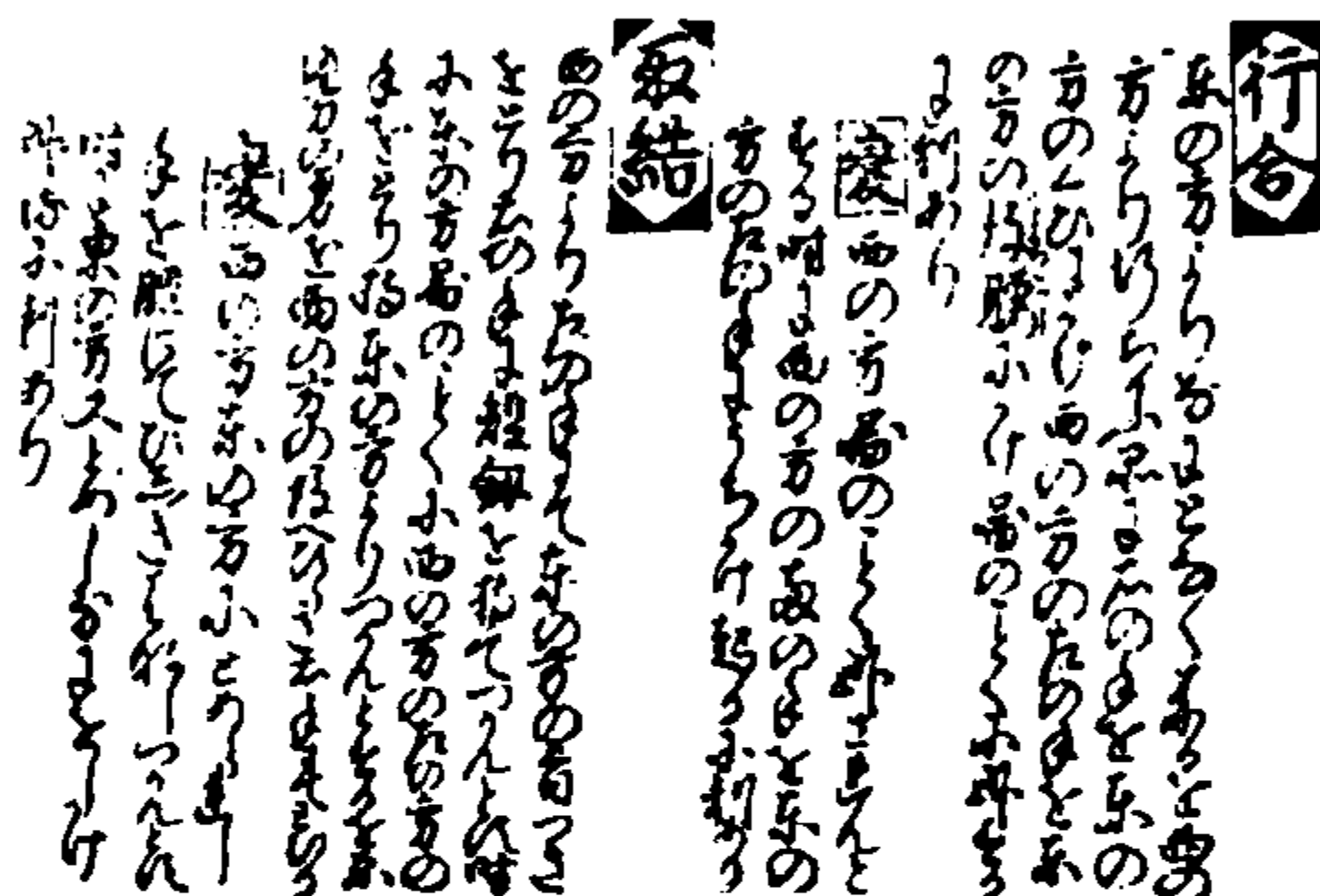
В 1572 г. Такеда Синген столкнулся с Токугавой Иэясу и полностью разбил его, но вскоре умер от ран, полученных на пути в Киото. Время и место его смерти не установлены. В апреле 1573 г. Такеда Кунидзугу передал последнее желание и завещание Такеды Сингена их стороннику Асине Мориудзи, правителю провинции Айдзу. Асина Мориудзи предоставил ему поместье с большими земельными угодьями и уговорил остаться в своей свите в качестве мастера меча. Предложение было охотно принято, поскольку жизнь ветви Кай семьи Такеда в своем районе стала сложной.

Кавалерия Кацуёри, сына Такеды Сингена, была элитным войском того периода, и многие генералы считали ее непобедимой. Поэтому 21 мая 1575 г. 15-тысячная армия Такеды уверенно атаковала объединенные силы Сёгуна Токугавы и Оды Нобунаги. Это сражение вошло в историю под названием Нагасино но Кассен.

Многочисленные конные самураи, вооруженные до зубов и с детства воспитанные с целью убивать или быть убитыми в сражении, выглядели по меньшей мере впечатляюще. Кровь их врагов должна была застыть при виде всадников Такеды, маневрировавших точно и согласованно на полном скаку. Однако Токугава Иэясу и Ода Нобунага всегда вер-

но и по достоинству оценивали силу и подготовку воинов Такеды и понимали: что их не победить обычными способами. Поэтому они разработали свои планы, и довольно хорошие, хотя и не соответствующие этике самураев, для которых честь и храбрость стояли превыше всего.

Кажущиеся непреодолимыми волны кавалерии Такеды накатывали на врагов, и раз за разом их косили в упор залпы мушкетных пуль из фитиль-



Страница из руководства «Хэйхо Окуги Сё», написанного около 1580 г. Ямамото Кансукэ, последователем Такеды Сингена. Показаны древние приемы Дзю-Дзюцу, включающие замки суставов и движения входа, сходные с современной техникой Икадзё, Никадзё и Иrimi-Нагэ

ных ружей, известных японцам под названием Танэгасима.

Огнестрельное оружие было завезено в Японию без всякого злого умысла в 1543 г. Диего Зеймото, участником португальского торгового каравана Фернама Мендеса Пинто, прибывшего в порт Танэгасима, по имени которого и были названы ружья. Пинто известен как один из первых европейцев, посетивших Японию. Через пять с половиной месяцев после того, как Пинто покинул островную империю, опытные японские оружейники уже сделали шестьсот таких ружей, которые называли также Хинавадзю, что буквально означает «орудие, стреляющее с помощью веревки», или «фитильное ружье». Когда в 1556 г. Пинто вернулся в Японию в качестве посла вице-короля Португалии дон Афонсо де Норонга, ружей было уже 300 тысяч. Сыгравшее решающую роль в истории Японии огнестрельное оружие, решившее исход как битвы при Нагасино, так и сражения при Сэкигахара, установившего правление Сёгуната Токугава, не ушло далеко от конструкции мушкетов, завезенных португальцами в Японию в XVI в.

Этот печальный опыт внедрения цивилизации на Японские острова не прошел мимо внимания такого вдохновенного певца самурайского духа, как Акира Кurosава. Именно от коварного огнестрельного оружия, уравнивающего мастера и бандита, гибнут герои его фильма «Семь самураев». А трагическая картина сражения при Нагасино, которое правильнее было бы назвать бойней, венчает его же масштабную кинопостановку «Тень воина».

В тот роковой день 12 тысяч самураев, гордость провинции Кай, расстались с жизнью, и для явно проигравшего сражение Такеды Кацуёри не осталось иного выхода, кроме возвращения на родную землю. Во время возвращения в Кай было потеряно главное сокровище семьи Такеда — знаменитый

шлем, называемый Сувахоссё но Кабуто, сделанный известным мастером-оружейником Мётином. Эта потеря, казалось, лишний раз подтверждала, что поражение было не из рядовых.

В феврале 1582 г. силы Оды Нобунаги и Сёгуна Токугавы напали на Кацуёри в его собственных владениях, и после тяжелой битвы против превосходящих сил врагов Такеды Кацуёри, последний из Такеда в провинции Кай, лишил себя жизни принятым у самураев методом сэппуку (более известным как харакири). Таким образом, секретное искусство Минамото но Ёсимицу, передававшееся от поколения к поколению самураев семьи Такеда провинции Кай, через Такеду Куницугу оказалось передано самураям провинции Айдзу. Так искусство пережило основавшую его ветвь семьи.

## Люди Айдзу

Поскольку Дайто-Рю Айки-Дзюцу, известное также как Такеда-Рю Айки-Дзюцу, развивалось в семье Такеда, оно было передано верхушке клана самураев Айдзу через Такеду Куницугу. Эта ветвь семьи Такеда, вполне естественно называвшаяся Айдзу Такеда, учила многие последующие поколения последователей из Айдзу также и искусству владения мечом. В то время для молодого самурая считалось необходимым развитие как тела, так и духа. Несомненно, важными были навыки владения оружием, но большое значение придавали и пониманию морального кодекса самураев, поэтому для подготовки молодых представителей касты самураев существовали специальные школы. Школа клана Айдзу, организованная в 1664 г., называлась Ниссинкан. Тренировочный зал, где она разместилась, был выстроен в 1674 г.

Боевые искусства нигде не процветали так, как в районе Айдзу. В школе Ниссинкан учили пяти

стилям работы с мечом и двум стилям Дзю-Дзюцу — Мидзу но Синто-Рю и Синмё-Рю. Кроме того, в провинции Айдзу было много частных тренировочных залов, в том числе 22 зала для Кэн-Дзюцу (искусство работы с мечом, для тренировок в котором использовали учебные мечи из бамбука или других пород дерева), 14 — для Батто-Дзюцу (фехтования настоящими мечами), 16 — для Дзю-Дзюцу, 7 — для стрельбы из лука, 16 — для упражнений с огнестрельным оружием и 4 — для работы с копьем. Желаящие ученики могли также заниматься Нагината-Дзюцу (работа с алебардой), Кусари-Дзюцу (работа с цепью) и Бо-Дзюцу (работа с деревянной палкой), а также Кактю Кумиути (работа в доспехах без оружия) и Дзинтю Нин-Дзюцу (техника шпионажа). Всего в районе Айдзу работало 94 школы боевых искусств.

Некоторые боевые искусства были доступны только для самураев самого высокого положения и считались Отомэ-Рю (Госикиути) — секретными искусствами. Не допускались ни передача этих систем последователям более низких уровней, ни техническое смешение стилей, а показательные выступления могли наблюдать только члены школы (Рюха). Боевые искусства, на которые распространялись эти ограничения, включали Айки-Дзю-Дзюцу и Айдзу Мидзогути Ха Итто-Рю.

Боевые системы самураев Айдзу передавались от поколения к поколению, постоянно шлифуясь и совершенствуясь. Переходя от отца к сыну в десяти поколениях самураев семьи Такеда из Айдзу, они со временем достались группе выдающихся людей. Эта небольшая, но очень талантливая группа смогла защитить сокровенные искусства от политических воздействий, сопровождавших выход Японии на международную арену в конце XIX в., — от сил, разрушивших многие старейшие и уважаемые традиции Японии в области боевых искусств.

## Кончилось «Время Меча»

После более чем двух веков правления Сёгуна-та Токугава, в течение которых страна практически не менялась, Япония начала постепенно втягиваться, часто против своего желания, в бурную жизнь второй половины XIX в. Прогрессивные силы начали оказывать такое давление, против которого не могли выстоять ни самураи, ни правительство. Наконец, началась гражданская война между последователями Сёгуна и теми, кто хотел восстановить власть императора, и эта война по своей длительности и количеству пролитой крови достигла уровня, невиданного со времен волнений эпохи Сэнгоку три столетия назад.

Поддержка как партии императора, так и партии Сёгуна была организована по линиям кланов. Самураи из Айдзу под предводительством Катамори Мацудайры, служившие Сёгуну в течение веков, продолжали служить ему и принимали участие в войнах Бакумацу (1853–1867) в качестве основных военных сил Сёгуна. После сражений при Тоба и Фусими в январе 1868 г. поддерживавшие императора кланы Сацума и Тёсю преследовали последнего из Сёгунов Ёсинобу Токугаву, и тот скрылся из Осаки и перебрался в Эдо — но лишь затем, чтобы вскоре передать свою власть и свой замок новому правителю Японских островов.

В составе самураев Айдзу, поддерживавших Сёгуна в сражении при Фусими, был Таномо Сайго (1830–1905) — ученик Соэмона Такеды и эксперт в Дайто-Рю Айки-Дзюцу. Осенью 1868 г. Таномо Сайго, возглавлявший клан Айдзу, выступил против объединенных сил Сацумы и Тёсю в сражении при Сиракавагути и после кровопролитной битвы был побежден. Но самураи Айдзу были настолько благородны в бою и настолько верны этическим принципам самураев при поражении, что имя клана

навсегда останется в сердцах японского народа, а имена его людей сохранятся, словно высеченные в камне.

Когда члены семьи Таномо Сайго узнали, что их воины проиграли битву, они поняли, что Таномо Сайго мертв, и не забыли о своем долге. Понимая, что им предстоит встретить вторжение войск, победивших их воинов, чтобы избежать неуважения и плохого обращения с их стороны и чтобы не быть обузой для защитников родной земли, женщины и дети — всего 21 человек — покончили жизнь самоубийством.

Войска Сацумы, вступившие на землю Айдзу, встретили сопротивление. Группа вооруженных алебардами женщин-самураев под предводительством Такэко Накамуры упорно сражалась с завоевателями, как и Бякко Тай — группа из 40 подростков в возрасте от 15 до 17 лет. Когда эти юноши случайно потеряли своего предводителя, они заняли позицию на горе Иимори. Увидев город Айдзу в огне, последние 20 ребят из этого отряда лишили себя жизни, чтобы поддержать честь своих семей. Но, как очень часто бывает, храбрые и справедливые были отомщены.

На десятый год правления императора Мэйдзи войска Сацума, вызвавшие падение клана Айдзу, восстали против власти императора и началась Сэйнанская война. После того как клан Айдзу был разбит при Сиракавагути, многие самураи и простые жители провинции Айдзу вступили в императорскую полицию или армию, и получилось так, что они столкнулись с восставшими войсками Сацума. У них остались свежие воспоминания о потерях, и их вдохновляли подвиги группы подростков и женщин под предводительством Такэко Накамуры. В сражении при Табарудзаке они сражались, как дьяволы, добившись отмщения, которое должно было удовлетворить их погибших предков, и отправили в забве-

ние остатки того, что некогда было могущественным кланом Сацума.

Таномо Сайго, выживший в сражении при Сиракавагути, позднее сыграл решающую роль в передаче искусства Дайто-Рю Айки-Дзюцу будущим поколениям.

## **Сокаку Такеда (1860–1943)**

Сокаку Такеда родился в провинции Айдзу 10 октября 1860 г. Он учился Дзю-Дзюцу у своего деда Созмона Такеды и Бо-Дзюцу — у своего отца, который был известным мастером Сумо и чемпионом клана Айдзу. В юности он изучал мастерство владения мечом в школе Оно Ха Итто-Рю под руководством Томы Сибуи в Токио и в школе Дзикисинкагэ-Рю у Кэнкити Сакакибара. Тома Сибуя был знаменитым мастером работы с мечом очень высокого класса, а его приемный сын учился вместе с Хакудо Накаяма, который широко известен как отец современных Кэндо и Иайдо. А Кэнкити Сакакибара, последний мастер меча эпохи Мэйдзи, особенно прославился тем, как успешно разрубил шлем работы мастера-оружейника Мётина, что никогда никому другому не удавалось.

В 1886 г. Сокаку Такеда получил Мэнкё Кайдэн (свидетельство об окончании) школы Оно Ха Итто-Рю.

В июне того же года умер его старший брат, и семейные обязанности заставили его вернуться в родную провинцию Айдзу. По возвращении он встретил Таномо Сайго, главу клана Айдзу, который был учеником Созмона Такеды, деда Сокаку, и мастером меча школ Мидзогути Ха Итто-Рю и Косю-Рю Гунгаку. У Таномо Сайго Сокаку изучал Айки-Будзюцу, включавшее работу с копьем, мечом и другими видами оружия и, как легко догадаться, был очень способным учеником. Важно понимать, что

Дайто-Рю Айки-Бу-Дзюцу было комплексной боевой системой, включавшей Нагэ Вадза (бросковые приемы), Осаэ Вадза (приемы удержания), Батто-Дзюцу (выхватывание меча с одновременным нанесением удара), Яри-Дзюцу (применение копья) и Тораэ Вадза (технику захватов). То, что мы сейчас называем Дзю-Дзюцу, было просто частью полной боевой системы для ближнего боя, как с оружием, так и без него.

Эти два человека снова встретились в 1880 г., когда Таномо Сайго был главным настоятелем в храмах Никко Тосёгу и Футарасан в префектуре Тотиги. (Этот храм был построен после смерти Сёгуна Токугавы, когда тот был приравнен к богу. Поскольку клан Айдзу веками служил Сёгунам Токугава, было естественным, что Катамори Мацудайра и Таномо Сайго исполняли обязанности главы храма и его заместителя даже после восстановления власти императора.) За шесть месяцев, проведенных вместе, Таномо Сайго передал своему одаренному ученику все свои знания, включая секреты Дайто-Рю Айки-Бу-Дзюцу.

С 1880 по 1898 г. Сокаку Такеда вдоль и поперек объездил Японию, соревнуясь



*Редкий снимок: Сокаку Такеда в молодости. Около 1888 г.*

со всяким сколько-нибудь заметным мастером боевых искусств, который только принимал его вызов. Он не просил поблажек или особых условий при встречах с теми, кто считался сильнее него. Фактически, он уменьшал свои преимущества, используя только излюбленное оружие своего противника, т. е. сражался копьем против мастера копья и мечом — против знаменитого мастера меча. Он никогда не терял уверенности в себе, а число его учеников, невзирая на непрерывные разъезды и отсутствие постоянного тренировочного зала, превысило 30 тысяч, и среди них были дворяне, члены правительства, бывшие Даймё (помещики-самураи) и высокопоставленные чиновники.

Сокаку Такеда был представителем последнего поколения самураев, блестящим мастером боевых искусств и талантливым учителем, опыт которого был результатом интенсивных занятий ценой больших жертв с юного возраста. Академические знания, полученные от инструкторов в тренировочном зале, он довел до совершенства в настоящем, не сдержанном ни правилами, ни страхом официального запрета, бою с мастерами, полагавшими себя более сильными и опытными, чем он. Эти соревнования ни в коей мере не были дружескими, и в них смерть участников была довольно обычным явлением. И даже годы интервенции не помешали дойти до нас многим историям, показывающим характер и практические способности этого человека.

В 1910 г. в сельской местности, по которой путешествовал Такеда, объявился жестокий грабитель, действовавший настолько успешно, что люди, за исключением самых сильных, боялись путешествовать в темноте. Полиция, несмотря на огромные усилия, не смогла с ним покончить. Неожиданно и по неизвестным причинам деятельность разбойника прекратилась. Поиски полиции позволили обнаружить труп, глубоко увязший вниз головой в грязи, на ри-

совом поле недалеко от дороги, по которой обычно ездил Такеда.

Деревенские жители не интересовались подробностями этого счастливого исхода и считали, что мастер Айки-Дзюцу бросил негодяя с такой силой, что тот не смог выбраться из заболоченного места и задохнулся. С другой стороны, возможно, он умер от того, что у него была сломана шея. И полиция, и население, несомненно, были очень довольны такой развязкой и поэтому особо не расследовали действительные причины смерти.

Пятью годами позже Такеда участвовал в столкновении с полусотней дорожных рабочих и вышел из него невредимым, нанеся большой ущерб численно превосходящим силам врага. В то время многие дорожные и строительные рабочие набирались из бывших преступников или бандитов. Они были жестокими, агрессивными, обычно не имели постоянного дома, кочуя в поисках работы и проводя свободное время в драках и пьянках. Для полиции это было настолько большой проблемой, что смерть от ран, полученных в столкновении с ними, регистрировали как вызванную естественными причинами, чтобы соблюсти формальности и избежать беспокойства.

Когда началась схватка, врагов было полсотни на одного — вооруженных тобигути (длинными пестами с железными крюками на конце), железными болванками и наконечниками копий. Сначала Такеда просто бросил нескольких нападающих. Однако, когда в ход пошли мечи, он тоже вооружился сходным образом — и это стоило жизни девяти-десяти бандитам. Этот случай прекрасно демонстрирует силу и гибкость Айки-Бу-Дзюцу как комплексной боевой системы. За счет способности без колебаний переходить от работы без оружия к работе с оружием Такеда вышел победителем из такой схватки, которая на первый взгляд казалась совершенно безнадежной.

Если бы Сокаку Такеда жил в наше время, его, без сомнения, сочли бы эксцентричным человеком. Поговаривают даже, что он всегда носил с собой собственную чайную посуду, из которой только и считал возможным пить, и ел лишь ту пищу, что готовил он сам или его старший ученик. (В давние годы для самураев было обычным беречь свою жизнь таким способом.) Его поведение было, по крайней мере, несколько вызывающим, что показывает, например, следующий инцидент. В 1904 г. американец Чарльз Пэрри, учитель английского языка в школе Дайни Коко колледжа Сэндай, пожаловался контролеру в поезде на плохо одетого пассажира, занимавшего место в вагоне первого класса, которое он, похоже, не имел возможности оплатить. Проверка, показавшая, что у пассажира действительно был билет самого высокого класса, привела его в такую ярость, что он попросил показать того человека, кто на него жаловался. Узнав, что это был ехавший в вагоне крупный иностранец, маленький Такеда, в котором было всего 150 см роста и 52 кг веса, схватил Пэрри двумя руками (приемом Ёнкадзё) и вытащил на открытую платформу в задней части поезда.

Мы никогда не узнаем о том, что там произошло, но, безусловно, это произвело очень сильное впечатление на бедного м-ра Пэрри. Он сообщил в США, что Дайто-Рю Айки-Дзюцу — это высшая система единоборства, результатом чего было приглашение от президента Рузвельта с просьбой прислать в США инструктора для демонстрации этих странных, но эффективных приемов. В ответ Сокаку Такеда направил туда Синдзо Нарада из отдела полиции Сэндай, одним из первых учеников которого в США стал Чарльз Пэрри, бывшая жертва его собственного гениального учителя.

Сокаку Такеда — это связующее звено между нашим временем и эпохой самураев. Именно он обеспечил передачу истинного Айки-Бу-Дзюцу

через своих учеников последующим поколениям. Как мы увидим далее, параллельно с ним работали и другие, чьи способности были сравнимы с его талантом, но никто не превзошел его достижений

**Осака, 1939 г.**  
**Сокаку Такеда со своим сыном**  
**Токимунэ Такедой (в центре) и старшим**  
**учеником Такумой Хисой (справа)**



и никто не оставил более прочной основы для дальнейшего развития боевого искусства.

Прожив полную, удачную и, очевидно, очень интересную жизнь, Сокаку Такеда скончался от естественной старости 25 апреля 1943 г. За два года до этого у него начался паралич, и многие тогда поверили в близость конца. Говорят, что он был настолько близок к смерти, что один из его старших учеников, Морихэи Уэсиба, сменил название своей собственной школы с Айки-Будо на Айкидо; совершая это, мягко говоря, нарушение этикета, он, вероятно, считал дни своего учителя сочтенными и мог поэтому произвести замену без опасения вызвать его недовольство. Однако Сокаку Такеда отчасти восстановил свою былую силу и за два месяца до смерти, несмотря на паралич, на занятиях в отделе полиции города Муроран даже бросил дзюдоиста 6-го Дана. В день, когда его не стало, возле станции Аомори на северной оконечности основного японского острова Хонсю он почувствовал себя плохо и был принесен учениками в гостиницу города Ито уже мертвым. Один из наиболее выдающихся бойцов последнего поколения самураев покинул этот мир в возрасте 83 лет, после чего задача продолжения его работы лежала на учениках. Это были Токимунэ Такеда, Юкиёси Сагава, Такума Хиса, Тоёсаки Мацуда, Какуюёси Ямамото и Морихэи Уэсиба. Таномо Сайго, учитель Сокаку Такеды, говорил ему, что время меча кончилось, и Айки-Бу-Дзюцу в их боевой системе должно уделяться основное внимание. Это наставление Сокаку Такеда позже передал своим ученикам.

## **Сиро Сайго (1867–1922)**

Другим замечательным учеником Таномо Сайго был Сиро Сидэ — человек величайших природных способностей, ставший одновременно наследником традиций школ Дайто-Рю Айки-Дзюцу (она

стала известна как Такеда-Рю Айки-Дзюцу) и Кодокан Дзюдо. В 1882 г. он был усыновлен Таномо Сайго и принял имя Сиро Сайго, под которым и стал известен миру. Он был увековечен в литературе как Сансиро Сугата, чемпион по Дзюдо — герой романа, вышедшего несколько позже и в значительной мере способствовавшего популяризации движения Дзюдо, которое связывали с именем Дзигоро Кано. Этот весьма актуальный роман был написан внуком Цунэдзиро Томиты, одним из лучших учеников профессора Кано. Усыновив Сиро Сайго, Таномо Сайго признал его своим последователем — сыном, который мог бы продолжить традиции школы Дайто-Рю Айки-Дзюцу. Однако Сиро присоединился к Дзигоро Кано, возглавив его новое направление в Дзюдо — Кодокан, поэтому Таномо Сайго передавал секреты своего мастерства также и несколько эксцентричному Сокаку Такеде, который по прошествии времени оказался наиболее достойным его последователем.

В 14 лет Сиро отправился в Токио, надеясь стать солдатом, но получил отказ, потому что его вес был меньше минимально необходимого. Поэтому он вновь сосредоточился на тренировках по Дзю-Дзюцу и быстро создал себе высокую репутацию, которая привлекла внимание Дзигоро Кано — известного преподавателя эпохи реформации. Профессор Кано, который был учеником школ Тэнсин Син-Ё-Рю, Кито-Рю и Секи Гути-Рю Дзю-Дзюцу, разрабатывал на основе этих старых стилей собственную систему борьбы без оружия, которую называл Дзюдо. (Система Тэнсин Син-Ё-Рю использовалась в основном Асигару — нижними чинами пехоты феодальных времен и Тюгэн — кем-то вроде слуг при самураях. Соответственно, она зависела от силы бедер и мощности корпуса в большей степени, чем от опыта и точности движений, в отличие от систем, использовавшихся самураями. Современное Дзюдо явно

демонстрирует и в действительности придает излишнее значение этому преобладанию грубой силы.) Кано уделял большое внимание роли своей системы в образовании и формировании характера. Его, однако, мало волновало то, что у его стиля было много ограничений, и то, что он был несравним с существовавшими тогда школами исключительно эффективного в поединках Дзю-Дзюцу. В Сиро Сайго он нашел идеального чемпиона для своего нового движения.

У Сиро Сайго, который занимался Дайто-Рю Айки-Дзюцу с Таномо Сайго, одним из наиболее выдающихся японских мастеров, были природные способности, огромная сила и жажда знаний. К 21 году он получил 5-й Дан — высшую степень, присваивавшуюся в школе Кодокан. В борьбе против других школ Дзю-Дзюцу он побеждал противников с помощью броска из школы Дайто-Рю, называемого Яма-Араси, или Горный вихрь, который стали отождествлять с его именем. Больше никто из его поколения не мог овладеть этой техникой, сочетающей бросок и замок кисти, и она была настолько сильной, что большинство противников некоторое время после броска не могли встать на ноги.

Дзигоро Кано весьма умно, хотя и не вполне честно, использовал мастера техники Дайто-Рю, чтобы доказать превосходство своей собственной системы Дзюдо. Большинство приемов, с помощью которых Сайго побеждал своих противников, не изучались в школе Кано. Фактически большинство замков кисти, ударов руками и ногами и подсечек не вошло в новое искусство, поскольку считалось, что они слишком опасны и могут вызвать травмы у занимающихся в новой школе Дзюдо. К 1905 г. система Кодокан включала всего около 150 так называемых «приемов», в то время как в Дайто-Рю число видов техники (или Вадза) превышало 2000. Кроме того, в школе Кодокан были введены правила соревнова-

ний, которые хотя и уменьшили число травм, но ускорили деградацию Дзюдо от уровня боевого искусства (Бу-Дзюцу) к системе изучения боевого искусства (Будо) и далее, наконец, до уровня спорта и спектакля на публику.

Успех школы Кодокан был настолько велик, особенно после публикации романа по материалам из жизни Сиро Сайго, что привлек внимание иностранцев. К 1905 г. вышло несколько книг на английском языке, посвященных «системе Дзю-Дзюцу м-ра Кано» (так она еще называлась). Официальной линией Кодокана было утверждение неэффективности старых стилей Дзю-Дзюцу по сравнению с новым методом Кано. Публично утверждалось, что «японцы, изучавшие старые и сейчас бесполезные системы, обнаружили, что они вынуждены забыть свои полученные трудом знания и начать изучать все сначала по более научной системе Кано. Владелец 1-го Дана по старым школам оказывается беспомощным перед прилежным рядовым учеником Кано» (цитировано по «Полному курсу Кано Дзю-Дзюцу», авторы Гангкок и Хигаси, опубликованному издательством G.P. Puthan and Sons в 1905 г.; переиздана и сейчас может быть приобретена в Dover Public Inc., Нью-Йорк). Конечно, авторы скромно умалчивали, что этому представителю старой школы должно быть запрещено использование оружия и применение ряда наиболее эффективных приемов — таких, как удары руками и ногами, замки кисти и воздействие на болевые точки. Но даже и в таком случае результат соревнования было бы несложно предсказать.

Если стиль профессора Кано был столь совершенным, зачем же он тогда использовал одного из наиболее талантливых мастеров Дайто-Рю Айки-Дзюцу того времени для укрепления престижа своей школы? Кано знал, что большинство старых школ Дзю-Дзюцу не нарушит традиции и не начнет сво-

бодно учить своим системам первого встречного, поэтому он мог уверенно и спокойно бросать им вызов, зная, что лишь немногие его примут, а тем, кто решится, придется столкнуться с техникой Дайто-Рю в исполнении Сиро Сайго.

Во всяком случае, многие из так называемых Ко-Рю — старых школ Дзю-Дзюцу — были вовсе не старыми, а включали группы тех, кто перенял искусство после исчезновения класса самураев несколько десятилетий назад. Хотя многих из них учили самураи, старавшиеся выжить в трудное время эпохи Реставрации Мэйдзи, в основном они были дилетантами, не имевшими опыта поединков и работы с оружием.

Все же было бы ошибкой слишком критически относиться к профессору Кано, поскольку он достиг больших успехов в области образования и, несмотря ни на что, добился признания своей унифицированной и высокоорганизованной школы Дзюдо как основы стандартной системы подготовки японской полиции и армии. В то время Дзюдо включало небольшое число приемов, которые были малоэффективны в единоборстве, т. е. могли эффективно применяться только если нападающий был безоружен, неподготовлен и одет так, чтобы Дзюдока мог захватить его за одежду для выполнения приемов Дзюдо. Возможность эффективного использования этой техники против вооруженного и хорошо подготовленного самурая была невелика.

Случилось так, что Сиро Сайго оставил ряды школы Кодокан и переехал в Южную Японию, где работал репортером. (Он получил 9-й Дан Ханси по Кюдо, японскому виду стрельбы из лука, и умер 23 декабря 1922 г. в возрасте 55 лет.) Одним из объяснений может быть то, что давление, оказываемое нуждающимися в его услугах школами Кодокан и Дайто-Рю, было настолько велико, что он решил уйти из них обеих. Другое же, более вероятное объяснение

связано с фактом столкновения Сиро и еще нескольких мастеров Дзю-Дзюцу с борцами Сумо во время отъезда Кано в Европу, когда Сиро выполнял его обязанности. Для наведения порядка и восстановления мира была вызвана полиция.

К сожалению, несколько храбрых полицейских офицеров, пробовавших вступить в переговоры, были сброшены группой Сиро Сайго в реку Сумида. Поскольку профессор Кано был главой полицейской школы Дзюдо, это могло иметь самые серьезные последствия, и поэтому, чтобы избежать их, а возможно, и избавить профессора Кано от неприятностей, Сайго временно покинул его.

С отъездом Сиро Сайго из Кодокана оборвалась связь этой школы с истинно боевыми искусствами. С этого времени Дзюдо в основном утратило свою жизненность. В последующие годы Дзюдо все больше и больше превращалось в спорт, хотя его основатель никогда к этому не стремился, а «жесткое» Дзюдо сохранилось только в армии и полиции. Вторая мировая война знаменует его превращение из полуэффективного метода борьбы (формы Будо) просто в спорт, практически не эффективный в реальном поединке, в котором для победы решающими факторами стали грубая сила и хитрости в пределах правил соревнований.

## **Морихэи Уэсиба и школа Айкикай**

Морихэи Уэсиба родился 14 декабря 1883 г. в области Мотомати района г. Танабэ в префектуре Вакаяма. С самого раннего возраста он был увлечен и, можно сказать, поглощен религией, поэтому родители поощряли его занятия физическими упражнениями, в том числе плаванием и Сумо, для борьбы с этим односторонним увлечением. В молодости он переехал в Токио и открыл свой маленький бизнес. В период жизни в столице он изучал Дзю-Дзюцу

школы Кито-Рю и искусство владения мечом школы Синкагэ-Рю. Из-за ухудшения здоровья он вернулся домой, но позже, около 1903 г., записался в армию и вполне успешно участвовал в русско-японской войне.



**Около 1916 г. Морихэи Уэсиба — ученик школы Дайто-Рю Айки-Дзюцу, руководимой Сокаку Такедой.**

Документ справа — разрешение Сокаку Такеды на преподавание Дайто-Рю Айки-Дзюцу, данное Морихэи Уэсибе при условии, что он будет брать в ученики «только хороших людей». Там сказано также, что Уэсиба должен передавать Учителю «вступительные взносы» — по 3 йены с каждого ученика



В 1912 г. Морихэи Уэсиба переехал на остров Хоккайдо. Этот самый северный остров Японии тогда заселялся по инициативе правительства, которое хотело обеспечить его сохранение в составе Японской империи. Стратегическое положение острова делало эту задачу достаточно важной, тем более что русские проявляли к нему интерес. Семь лет назад при поддержке Англии Япония так проучила Россию, что это должно было не скоро забыться, поэтому важно было сохранить достигнутое преимущество, а для этого следовало заселить остров Хоккайдо японскими гражданами как можно быстрее.

В период проживания поселенцем на Хоккайдо Уэсиба при посредничестве Катаро Ёсиды был представлен Сокаку Такеде и стал его учеником. Последующие семь лет он учился у этого мастера. В то время Сокаку Такеда находился в расцвете жизни и на вершине своих возможностей. В 1922 г. в возрасте 39 лет Уэсиба в составе группы всего из 23 человек получил степень Кёдзю Дайри (этим рангом отмечалось владение основным техническим арсеналом Дайто-Рю: 118 базовых приемов, 80 приемов Айки-Дзюцу Окуги, 66 — Хидэн Окуги и 84 — Госин-Ё-но-Тэ).

Однако двое учеников удостоились более высоких степеней. Юкиёси Сагава и Такума Хиса получили степень Кайдэн, а Юкиёси достиг даже Содэн — степени, отражавшей полное знание гехники (2884 приема-Вадза, включая ра-



*Редкий снимок: 40-летний Морихэи Уэсиба. Около 1923 г.*



**Морихэи Уэсиба в зрелом возрасте демонстрирует ударную технику (Атэми) Дайто-Рю Айки-Дзюцу**



боту с посохом, мечом, двумя мечами, копьем, шестом, железным веером, метательными снарядами и коротким мечом). После смерти учителя Юкиёси стал 36-м главным мастером Дай-то-Рю Айки-Дзюцу, но затем отказался от этого положения в пользу сына учителя Токимунэ Такеды, когда тот вернулся с последней войны. В 1936 г. Морихэи Уэсиба открыл собственную школу в Токио, назвав свой стиль Айки-Будо.

Хотя его критиковали за то, что он сменил название своего

Додзё вскоре после почти смертельного приступа болезни, который перенес его учитель в 1941 г., это могло быть и простым совпадением. Фактически, сначала он не мог остановиться ни на одном имени, и называл свою школу сначала Уэсиба Дзюку Айки-Дзю-Дзюцу, потом Айки-Бу-Дзюцу, далее Кобукай Айки-Будо, Тэнсин Айки-Будо, Такэмусу Айки и, наконец, Айкидо. Это название было впервые зарегистрировано Минору Хираи в центре Бутокукай, представлявшем тогда высший авторитет в области боевых искусств Японии.

Несомненно то, что до войны Уэсиба учил эффективной в реальных единоборствах технике, переданной ему Сокаку Такедой. Тренировки в его школе были настолько тяжелыми, что ее называли

Дзигоку Додзё, или «дьявольской школой». Травмы, часто тяжелые, были обычным явлением, поэтому из учеников оставались только самые выносливые. Лучшими учениками Уэсибы в этот период были Годзо Сиода, Кэндзи Томики, Минору Хираи и Минору Мотидзуки (Минору Мотидзуки принес Айкидо, Дзюдо и Катори Синто-Рю Иайдо в Европу после Второй мировой войны; за свои заслуги получил награду французского правительства). Годзо Сиода, очевидно, был лучшим из тех учеников Морихэи Уэсибы, кто остался верен исходной технике Сокаку Такеды. Свидетельство этого — высокая эффективность его системы Ёсинкан, используемой для тренировок в полиции и армии.

В начале войны Морихэи Уэсиба продолжал учить, но в 1942 г. он переехал в город Ивама префектуры Ибараги и занялся сельским хозяйством. Причины этого неясны. Один из его биографов

*Морихэи Уэсиба в возрасте более 75 лет демонстрирует приемы Айкидо*



утверждает, что это было выражением протеста против власти военных и тех страданий, которые были вызваны войной. Возможно также, что он чувствовал необходимость этого шага, поскольку религиозное движение, с которым он был тесно связан, попало под официальное преследование Кипэй Тай — японской военной полиции, выполнявшей те же функции и имевшей такую же славу, как гестапо в Европе. Достоверно известно, что взрыв, разрушивший центр секты Омотэ Кё Синто, руководимой Онисабуро Дэгути, был делом рук военных, которые мстили Дэгути за публичные критические выступления в их адрес.

После войны Уэсиба вернулся в Токио и, называя теперь свое искусство Айкидо, снова начал учить в Додзё в токийском районе Вакаяма вблизи Синдзюку. Постаревший и все более и более склоняющийся к религии, он сменил основное направление своей школы с изучения боевого искусства на формирование личности с помощью Айкидо. В действительности же то, что до войны было жесткой, но эффективной боевой системой, включавшей как нападение, так и защиту, теперь стало религиозной философией, включающей измененную систему Айки-Дзюцу, составившую основной репертуар Айкидо.

В годы после поражения Японии такая постановка дела нашла плодородную почву. Айкидо Уэсибы было одобрено оккупационными силами США в качестве допустимого «мирного» занятия и распространилось, затмив все школы Айки-Дзюцу, открытые бывшими учениками Сокаку Такеды. Долгое время в глазах всего мира Морихэи Уэсиба представлял Айкидо. Этот энергичный старый джентльмен с длинной белой бородой и сверкающими глазами стал своего рода олицетворением искусства.

Без сомнения, Морихэи Уэсиба был сильной личностью, он подчинял своему влиянию всех свя-

занных с ним людей и вызывал в других такую любовь, что они были готовы с радостью пойти ради него на большие жертвы. Мы никогда не узнаем, была ли эта сила следствием его религиозных убеждений или это был врожденный дар, полученный от Бога. Достаточно сказать, что этот дар активно использовался и многие от этого выиграли.

*Морихэи Уэсиба, ученик Сокаку Такеды, развивший Дайто-Рю Айки-Дзюцу в современную форму Айкидо*



Однако, подобно тому, как ночь сменяет день, любое положительное явление имеет отрицательные последствия. Так произошло и с Айкидо. При том, что система Уэсибы, возможно, и формировала лучшую «личность» за счет упора на укрепление характера и духовные аспекты, многие виды техники школы выродились до того, что стали неприменимы на практике. Теперь выполнение многих из них стало возможным только в случае помощи «противника», дающего себя бросить. Другие зависели от активности участия противника в выполнении техники, когда он должен был удерживать сильный хват, за счет которого защищающийся выполнял бросок.

То, что Морихэи Уэсиба мог делать за счет своего глубокого знания Такеда (Дайто)-Рю Айки-Дзюцу и сверхчеловеческих личных качеств, другие могли только изобразить, выполняя то, что выглядело как стилизованная ритуальная техника, вероятно, непригодная в реальном единоборстве и часто требующая помощи «жертвы» в ее собственном падении. Эти слова — вовсе не критика, поскольку Морихэи Уэсиба считал свое искусство Путем к Богу, а не методом достижения превосходства над другими смертными. Я не сомневаюсь, что он был бы



счастлив, узнав, что вошел в историю как человек, превративший боевое искусство в путь мира через внутреннюю гармонию его собственного метода.

**В знак великого уважения к О-Сэнсею Морихэи Уэсибе практически в любом Айки-Додзё висит его портрет. Учитель и в иной жизни продолжает наблюдать за идущими по его Пути**

О-Сэнсей Морихэи Уэсиба умер в 1969 г. в таком же возрасте, что и Сокаку Такеда, и всего за несколько дней до годовщины смерти своего учителя. После него осталась группа преданных ему учеников, взявшаяся продолжать начатое им дело. Его сын Киссёмару Уэсиба стал вторым главным мастером школы, и слава системы продолжала распространяться. Но для многих Школа заключалась в Человеке, и никто не мог заменить его. Когда свет его жизни угас, это было для его последователей почти подобно солнечному затмению, оставившему темную отметку в истории до того, как свет вновь упал на землю.

## Годзо Сиода и школа Ёсинкан

Сын сильного и влиятельного врача, Годзо Сиода рано проявил интерес к боевым искусствам, который сохранил на всю жизнь. В доме его отца, как это характерно для того времени, жили многочисленные ученики и ассистенты, которые учились у него и помогали по хозяйству. Для того чтобы они не бездельничали, когда были свободны от учебы или работы, и находились в хорошей форме, доктор Сиода поощрял занятия учеников в школе Дзюдо, созданной при его доме.

Помимо изучения Дзюдо в школе своего отца, которая называлась Ёсинкан, Годзо проявлял интерес к Кэндо. Однако именно желание проверить свои знания по Дзюдо привело его в школу Морихэи Уэсибы, учителя Дайто-Рю Айки-Дзюцу и бывшего старшего ученика Сокаку Такеды. Дзюдо Сиоды оказалось настолько неэффективным по сравнению с техникой Айки-Дзю-Дзюцу, что 23 мая 1922 г. потрясенный Годзо в возрасте 17 лет поступил в школу, известную как Дзигоку, или «дьявольская». В то время 39-летний Морихэи Уэсиба был на вершине своих возможностей.

Сиода учился в Университете Такусёку, учебном заведении, которое по сей день продолжает выпускать выдающихся мастеров боевых искусств. Он стал одним из «трех лучших ребят» Такусёку: двумя другими были Масатоси Накаяма, который потом стал старшим инструктором японской ассоциации Каратэ, и Масахико Кимура, много лет удерживавший титул чемпиона Японии по Дзюдо. Сиода закончил университет в апреле 1941 г. и в возрасте 26 лет был направлен в Китай для участия в военных действиях. Его учитель, Морихэи Уэсиба, тогда преподавал в школе Рикюгун Накано Гакко — академии для армейских офицеров высшего ранга и в школе Рикюгун Тояма Гакко, где наряду с другими предметами изучали смертоносную систему владения мечом Тояма (см. книги автора «Naked Blade» и «Crimson Steel»).

В 1946 г., когда военные действия прекратились, Сиода вернулся в Японию и вновь начал зани-



*Годзо Сиода был учеником Морихэи Уэсибы в течение многих лет до войны, когда Уэсиба учил технике Дайто-Рю Айки-Дзюцу. Тогда Уэсиба придерживался системы своего учителя Сокаку Такеды, и его школа была известна под названием Дзигоку, или «дьявольской».*

*До войны еще не произошло перехода к «мягкому» стилю Айкидо. Годзо Сиода продолжает учить эффективной для единоборства системе, освоенной им до войны, в своей школе Айкидо Ёсинкан*

маться у Морихэи Уэсибы — но лишь затем, чтобы вскоре оставить его и начать развивать собственное направление, которое он называл Ёсинкан в честь Додзё своего отца. Учитель Уэсиба, которому уже было более шестидесяти лет, постепенно превращал свое боевое искусство в способ духовного развития. Сиода же, как основатель нового движения и потому известный под титулом Кантё, предпочел сохранить исходные эффективные методы единоборства, которые изучал до войны. Впоследствии школа Ёсинкан всегда отличалась выносливостью, хорошей подготовкой своих представителей и эффективностью техники. В результате она и по сей день остается школой подготовки, наиболее предпочитаемой армией и полицией.

В июле 1954 г. на Всеяпонском фестивале боевых искусств Годзо Сиода получил высшую награду среди сотни участвовавших групп, что сильно повысило репутацию школы Ёсинкан и помогло сформировать ее крепкую основу. Это было поворотным моментом для школы Ёсинкан, и нужно было показать, собирается ли Годзо Сиода далее следовать старому направлению традиций Дайто-Рю, не отклоняясь от них, или согласится на какие-то компромиссы на пути, которому он следует и учит. Группу Морихэи Уэсибы на этом фестивале представлял Койти Тохэй.

Годзо Сиода мог бы многое рассказать о тех временах, когда он был учеником Морихэи Уэсибы. В этой книге не хватит места даже для небольшой части этого уникального наследия, поэтому автор выбрал только одну историю, дающую представление о характере Морихэи Уэсибы, к тому же четко показывающую разницу между спортом и боевым искусством.

Время и место спортивных соревнований обычно определяются заранее, поэтому участники в нужное время могут подойти к пику физической фор-

мы и духовных возможностей. Опыт боевых искусств, однако, требует быть готовым 24 часа в сутки, независимо от физического и духовного состояния занимающегося, — и в том месте, где это будет необходимо для него или кого-то еще.

Морихэи Уэсиба согласился по просьбе адмирала Исаму Такэситы провести показательные выс-

*Айки-Нагэ из Айкидо школы Ёсинкан  
в исполнении Годзо Сиоды*



тупления по Айкидо перед королевской семьей. Перед выступлением Уэсиба очень тяжело болел желтухой и едва мог есть и пить, а передвигался только с посторонней помощью. В день выступления он даже не мог одеться сам и выглядел так плохо, что два ученика, которых он выбрал себе в помощники, Сиода и Юкава, были уверены, что он не сможет провести Энбу (выступление).

Однако после вступительного слова, когда зрители начали аплодировать, Учитель Уэсиба изменился. Его глаза заблестели и осанка совершенно изменилась. Как вспоминает Годзо Сиода, создалось впечатление, что он в считанные секунды вылечился от желтухи. Когда началось выступление, Юкава старался двигаться медленно, чтобы скомпенсировать слабость учителя, и в результате получил травму. Когда после очередного мощного броска он не смог встать, оказалось, что он сломал руку и не может продолжать работать. Из-за этого Сиода был вынужден работать единственным ассистентом Учителя Уэсибы в течение всей непрерывной 40-минутной демонстрации бросков, замков и удержаний. В результате этой работы он целую неделю после выступления пролежал с очень высокой температурой. Урок ясен: мастерство в боевых искусствах открывает ворота для мастерского владения как телом, так и духом.

Годзо Сиоду часто выбирали для показательных выступлений перед лицами международного значения — такими, как японская королевская семья, принцесса Александра из Великобритании и Роберт Кеннеди из США. Кеннеди был представлен Годзо Сиоде Ясухиро Накасонэ, который затем стал премьер-министром Японии. Во время своего визита в Ёсинкан Кеннеди объяснял Сиоде, насколько сильны, выносливы и хорошо подготовлены его телохранители. Он гордо утверждал, что они ничему не удивляются и ничего не боятся, и предложил Сиоде

испытать их. Один из очень крепко сложенных телохранителей неожиданно схватил Сиоду, в котором всего 150 см роста и около 55 кг веса, и толкнул его. Без колебаний и размышления Сиода применил технику Ёнкадзё, легко уложив крупного охранника на пол лицом вниз.

Кеннеди это очень позабавило, и он в шутку предложил разогнать своих телохранителей и набрать себе охрану из школы Ёсинкан. В написанной позже книге Кеннеди, описывая этот инцидент, упоминает, что его телохранитель в то утро не позавтракал. Мы никогда не узнаем, в какой степени это было причиной того, что он не смог победить человека вдвое меньшего веса. Это забавное происшествие ясно показывает, что даже против хорошо тренированных и физически превосходящих противников правильно выполненная техника будет иметь желаемый эффект.

Годзо Сиода по праву считается одним из выдающихся мастеров Айкидо современности и одним из немногих, кто может проводить обучение древним и эффективным в единоборстве методам Айки-Дзю-Дзюцу. Интересно отметить, как повторяется история в процессе развития древнего Айки-Дзюцу в XX в. И Сокаку Такеда, и Сиро Сайго были ростом около 150 см и весили примерно по 50 кг, как и Годзо Сиода. Морихэи Уэсиба был немного выше, но примерно на 20 кг тяжелее.

Кроме того, каждый из них учился, когда его учитель был на вершине своих возможностей. Так, Морихэи Уэсиба занимался у Сокаку Такеды, когда его учителю было от 55 до 62 лет. Годзо Сиода учился у Морихэи Уэсибы с 1932 г., когда тому было 49 лет, и до того времени, когда занятия были прерваны войной девять лет спустя. Повторяющаяся передача техники избранным ученикам в определенный период жизни учителя должна считаться закономерной уже потому, что фактически все ве-

личайшие учителя, поколение за поколением, передавали свою технику именно таким путем.

Годзо Сиода и школа Ёсинкан занимают видное место среди японских боевых искусств, но не слишком хорошо известны в остальном мире. Автор, который действительно долгое время был ближайшим учеником (Ути Дэси) Годзо Сиоды, продолжает передавать знания, полученные им в составе элитной профессиональной инструкторской группы школы Ёсинкан.

# Техника Айки-Дзюцу

## и ее анализ

В качестве первого примера движений Айки-Дзюцу я выбрал Сихо-Нагэ, поскольку этот прием произошел непосредственно от Ёрои Кактю Кумиути — техники захватов для воина в доспехах. Мне кажется, в таком аспекте описание более понятно. Например, самурай, потерявший меч в бою, не будет пытаться атаковать своего вооруженного противника, нанося удары по его доспехам (что очевидно), и не будет бросаться ему под ноги, подставляя шею под удар. Скорее, как показано на иллюстрациях этой книги, он захватит руки противника, не давая ему применить оружие, и, контролируя его запястье, попробует бросить его на землю с помощью Сихо-Нагэ (буквально — «броска на четыре стороны»).

Движения в этой технике одни и те же для невооруженного или вооруженного ножом либо мечом противника. Надо уклониться от атаки, выбрав правильное время реагирования, а затем, используя силу противника и добавив к ней собственную силу, использовать результирующую энергию, чтобы победить его. Конечно, это теоретическая концепция. Фактически же правильный бросок складывается из точной реакции, правильного перемещения и эффективного болевого замка запястья. Поскольку правильно выполненный замок дает очень сильные болевые ощущения, Сихо-Нагэ можно успешно использовать против более высокого, более тяжелого и/или более сильного противника.

Сихо-Нагэ можно применять против нападения любого вида. С помощью этой надежной и эффек-

тивной техники или одного из ее вариантов (например, Сихо-Нагэ Кудзуси, когда противника бросают вперед или вбок) можно защититься от ударов спереди или сбоку, захватов и других атак в разных вариантах. Однако необходимо предупреждение: поскольку в Сихо-Нагэ вы бросаете партнера на спину, для всех, кроме наиболее подготовленных, будет сложно правильно выполнить Укэми (падение), поэтому несоблюдение мер предосторожности может привести к травмам. Тренируйтесь, но принимайте меры, чтобы тренироваться безопасно!

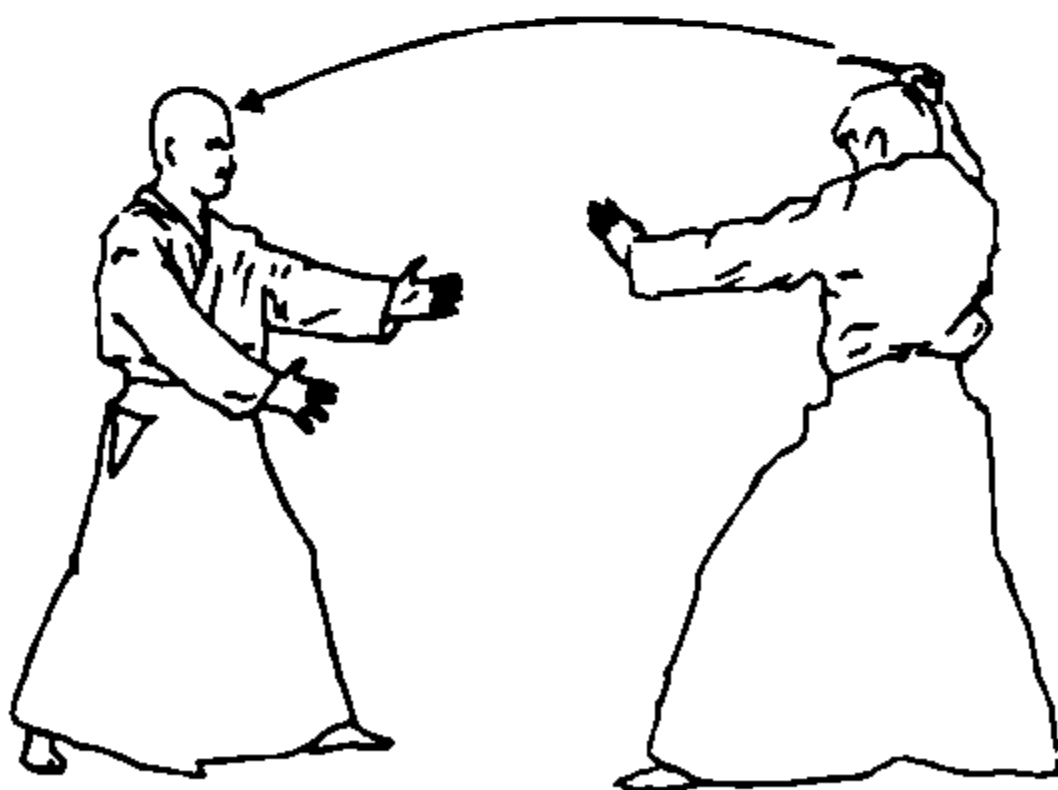
## Сихо-Нагэ

Хотя название этого приема показывает возможность его выполнения в любом из четырех разных направлений («Си» по-японски — четыре; «Хо» — направление; «Нагэ» — бросок), в действительности он может быть выполнен в любом направлении, и его возможности почти не ограничены. Это исключительно эффективный бросок, в котором противника с силой кидают на пол спиной вниз. Поэтому, чтобы избежать ненужных травм, при его отработке следует соблюдать осторожность.

В варианте Сихо-Нагэ Кудзуси противника бросают вперед или в сторону с разворотом наружу или внутрь.

Сихо-Нагэ — это эффективный боевой прием, известный с древних времен. Он был разработан для вооруженных самураев и предусматривал применение на поле боя, поэтому движения должны быть сильными и не походить на балетные шаги. Для успешного выполнения этого приема необходимы скорость, сила и точность.

1. Вы стоите лицом к лицу с противником, который явно собирается атаковать вас ножом.



2. В момент удара развернитесь на правой ноге и заведите левую ногу назад, одновременно блокируя атакующую руку своей левой рукой. Блок, который выполняется одновременно с ударом по лицу противника, заставит его потерять равновесие.



3. С этого момента вы можете использовать силу движения противника. Добавив к ней свою силу, захватите его кисть и начните поднимать ее перед собой.



4. Скользящим движением выведите левую ногу по прямой линии вперед и поднимите руку противника, как бы замахиваясь для удара мечом.

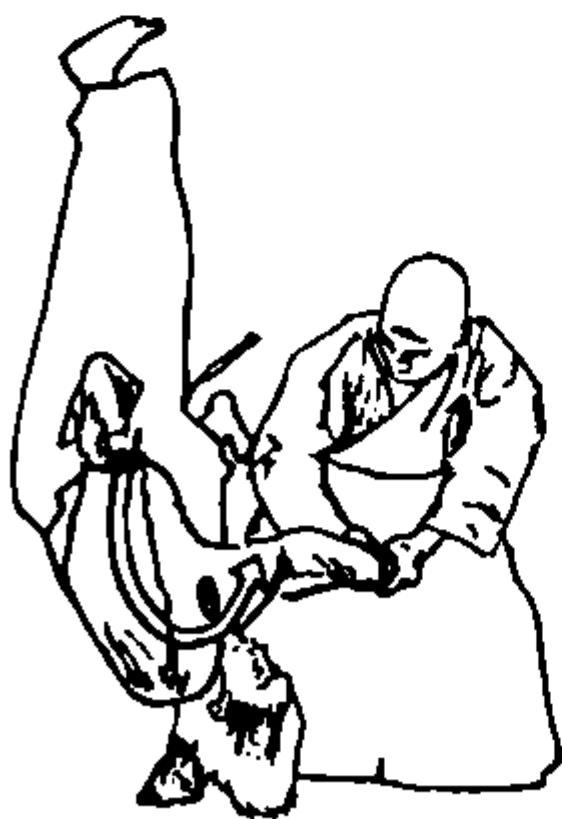




5. Продолжайте поднимать его руку; затем, развернувшись на носках, протяните его руку через свое левое плечо и начните с силой вести ее вниз.



6. Продолжая двигать его руку вниз, закрутите его кисть и начните перемещать свой вес вперед.



7. Бросьте противника за счет толчка вперед и вниз, при этом слегка согните колено. В реальной ситуации в момент броска немножко потяните его руку, тогда он приземлится довольно жестко и получит серьезную травму.

## Яма-Араси

Этот прием, название которого буквально означает «горный вихрь», с развитием современного Дзюдо фактически перестал использоваться и был «утрачен». Однако наши поиски показали, что он должен был выполняться так, как описано в этом разделе. Славу технике Яма-Араси принес Сиро Сайго, когда боролся за репутацию школы Кодокан Дзюдо против других школ Дзю-Дзюцу. После него ни один Дзюдока не мог выполнить этот бросок, и похоже, что этот прием никогда не включался в учебные программы школы Кодокан.

Для выполнения Яма-Араси, когда вас схватит противник, сбейте блоком или сдвиньте внутрь его руку, наклоните и бросьте его одним быстрым движением. В качестве вариантов при исполнении этого приема можно использовать ногу для облегчения броска, бросать противника на голову, а не от себя и обращать большее внимание на захват кисти.

1. Захватите воротник и правую руку схватившего вас противника.





2. Крепко держа его, сделайте шаг правой ногой, чтобы сорвать его захват...

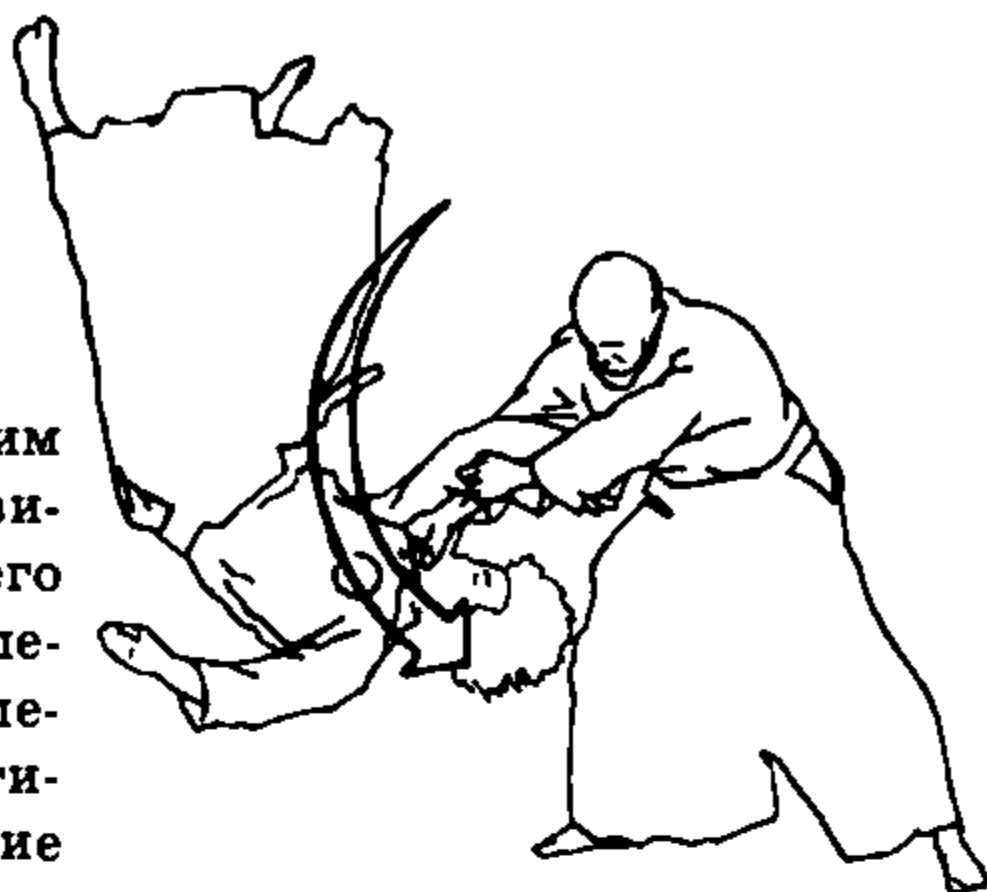


3. ...Затем, зайдя под руки противника, надавите ему на шею и закрутите руку. Потом, как только ваши бедра коснутся его тела...



4. ...Продолжая усиливать давление на его шею за счет захвата воротника, поднимите его в точке касания ваших бедер...

5. ...И одним непрерывным движением бросьте его вперед и вниз, перемещая вес вперед и делая стягивающее движение руками.

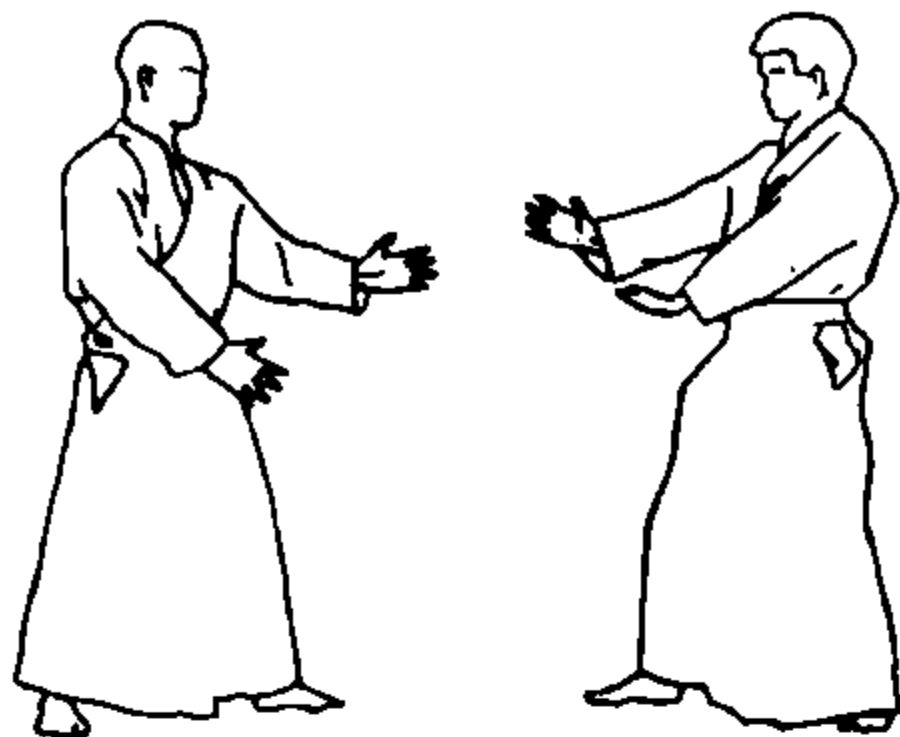


## Санкадзё

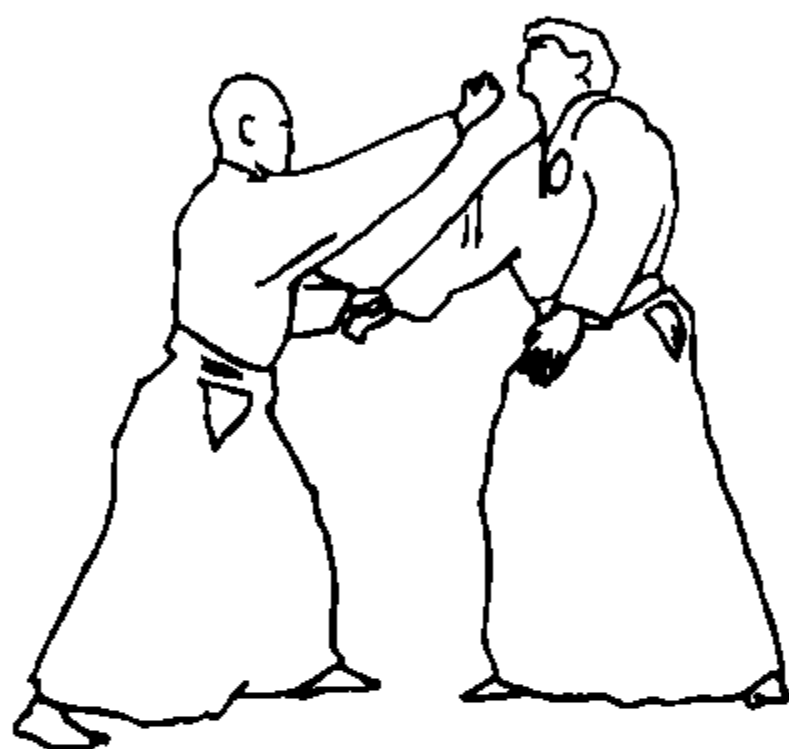
Этот прием, разработанный на основе техники работы с коротким мечом, может особенно эффективно использоваться малорослым человеком против крупного противника. Это четко показывает эффективность Айки-Дзюцу.

Какой бы атаке спереди или сзади вы ни подверглись, захватите руку противника и, сконцентрировав на ней свою силу, бросьте его или примените замок, пройдя под его рукой. Этот прием очень эффективен как метод «задержания» без травмирования «подозреваемого».

*Примечание.* Пять первых движений Санкадзё, показанные здесь, могут быть завершены двумя разными способами: броском, показанным на рис. 6, или альтернативным приемом удержания, как на рис. 7–10. Иными словами, тот, кто выполняет прием, дойдя до пятого движения, может как бросить, так и удержать противника.



1. Вы стоите в левосторонней стойке лицом к лицу со стоящим в правосторонней стойке противником.

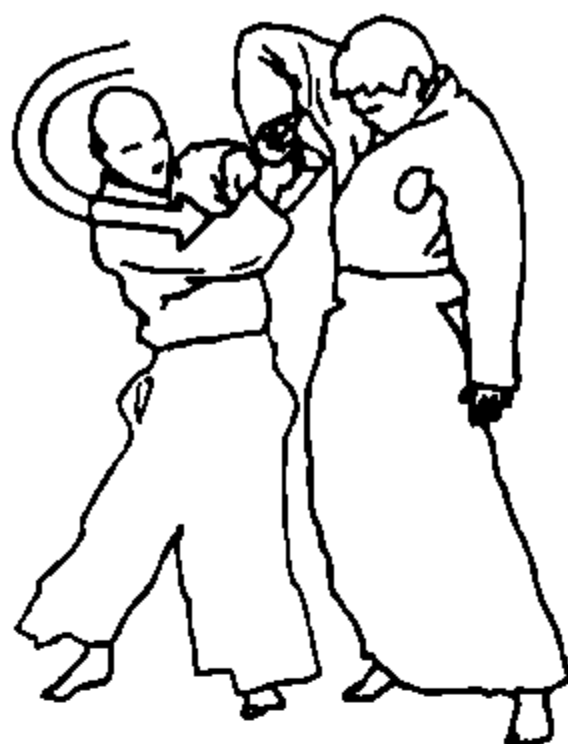


2. Сделайте шаг вперед и влево, захватывая его правую руку и нанося сильный удар ему в лицо.

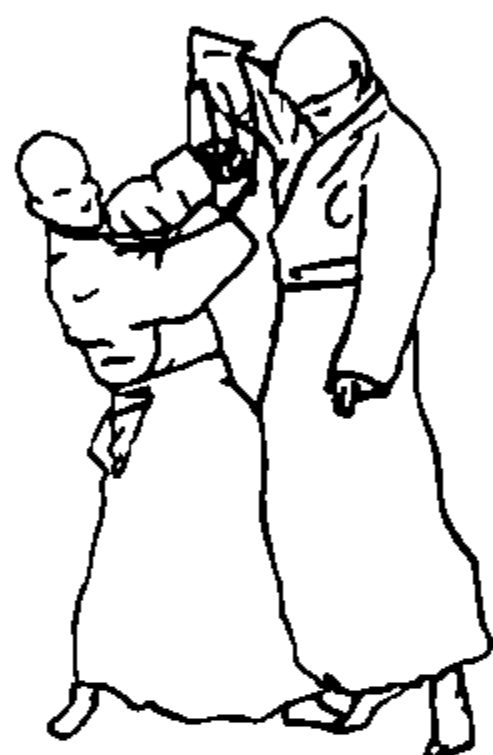


3. Когда он на мгновение остановлен ударом, сделайте шаг внутрь под его руку, прихватывая ее еще и правой рукой...

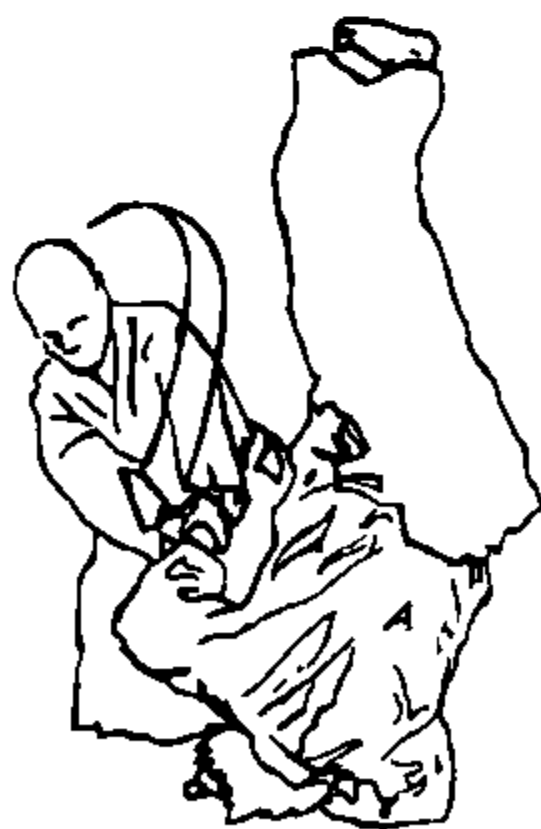
4. ...И надавите на кисть, повернув ее так, чтобы пальцы противника были направлены к его груди.



5. Усильте давление, заставив противника подняться на цыпочки и выйти из равновесия.



6. Затем, сохраняя крепкий замок запястья, сделайте шаг вперед правой ногой, одновременно толкая руками вниз, и бросьте его.

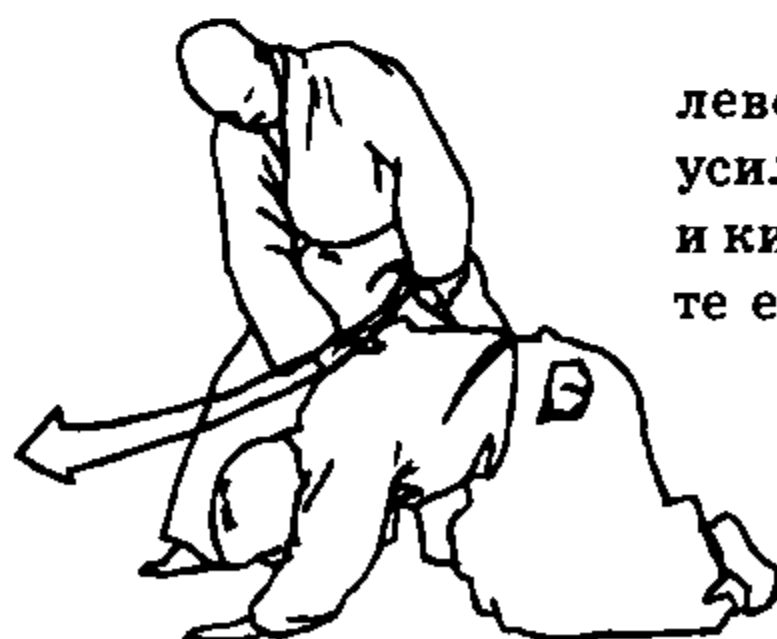




7. Делая шаг назад левой ногой, потяните кисть противника, закручивая ее по часовой стрелке, и захватите его локоть правой рукой.



8. Продолжайте движение назад, усиливая давление на кисть и локоть.



9. Затем, вращаясь на левой ноге и еще больше усиливая давление на плечо и кисть противника, заставьте его упасть на колени.

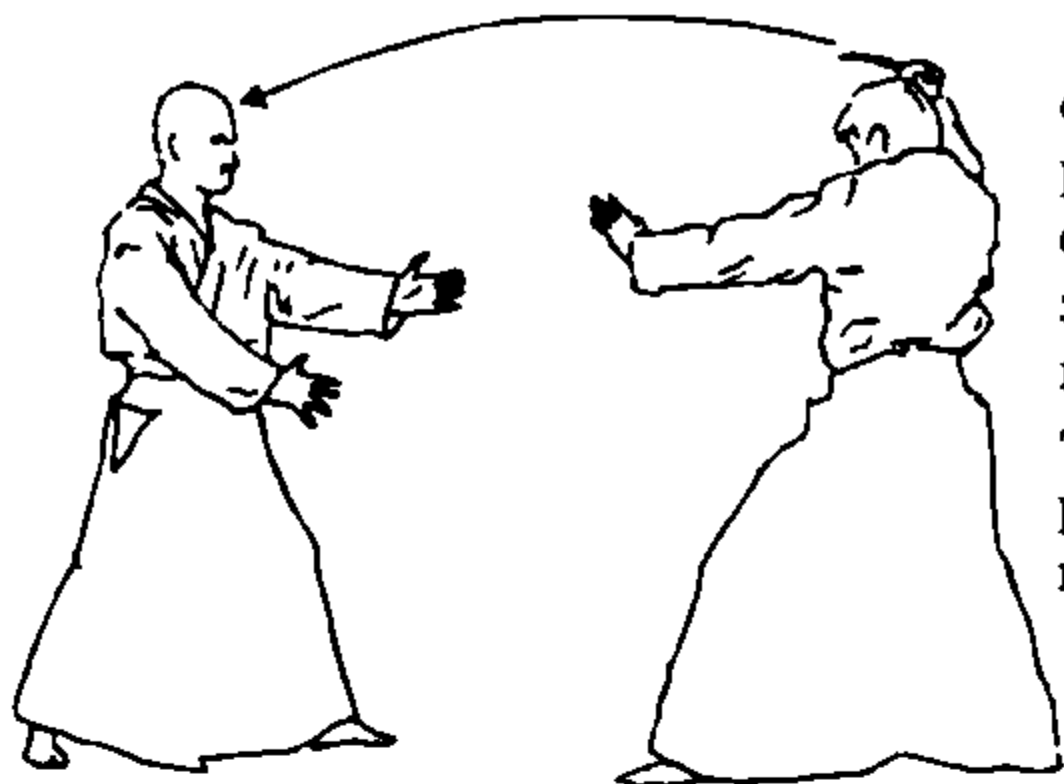
10. Заставьте его лечь на пол и затем полностью контролируйте его, поставив свою левую ногу ему на плечо и нажимая сверху вниз на его локоть.



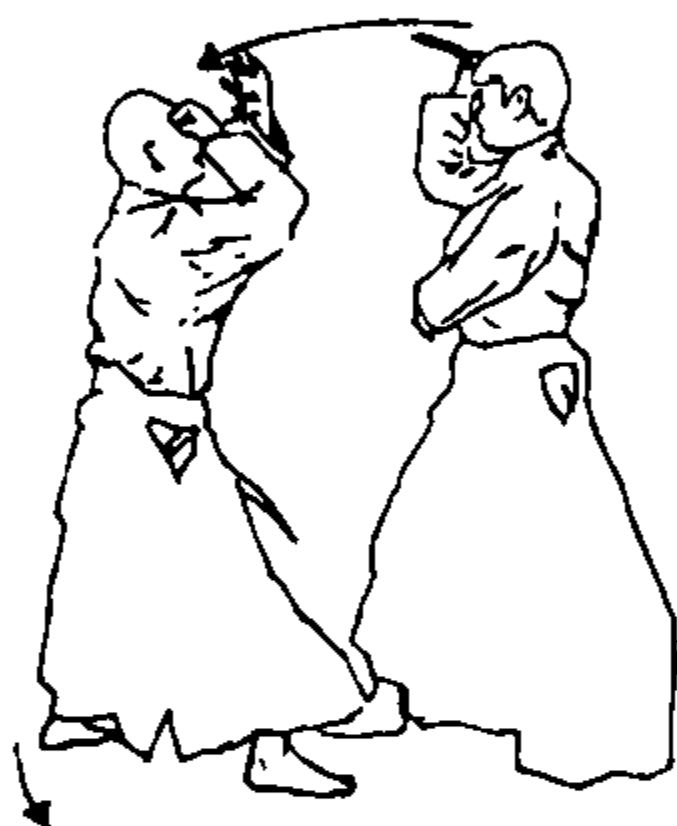
## Коси-Нагэ

Как показывает само название, Коси-Нагэ — это прием, в котором вы бросаете противника через бедро (Коси). Точнее, вы используете силу противника, чтобы вывести его из равновесия, затем, поставив свою ногу между его ног, поднимаете его на бедра и бросаете вниз. Важно все время крепко держать противника, не допуская ослабления замка его плеча или локтя.

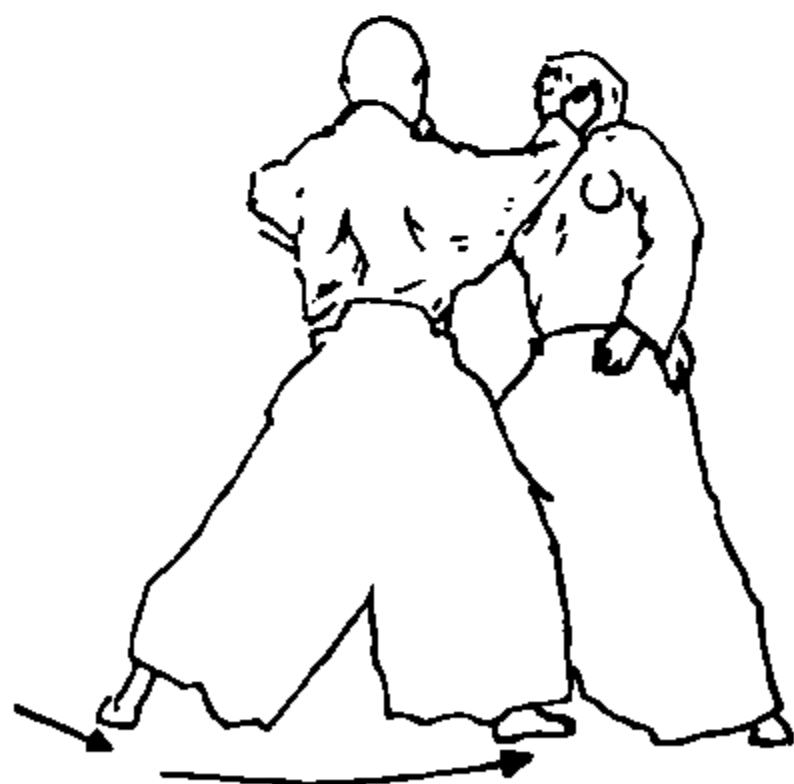
Ключ к успешному применению Коси-Нагэ — это устойчивость и равновесие ваших голеней, коленей, бедер и верхней части корпуса. Варианты, облегчающие и усиливающие прием, включают раскачивание и цепляющие движения ногами.



1. Вы и стоящий перед вами вооруженный ножом противник находитесь в левосторонних стойках.



2. В момент, когда он наносит боковой удар вам в голову, сделайте шаг вперед и чуть в сторону, одновременно поднимая руки...



3. ...Затем повернитесь на правой ноге, уклоняясь от удара и одновременно блокируя руку с ножом, и нанесите удар в лицо противника.

4. Делая шаг вправо, захватите запястье противника...



5. ...И, закручивая его кисть в правую сторону с одновременным шагом вперед...



6. ...Пройдите под его рукой так, чтобы его локоть оказался на вашем плече, и, переместив свой вес на левую ногу так, чтобы ваше левое бедро касалось его корпуса...



7. ...Одним непрерывным движением потяните противника, поднимите его на спину...



8. ...И бросьте его, резко опуская вниз правое плечо и поднимая левое с одновременным стягивающим движением руками вниз.

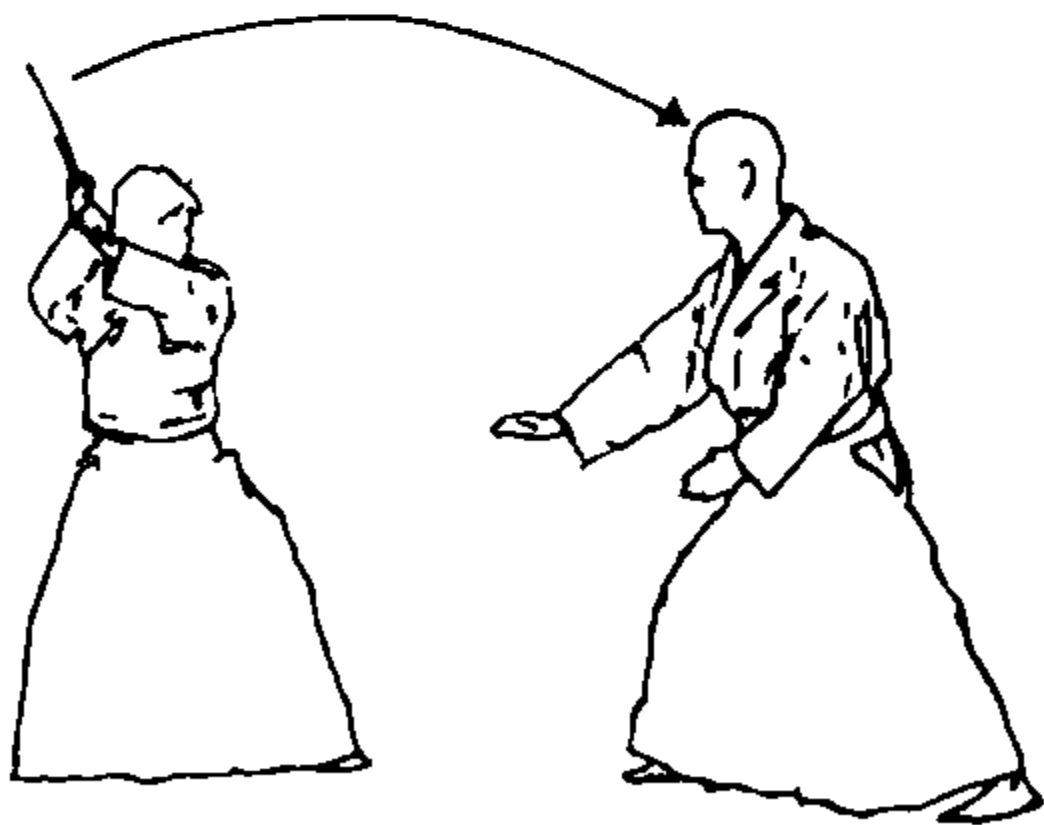


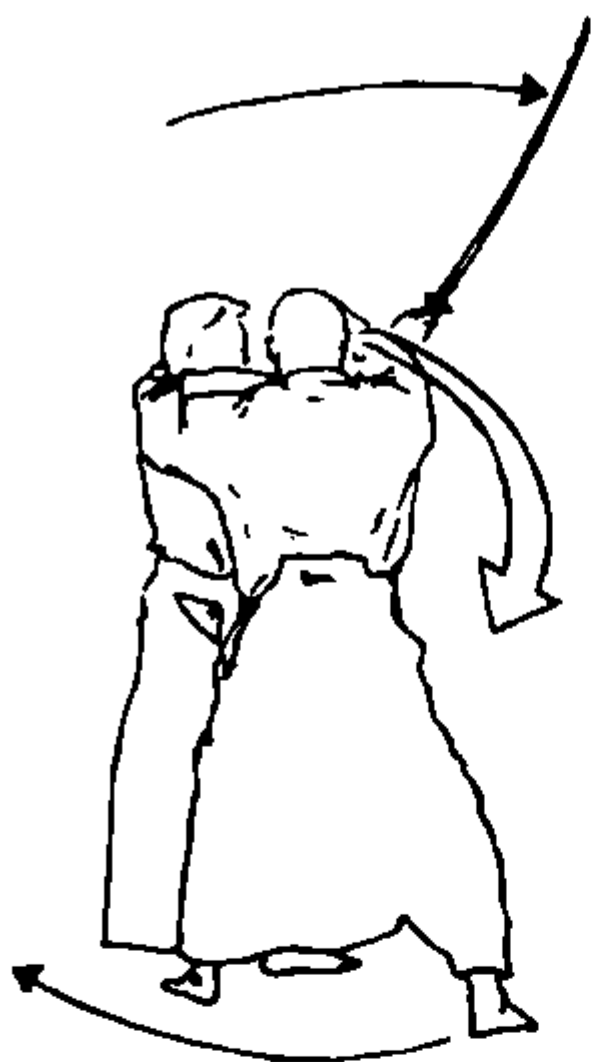
## Иrimi-Нагэ

Это сложный, но очень эффективный прием, овладение которым требует многолетней тренировки. Он основан на принципе, предусматривающем при встрече атаки противника шаг по диагонали для выведения его из равновесия. Если этот шаг делается перед противником, то движение называется Дзюцу — вход, а если за спину противника, то Кё — уход. Существует много вариантов базовых движений.

Иrimi-Нагэ — это очень важный прием, успех применения которого зависит от понимания намерений противника и времени реакции. Именно поэтому нужно так много времени, чтобы довести исполнение до такого уровня, когда станет возможным применение этого приема для защиты в реальной ситуации.

1. В этом варианте применения Иrimi-Нагэ вы стоите лицом к лицу с противником, который вооружен мечом.





2. В момент его атаки сделайте шаг вперед и влево, блокируя его запястье и протягивая руку к шее.



3. Вращаясь на левой ноге, контролируйте его руки правой рукой, одновременно хватая его сзади за воротник.

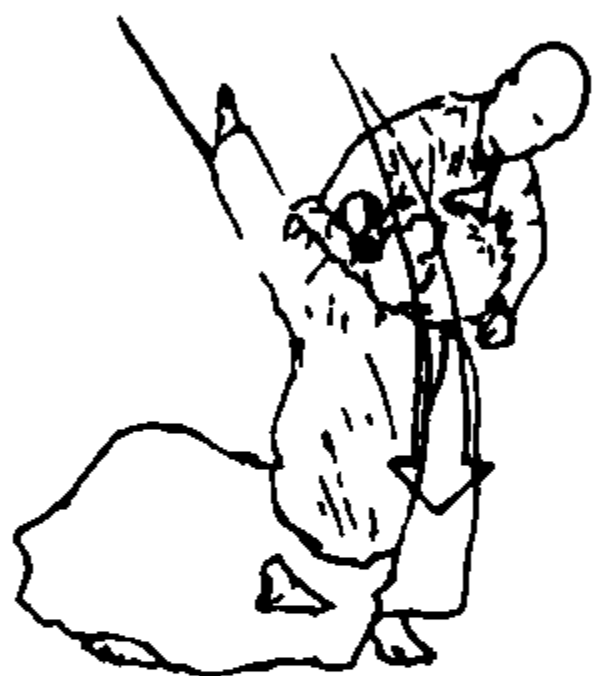


4. Опускайте его руки вниз, перенося свой вес на правую ногу.

5. Перенесите свой вес обратно на левую ногу и подведите правую руку под его подбородок, продолжая контролировать его левой рукой...



6. ...Затем сделайте шаг вперед правой ногой, толкая его в шею в направлении вперед и бросая на пол.

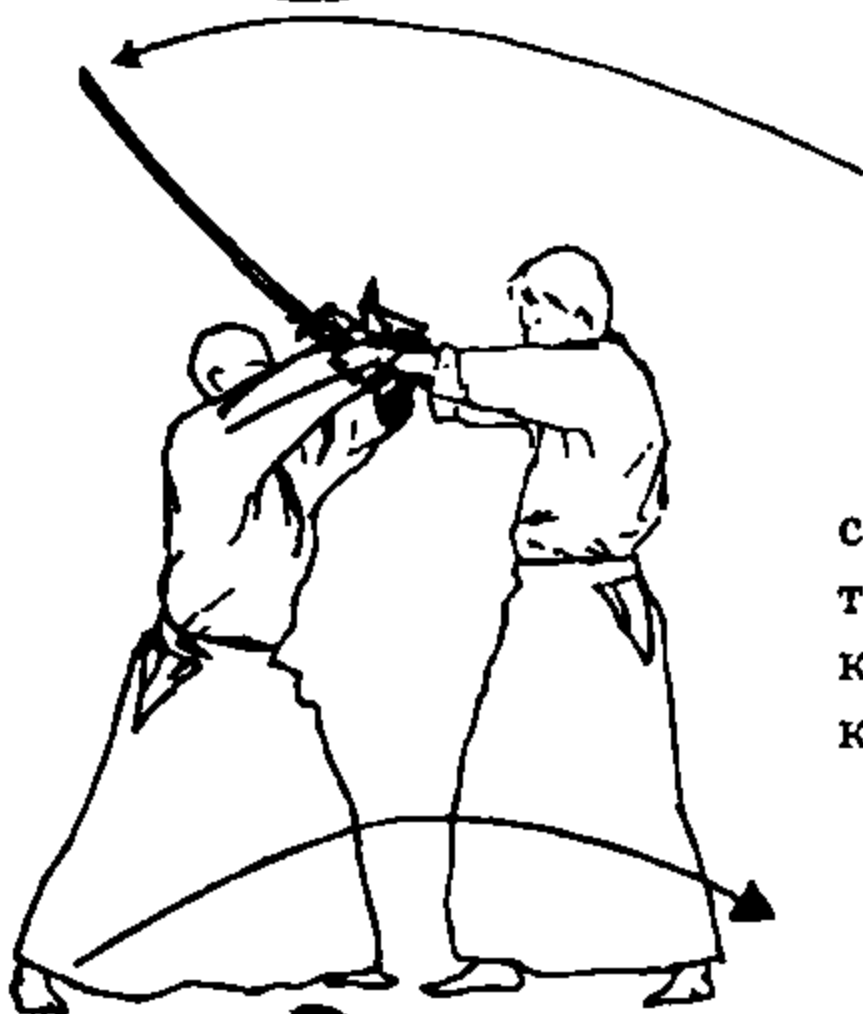


## Тати-Дори Котэ-Гаэси

Когда противник проводит атаку, войдите в его «слепое пятно» движением входа Иrimi. Потом, держа его, ведите его меч и с ним все его тело к своему центру тяжести (в этот момент он теряет равновесие) и, как можно сильнее выкручивая его запястье, бросьте его вниз. Этот прием может использоваться и для удержания противника после броска и дает возможность спокойно отобрать у него оружие.



1. Вы стоите  
лицом к лицу с  
противником, ко-  
торый вооружен  
мечом.



2. Когда он нано-  
сит вам удар, сделай-  
те шаг вперед и слег-  
ка влево, блокируя его  
кисти...



3. ...Затем, развора-  
чиваясь назад на левой  
ноге, скользящим дви-  
жением опускайте ле-  
вую руку вниз, пока ваш  
большой палец не ока-  
жется на тыльной сторо-  
не руки противника...

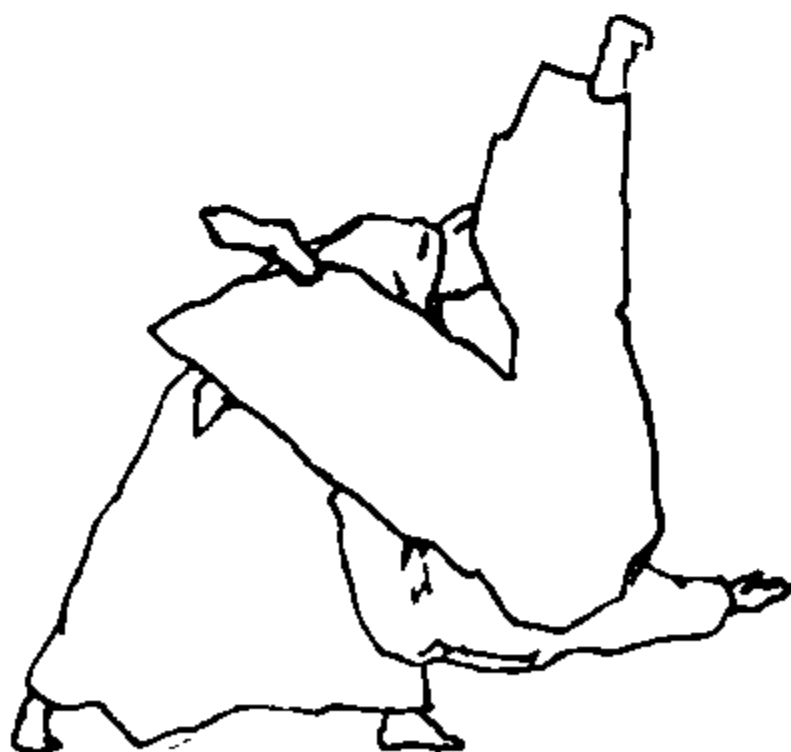
4. ...И, поддерживая правой рукой большой палец своей левой руки, сверните руки противника против часовой стрелки, одновременно делая шаг назад левой ногой.



5. Продолжайте закручивать его руки, одновременно скручивая свои бедра в том же направлении...



6. ...Чтобы бросить его на пол...



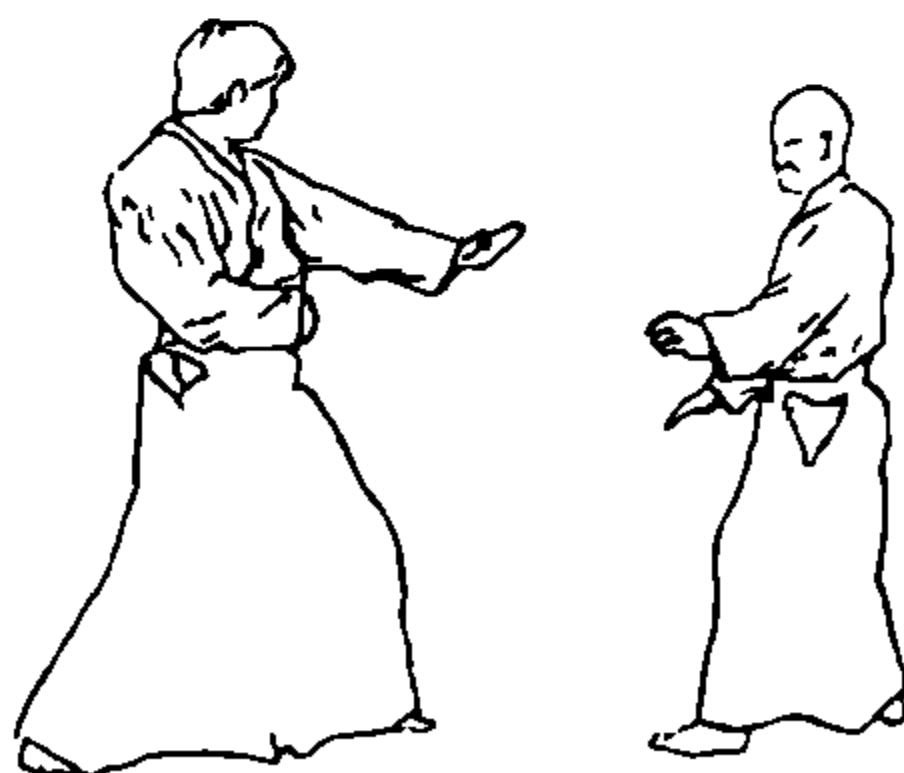
7. ...Продолжая в течение всего движения контролировать его руки и, следовательно, его оружие.



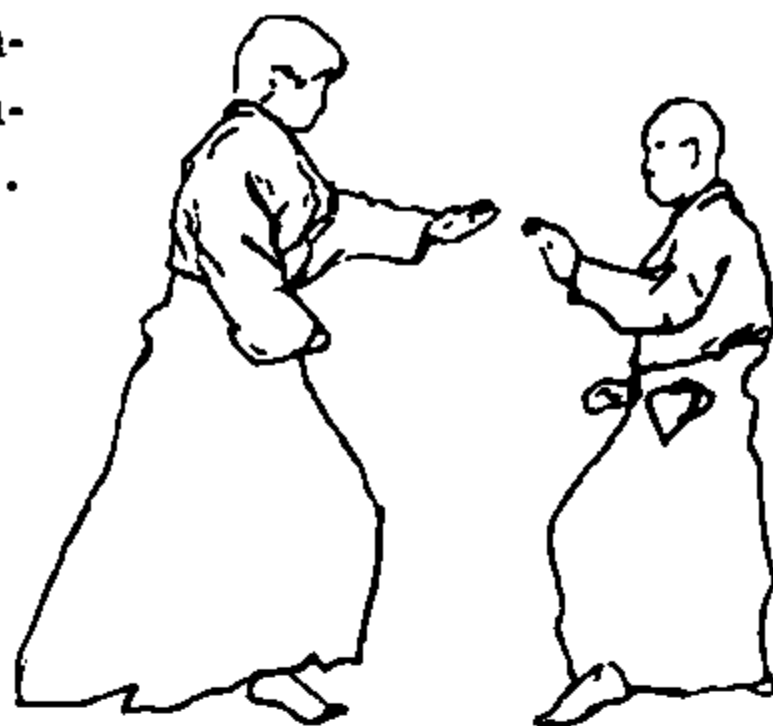
## Котэ-Таэси Дори

Этот прием эффективен против физически превосходящего вас или вооруженного противника, поскольку позволяет сохранять дистанцию, не жертвуя эффективностью. При его выполнении захваченная кисть противника сильно выкручивается наружу, что позволяет бросить его на землю.

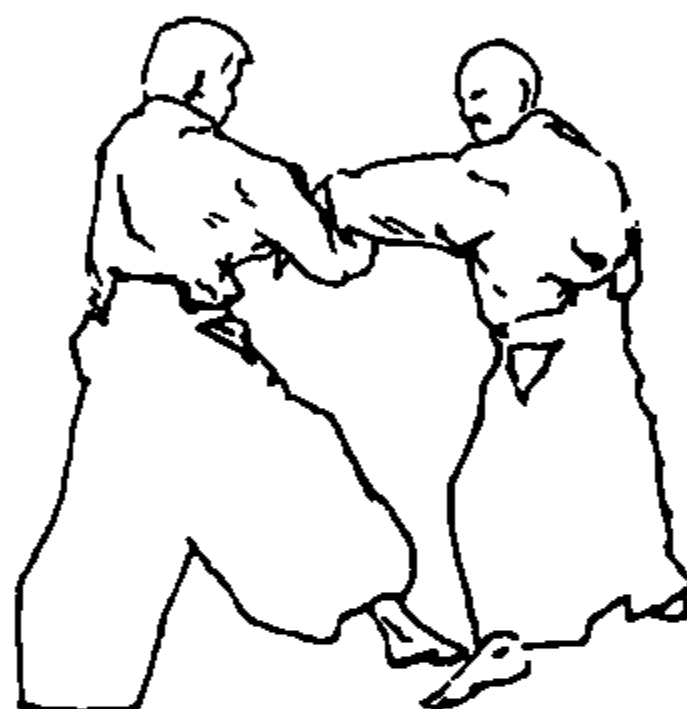
1. Вы стоите лицом к лицу с угрожающим вам противником.



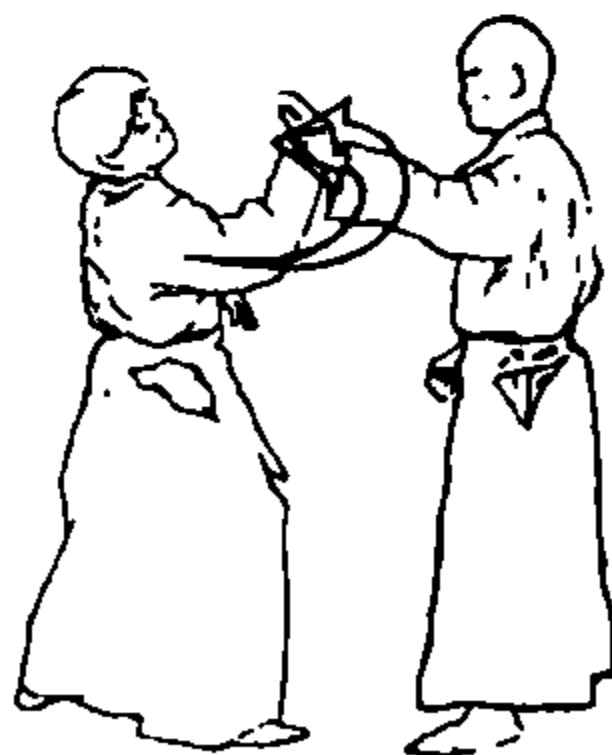
2. В момент его атаки сделайте шаг по диагонали вперед и влево...

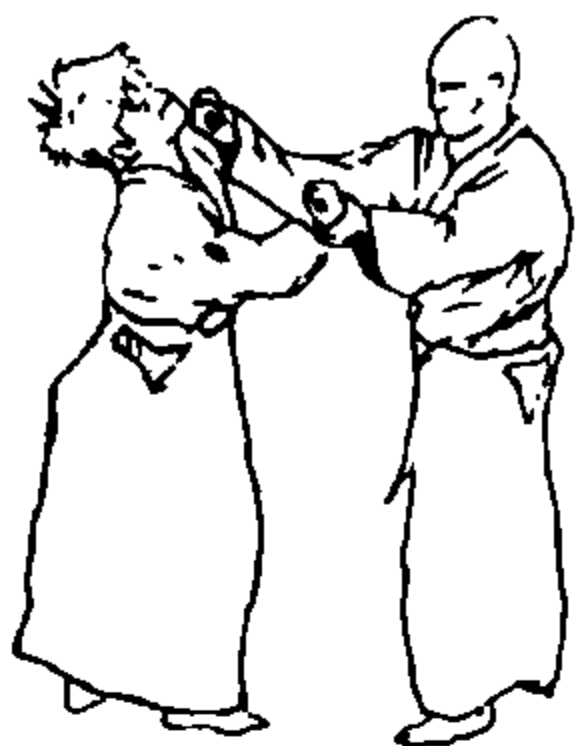


3. ...Выполняя блок левой рукой, а затем заводя ее поверх его правой руки...

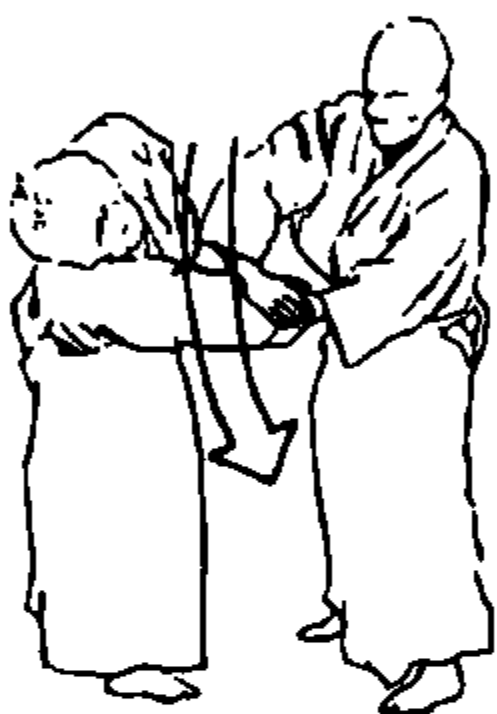


4. ...И, продолжая вести левую руку вниз до момента захвата его руки, начните закручивать ее против часовой стрелки...

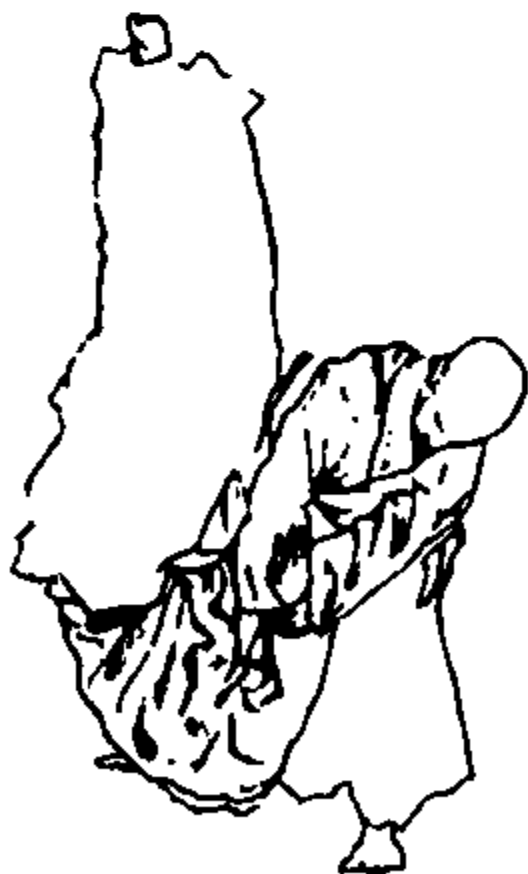




5. ...И, продолжая контролировать его давлением на кисть, одновременно нанесите сильный удар ему в подбородок.



6. Когда он отклонится, с силой поведите его правую руку в сторону и вниз...

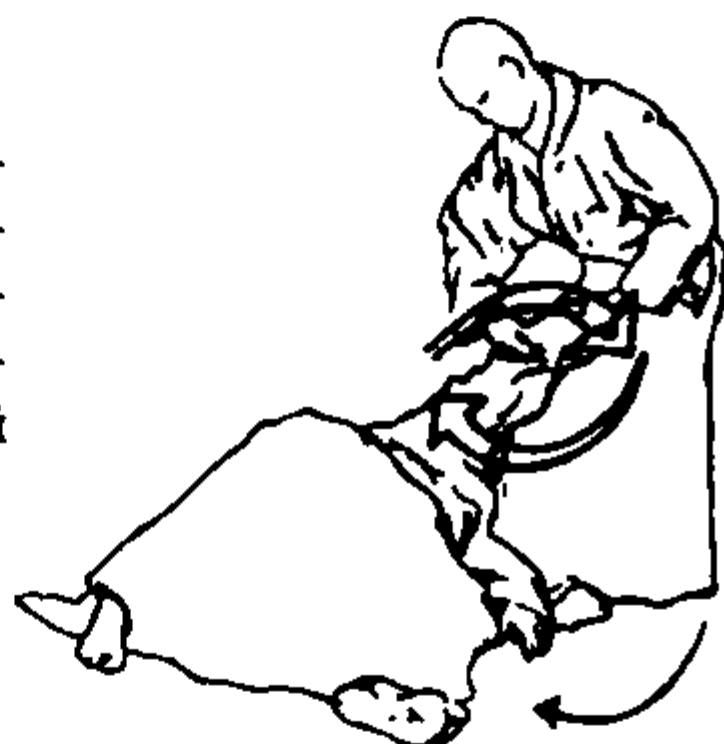


7. ...Затем бросьте его, сильно нажимая вниз обеими руками и перенося свой вес на левую ногу.

8. Продолжайте держать противника, когда он окажется на полу.



9. Сделайте шаг вперед правой ногой и, захватив правой рукой его локоть, а левой рукой поворачивая кисть по часовой стрелке...



10. ...Продолжайте скручивающее движение, заставляя его перевернуться лицом вниз.





11. Для завершения перевода под контроль надавливайте на его плечо, крепко держа его правую руку своей левой рукой, локоть — правой и сгибая колени.

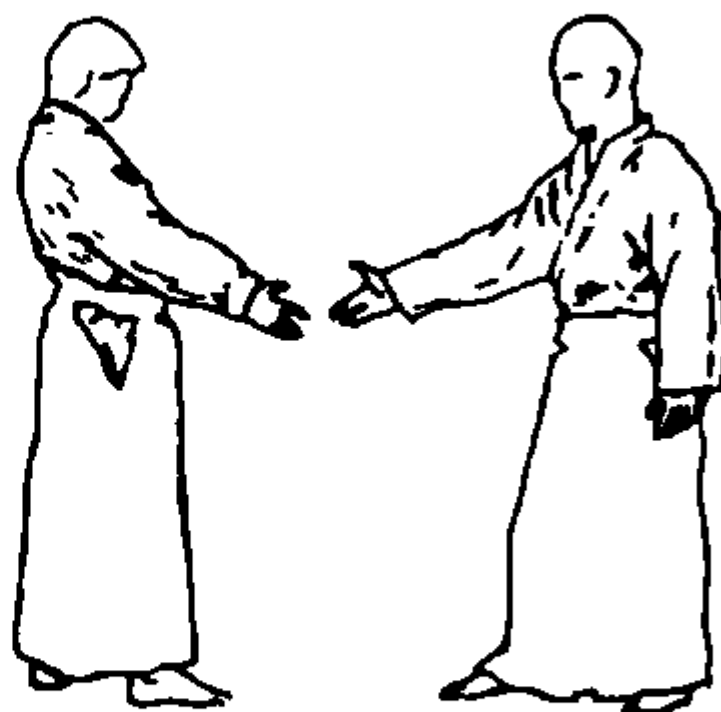
## Юби-Дори

Пальцы (Юби) — одна из наиболее слабых частей человека и поэтому очень удобны для применения сильных болевых приемов с целью подавления и/или контроля сильного и агрессивного противника. Три рассматриваемых ниже приема идеальны как для самозащиты лояльного гражданина в острой ситуации, так и для практики представителей закона, которым необходимы приемы, дающие максимальный эффект при минимальном риске серьезной травмы.

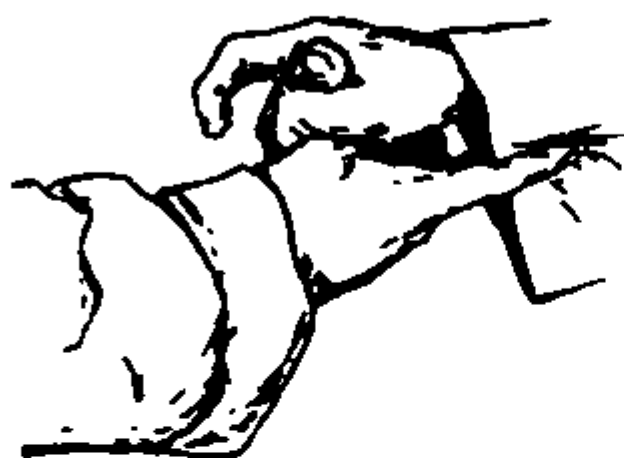
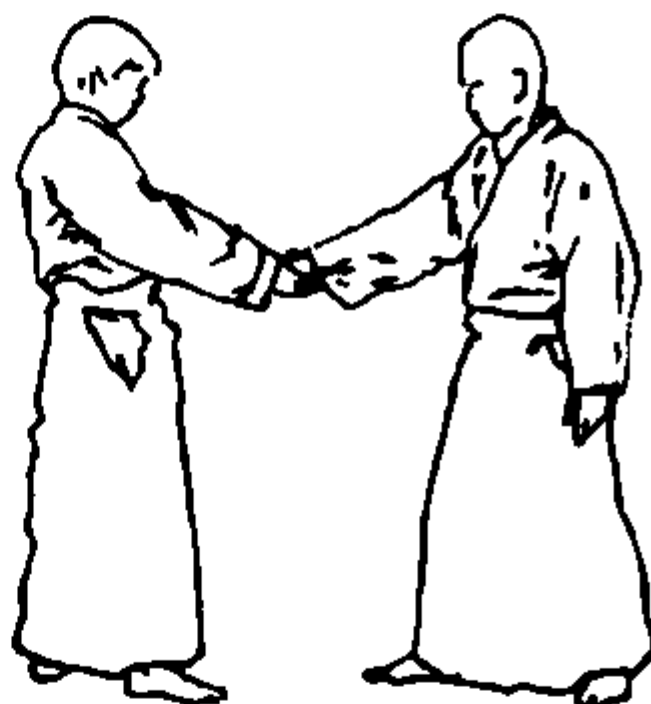
Независимо от того, применяется ли замок внутри снаружи или наружу снизу, наиболее эффективный контроль обычно дает захват двух пальцев противника. Один палец легко ломается, три дают меньшую степень контроля, особенно если ваш противник имеет опыт в области боевых искусств, а если вы захватите четыре пальца, то сильный противник вполне способен оказать серьезное сопротивление.

## Юби-Дори 1

1. Вы стоите лицом к лицу с противником, который протягивает вам руку.



2. Взяв ее, захватите большой палец...



3. ...Зажмите его в руке и надавите на него.





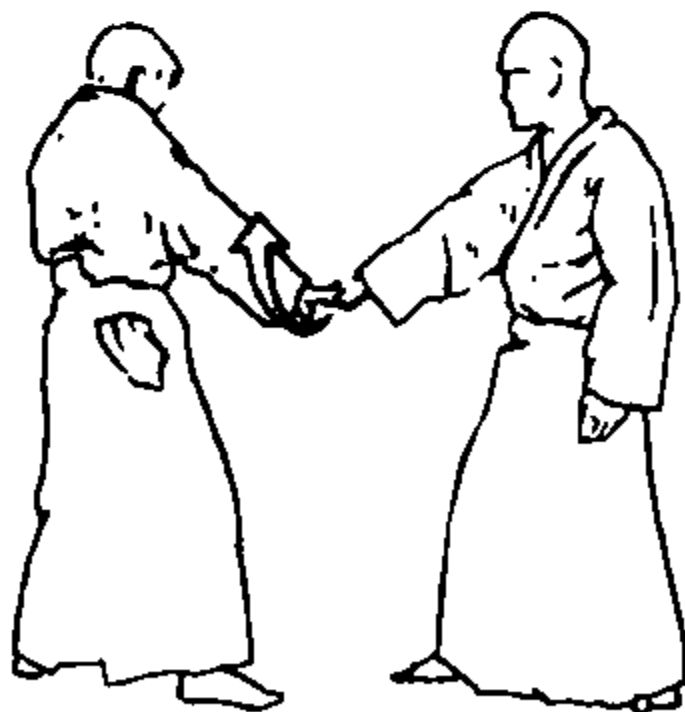
4. Сдвигая свои руки вправо, сломайте большой палец противника, ударив по нему левой рукой...



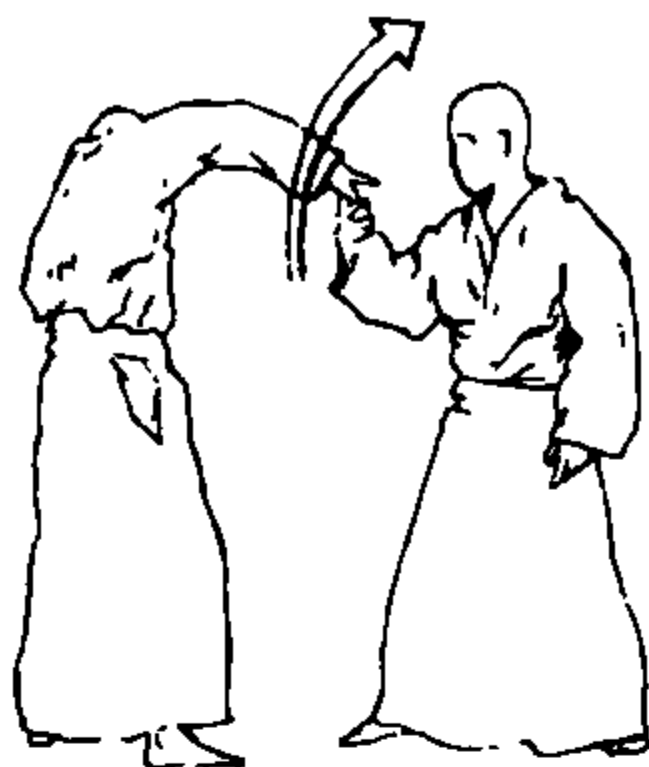
5. ...Затем поверните свою правую руку в обратном направлении, выводя его из равновесия и готовясь к броску.

## Юби-Дори 2

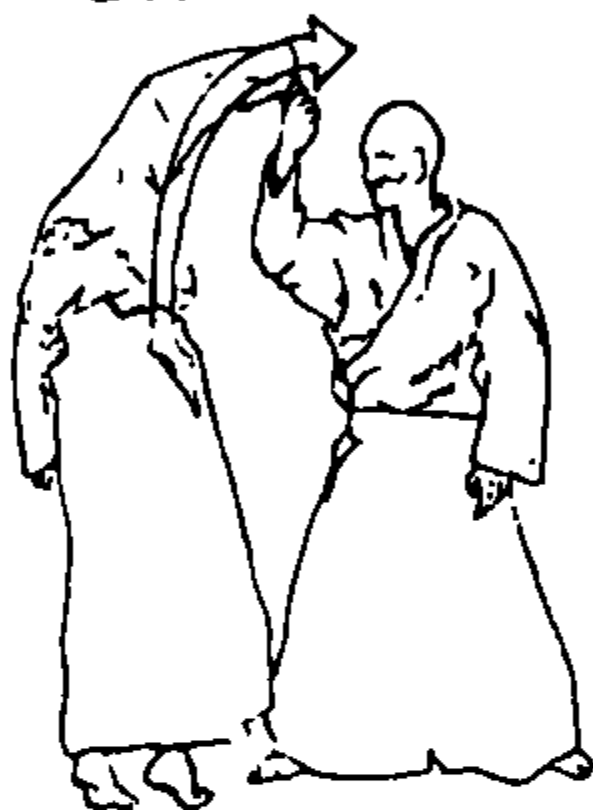
1. Захватите указательный, средний и безымянный пальцы противника...



2. ...Затем, сделав шаг вперед, поверните его кисть по часовой стрелке...

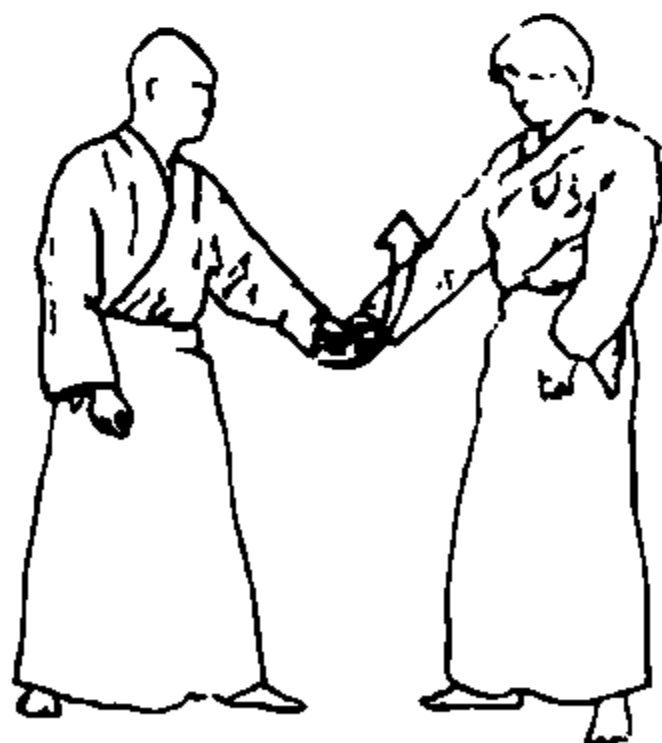


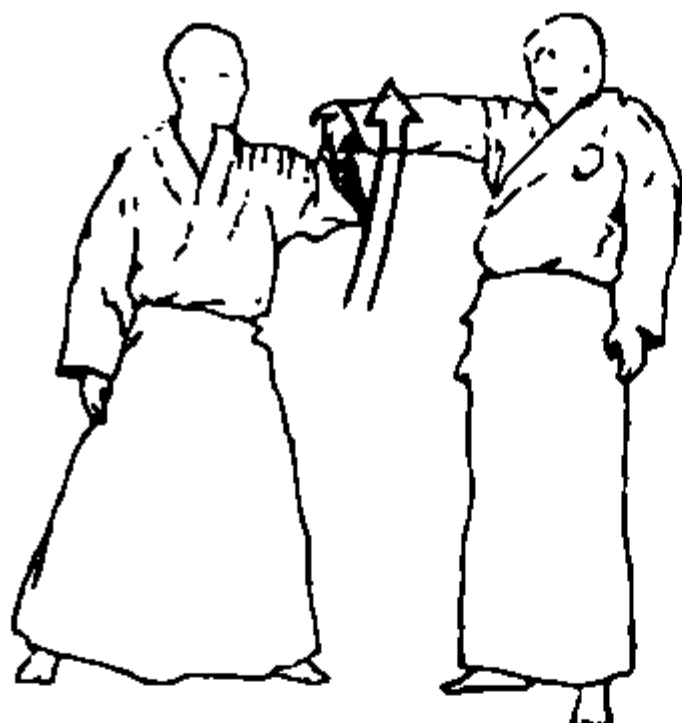
3. ...До положения, когда его ладонь повернута к вам. Далее вы можете заставить его встать на цыпочки и, усиливая давление, вывести его из равновесия.



### Юби-Дори 3

1. Захватите пальцы противника сверху левой рукой.

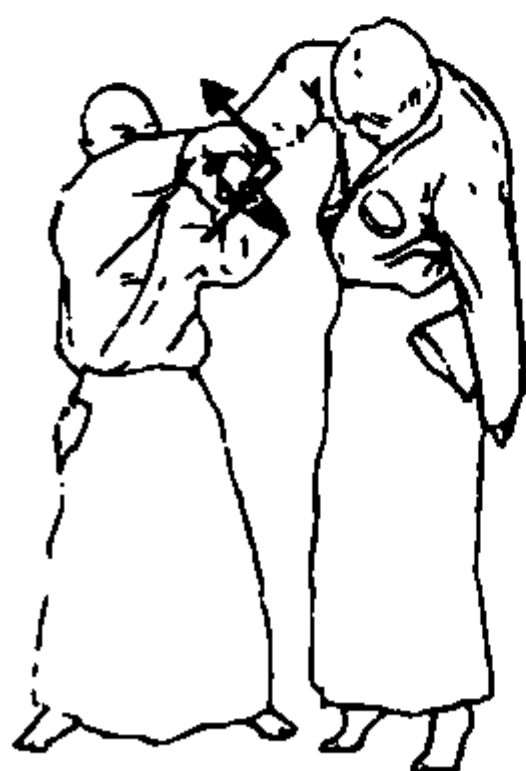




**2. Сделайте небольшой шаг вперед, поворачивая левую руку.**



**3. Нажмите правой рукой на кисть снаружи внутрь...**

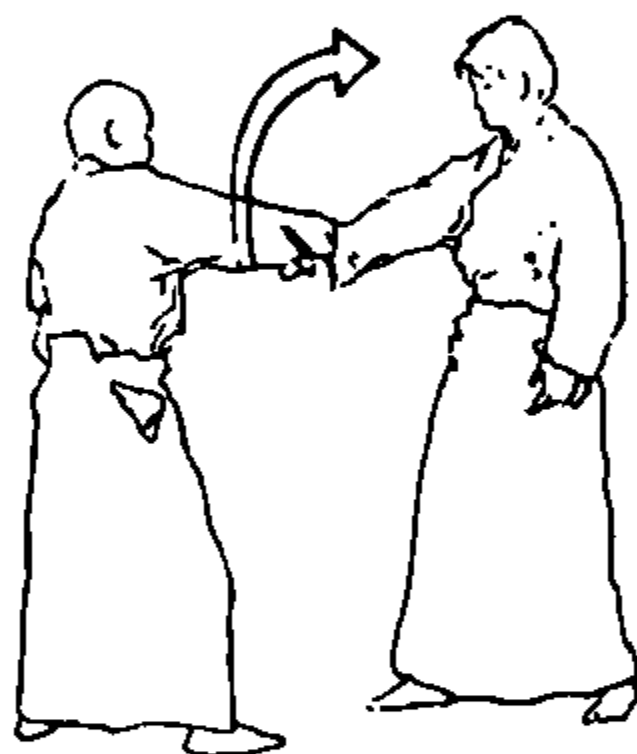


**4. ...И у вас получится мощный замок запястья противника.**

# Никадзё

Этот прием эффективен при таких атаках, когда вас хватают за рукав, плечо или грудь. Он включает замок запястья противника в форме буквы L, с последующим стягивающим движением вниз, которое вызывает боль, давая возможность контроля. Он может быть выполнен как с помощью резкого опускания рук вниз, похожего на рубящее движение мечом, так и в результате надавливания на кисть схватившего вас противника с использованием плеча для увеличения силы воздействия и эффективности техники. Последний вариант очень действен, поскольку болевой эффект возрастает многократно.

1. Захватите кулак противника сверху правой рукой.



2. Захватите его запястье левой рукой и поверните по часовой стрелке...

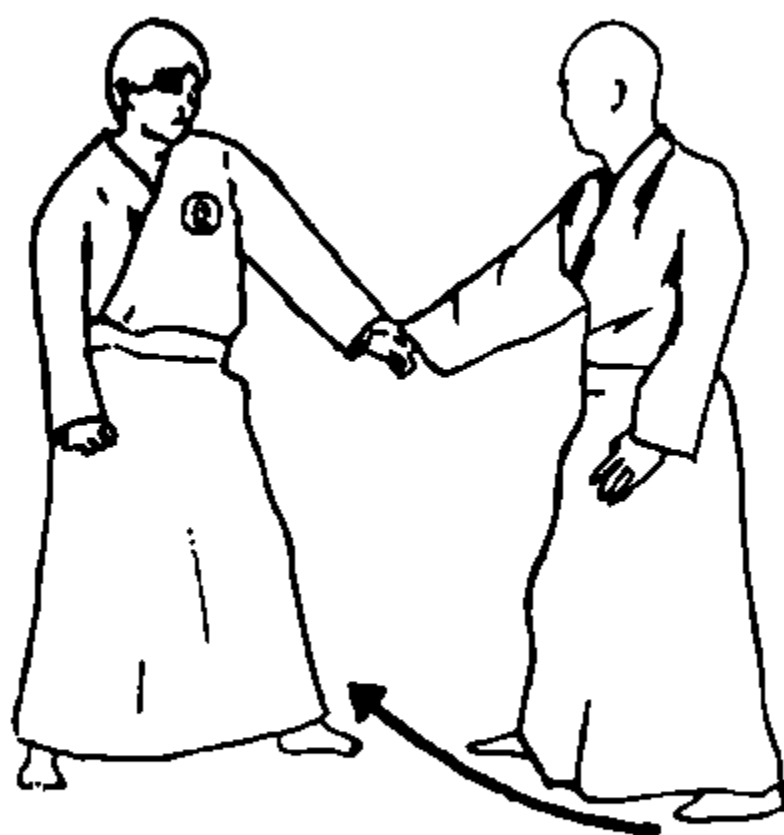




3. ...Пока пальцы не будут направлены прямо вверх, в этот момент можно нажать сверху вниз на запястье, заставляя противника опуститься на пол.

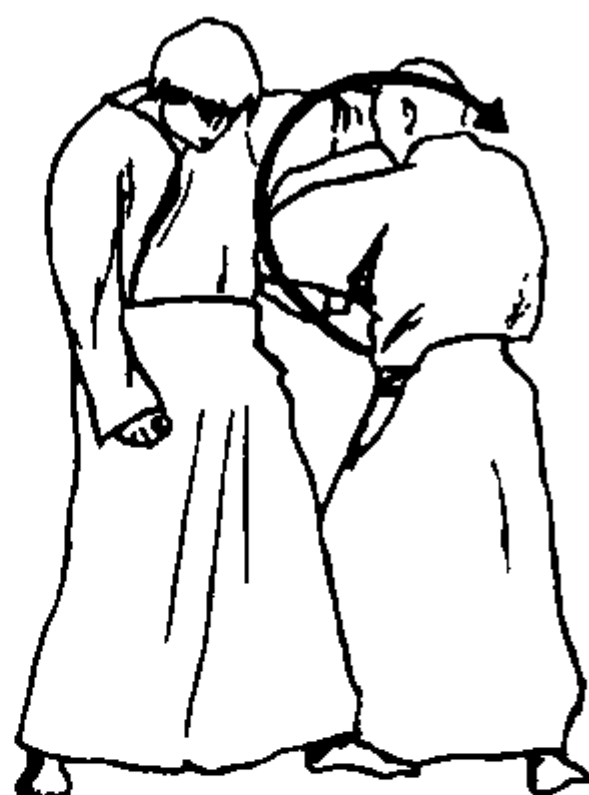
## Санкадзё-Дори

Прием Санкадзё-Дори выдержал проверку временем. Основанный на Айки-Дзюцу самураев, сейчас он перешел в арсенал служителей закона многих стран, в том числе и Японии. Он прост как для изучения, так и в применении и дает возможность даже малорослому человеку полностью контролировать более крупного противника, при этом приводя его в нужное положение (чтобы надеть наручники) или безопасно удерживая в течение времени, необходимого до подхода помощи.



1. Своей правой рукой захватите левую руку противника и, поворачивая ее против часовой стрелки...

2. ...Пройдите под его  
рукой, одновременно нано-  
ся ему удар локтем.



3. Захватив его руку  
обеими руками, для завер-  
шения замка снова пере-  
несите вес на переднюю  
ногу.

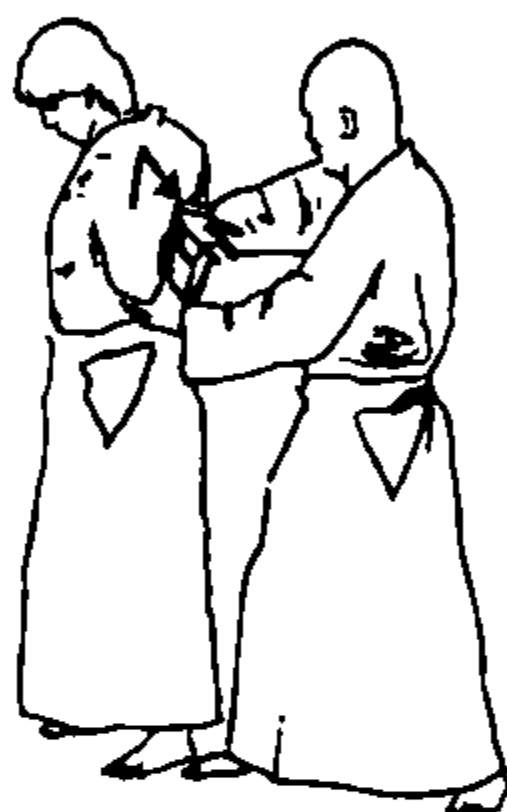


4. Продолжайте за-  
кручивать его руку, выво-  
дя его из равновесия...





5. ...Затем заведите его левую руку ему за спину...



6. ...Захватив левой рукой его локоть и держа правой кисть, возьмите его руку в замок.



7. Используя локоть противника как центр вращения, вращайте его кисть, не теряя при этом контакта...

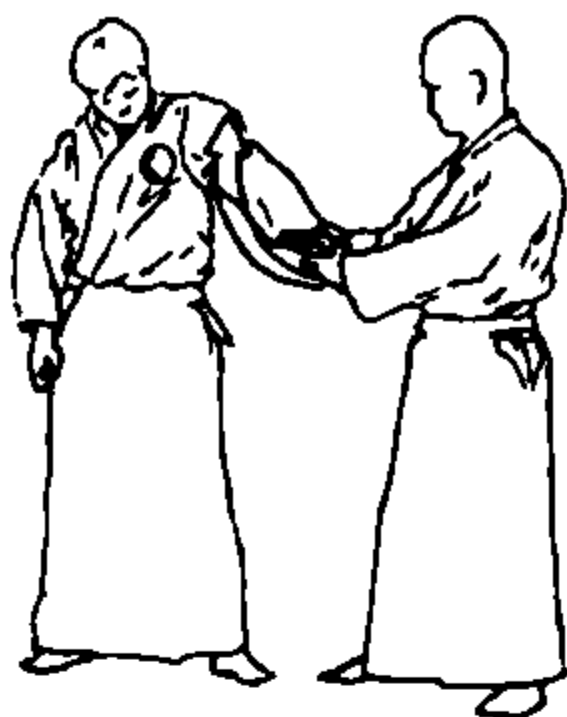
8. ...Затем с силой поведи кисть вниз, выводя его из равновесия.



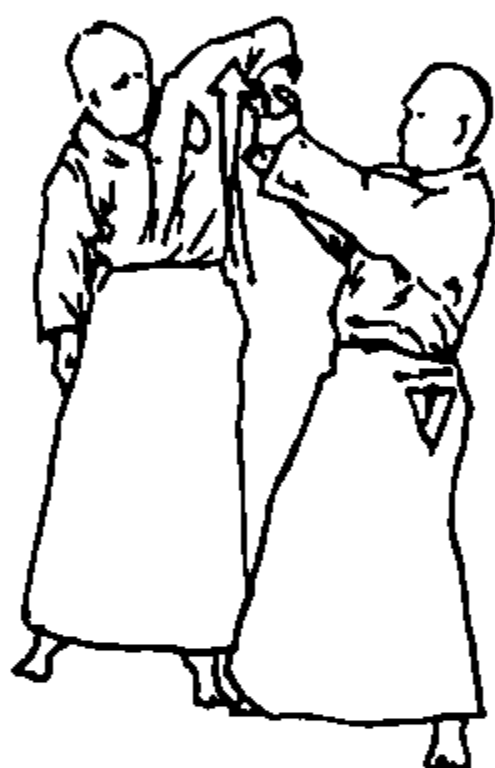
## Ёнкадзё

Этот прием — один из наиболее сложных для освоения. Он основан на силовом воздействии на слабую точку с наружной или внутренней стороны запястья противника. Ошибка многих начинающих состоит в том, что они используют просто силу рук, не вкладывая в движение всей концентрируемой в руках силы корпуса, и поэтому считают эффективное использование этого приема очень сложным или вообще невозможным. Для опытного исполнителя это очень полезный прием для использования в толпе и дающий очень мощное воздействие на противника.

Именно это продемонстрировал Сокаку Такеда, когда провел этот прием на руке несчастного мистера Пэрри, попросившего высадить его из поезда, в котором они вместе ехали. Его же использовал и Годзо Сиода для своей убедительной победы над мощным телохранителем из секретной службы Роберта Кеннеди.



1. Захватите запястье противника правой, а его кулак — левой рукой.



2. Затем, надавливая вверх основанием указательного пальца правой руки, поднимите его запястье, продолжая держать его выпрямленным за счет своей левой руки.



3. Потом надавите основанием указательного пальца правой руки в направлении вниз...

4. ...Продолжая воздействие до тех пор, пока противник не окажется на полу.

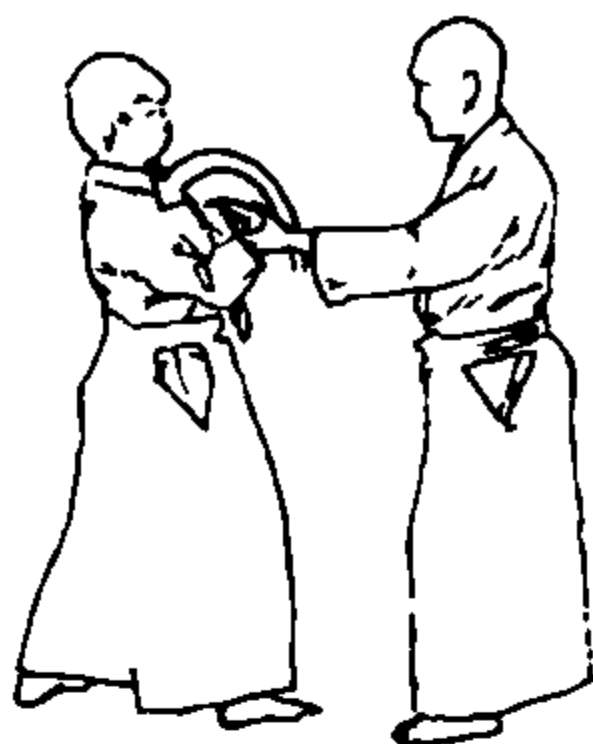


## Котэ-Тазси Маки

Этот прием предусматривает выведение противника из равновесия и перевод под контроль за счет выкручивания кисти наружу. Однако против специалиста в области боевых искусств или физически очень сильного человека его сложно эффективно использовать в базовой форме. В этом случае, просунув свою руку под руку противника, можно получить дополнительный рычаг, который сделает возможной победу даже над могучим противником.

1. Захватите левой рукой правую руку противника...





2. ...И, закручивая ее  
против часовой стрелки...

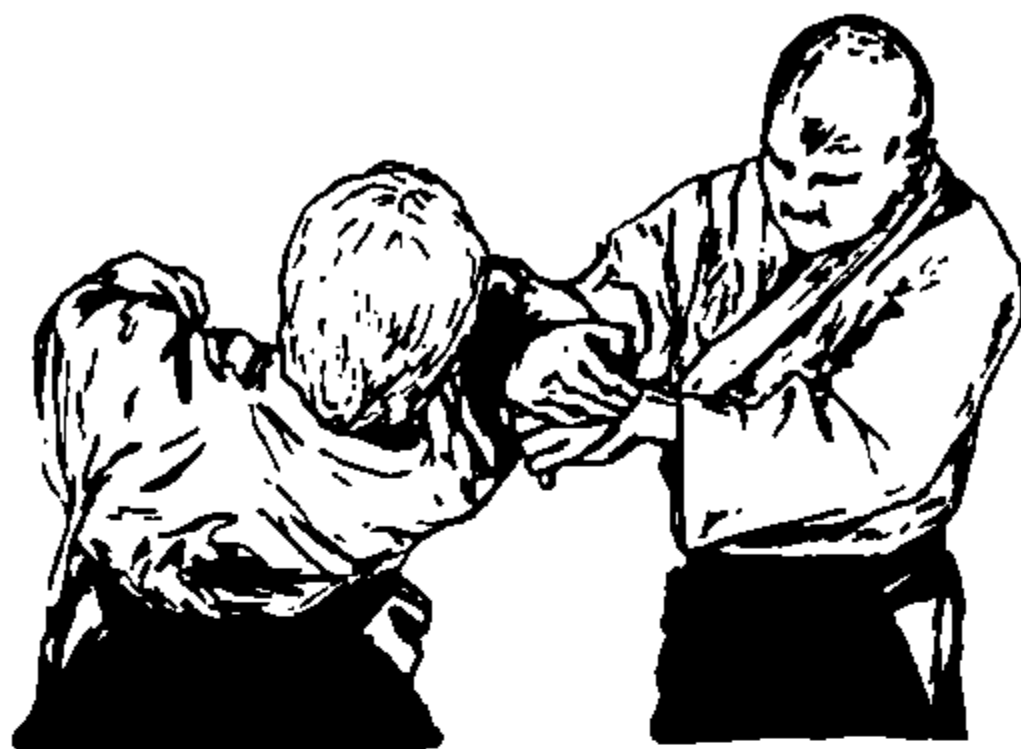


3. ...Просуньте под  
нее свою правую руку  
для усиления хвата...



4. ...И за счет давле-  
ния вниз положите его.

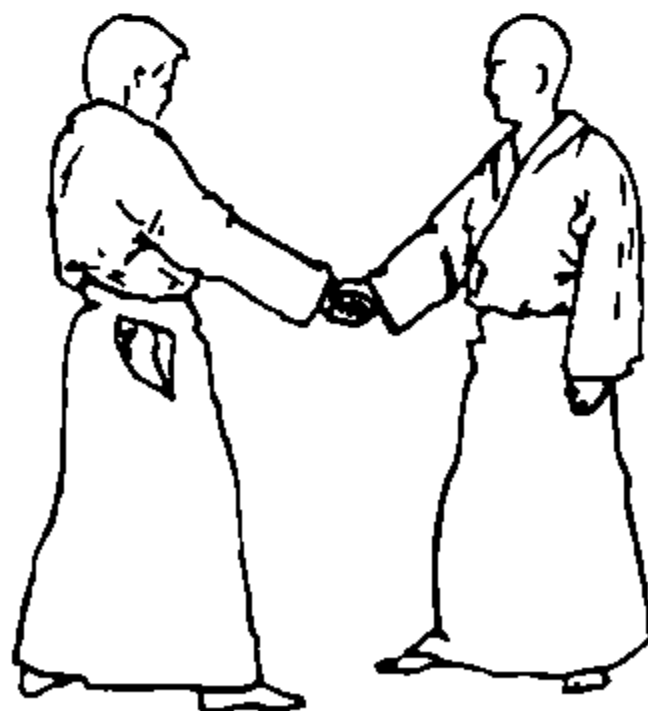
Здесь показана завершающая фаза этого движения. Обратите внимание на положение рук.



## Котэ-Хинэри

Когда противник пытается схватить вас за руку, оттолкните его руку, а потом захватите и сильно закрутите ее. Для успешного применения этого приема необходимы точное время реагирования и правильное вращение корпуса, кроме того, нужно точно определить намерения противника. Это в той или иной степени относится ко всем подобным приемам.

1. Вы захватили руку противника.





2. Сделайте шаг в сторону правой ногой, одновременно поворачивая свою руку против часовой стрелки.

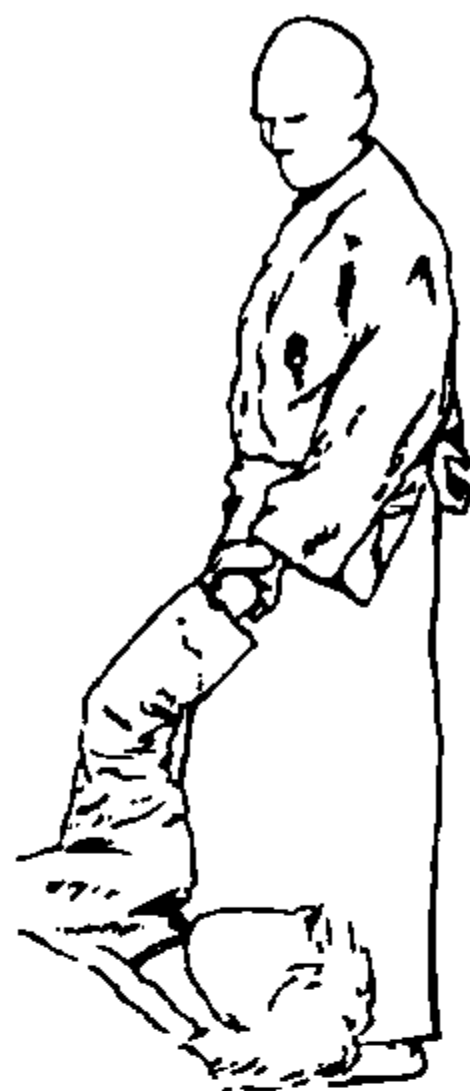


3. Продолжайте закручивание, пока тыльная сторона вашей кисти не коснется вашего левого бедра.



4. Затем, подключив к хвату левую руку, начните вращаться на левой ноге.

5. Используя силу рук и бедер, продолжайте закручивание, пока противник не будет вынужден упасть на пол.



## Хидзи-Дори

В большинстве приемов Айки-Дзюцу замки основаны на сгибании суставов в естественном направлении. Однако в Хидзи-Дори замок локтевого сустава, выполняемый с полной концентрацией силы, основан на разгибании локтя изнутри или снаружи.

Следует сказать, что этот прием очень эффективен, поскольку позволяет сломать локоть даже до броска противника, и является фундаментальным способом борьбы с вооруженным противником. Для успешного применения Хидзи-Дори необходимы правильные движения корпуса и техника входа Иrimi, а также точно выбранное время реагирования.



1. Захватив руку противника, закрутите ее против часовой стрелки.



2. Продолжая закручивать его руку, сделайте шаг вперед левой ногой и положите свою левую руку поверх его правой руки...



3. ...Обвивая своей рукой его руку, возьмитесь за свое правое запястье...

4. ...И, закручивая свое бедро вперед, выведите противника из равновесия за счет давления на локоть.

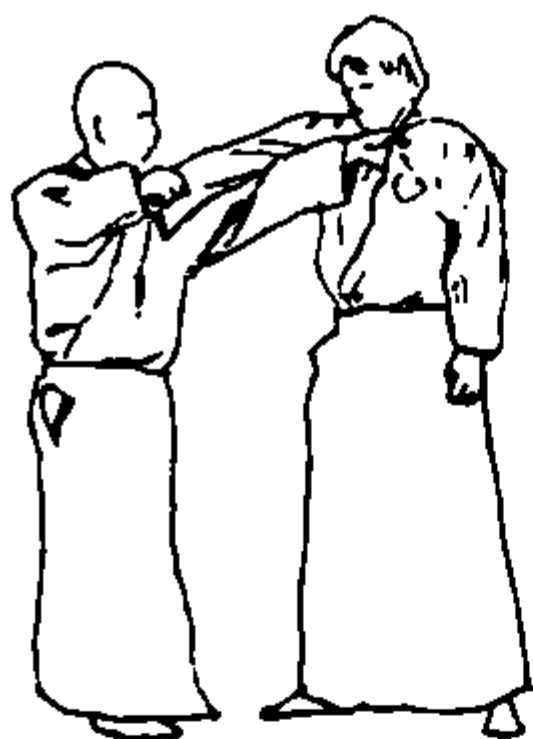


## Хидзи-Кимэ

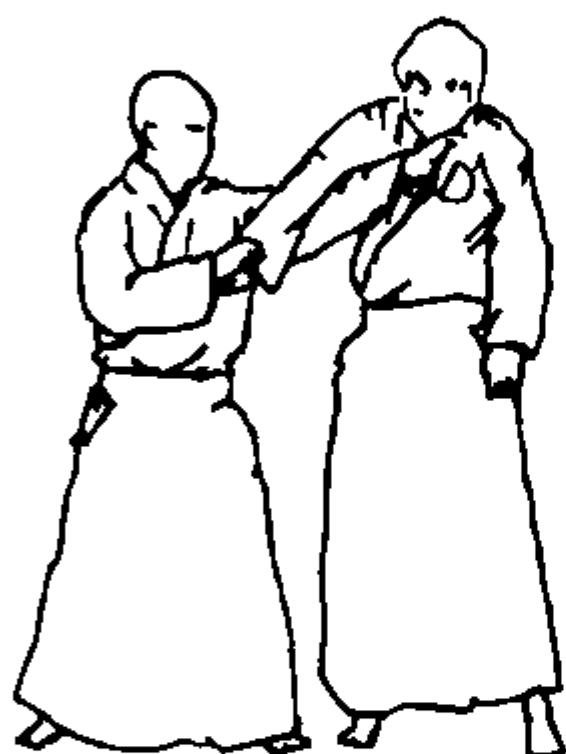
Это вариант Хидзи-Атэ, включающий применение замка локтя в положении стоя с последующим броском противника назад или укладыванием его лицом вниз и удержанием. Для броска замок выполняется изнутри, а для удержания — снаружи. Этот популярный прием нашел свое применение не только в Айки-Дзюцу, но и в других боевых искусствах.

1. Захватив правую руку противника и закручивая ее против часовой стрелки...

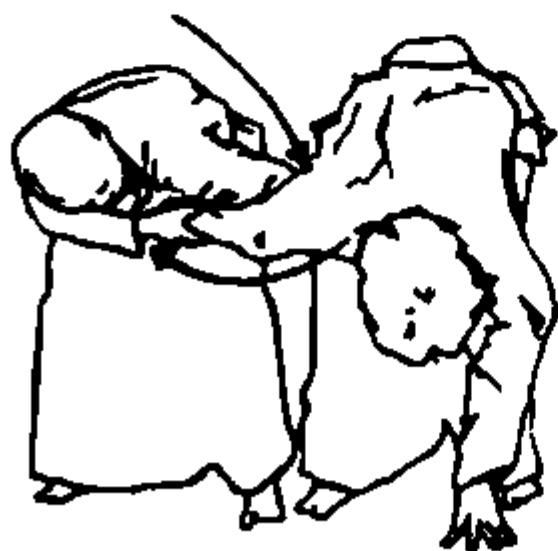




2. ...Вытяните вперед другую руку и захватите воротник противника.



3. Затем, делая левой ногой шаг вперед, потяните правой рукой, выводя его из равновесия...



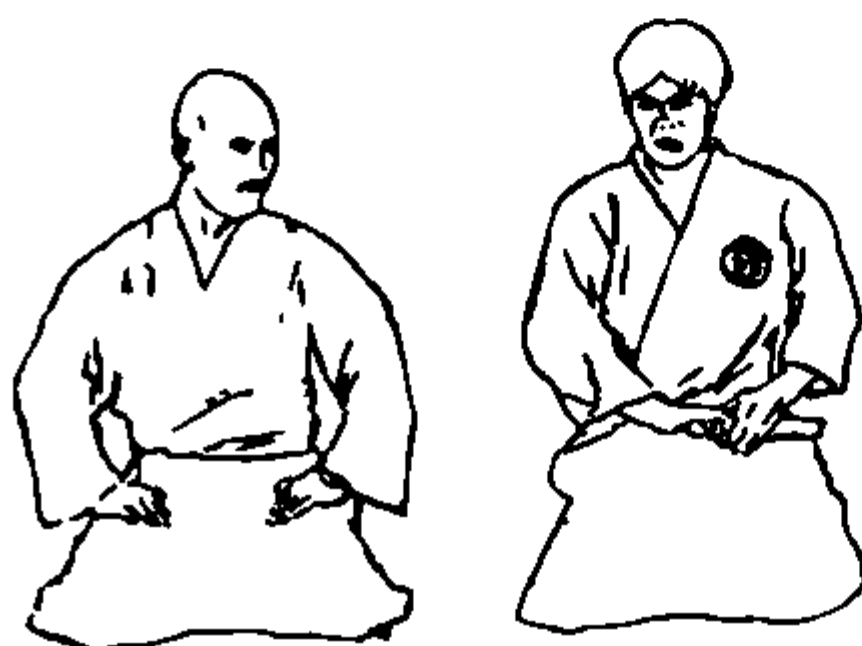
4. ...Потом резко потяните вниз, переводя противника под контроль.

## **Древние приемы**

В феодальные времена для положения сидя, особенно в присутствии старших, была принята форма Сэйдза. В этой позе ступни ног скрещены под корпусом, спина выпрямлена, а таз опирается на лодыжки. Будучи профессиональными бойцами, самураи быстро разработали эффективные методы защиты из этого положения, дававшие возможность остановить нападающего противника, не поднимаясь на ноги и, следовательно, не навлекая на себя гнев своего повелителя. Длинные мечи не разрешалось носить в помещениях, поэтому для нападения обычно использовали нож или короткий меч. Технику Айки-Дзюцу изучали только самураи высшего ранга, что давало им преимущество над воинами более низкого происхождения, обычно бывшими у них в подчинении. Наиболее опытные самураи могли победить вооруженного человека, не травмируя его, и столь высокая степень технического совершенства, конечно же, вызывала восхищение окружающих.

## Иккадзё

Два самурая сидят лицом к своему повелителю, когда между ними начинается ссора и один из них хватается за свой короткий меч. В момент его атаки потенциальная жертва блокирует руку с мечом и за счет давления на локоть укладывает задиру и заставляет сдаться. Важно оказаться достаточно близко к нападающему с наружной стороны его руки, тогда вы сможете контролировать его, даже если он будет толкать вас вперед или тянуть назад.

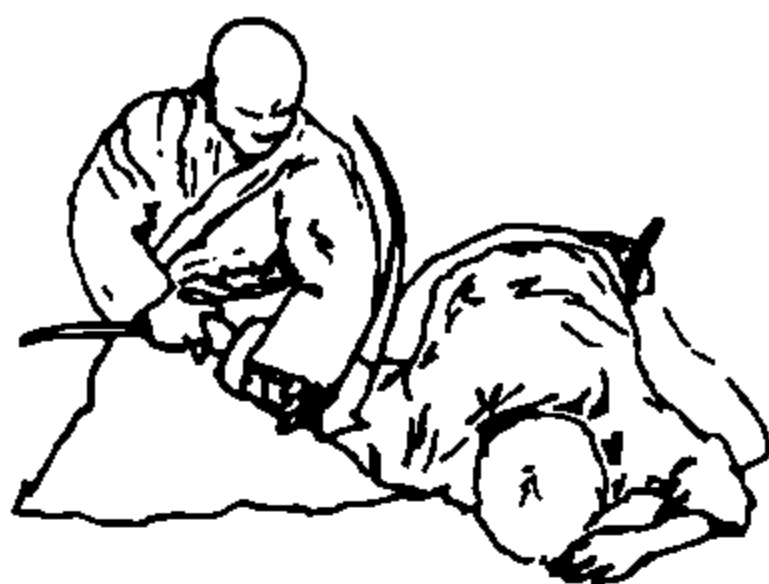


1. Вы и ваш противник сидите в церемониальном положении. Краем глаза вы замечаете, что противник берет за оружие.

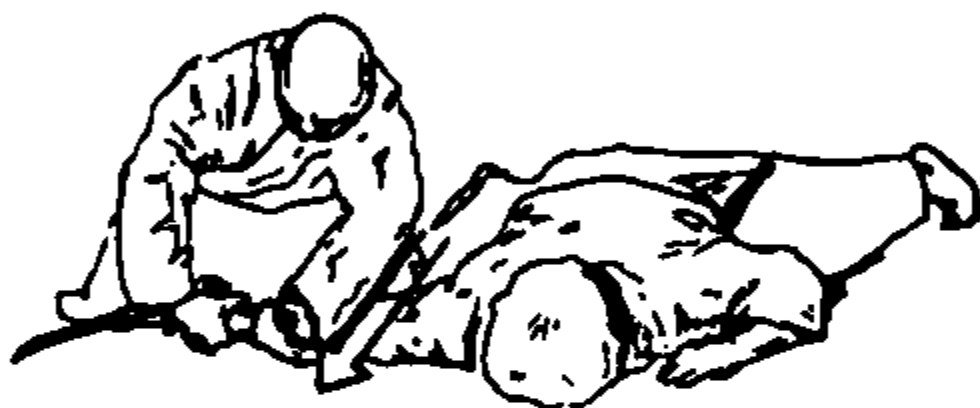
2. В момент удара сделайте движение вперед левой ногой, блокируя левой рукой его локоть, а правой — запястье.



3. Надавливая на локоть и сильно закручивая кисть по часовой стрелке...

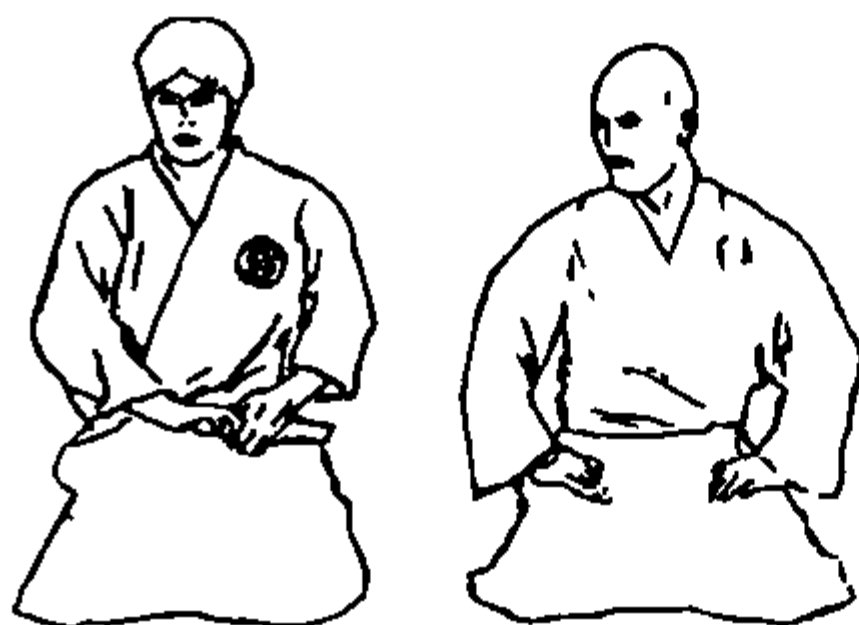


4. ...Отберите у него оружие, прижимая локоть к полу и подтягивая запястье вверх.

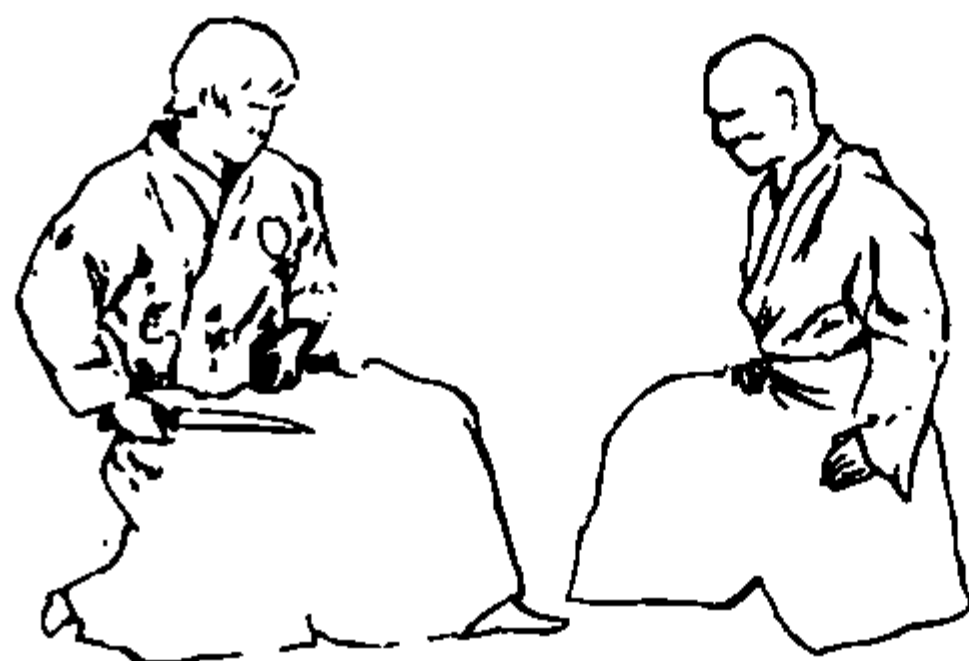


## **Никадзё (положение сидя)**

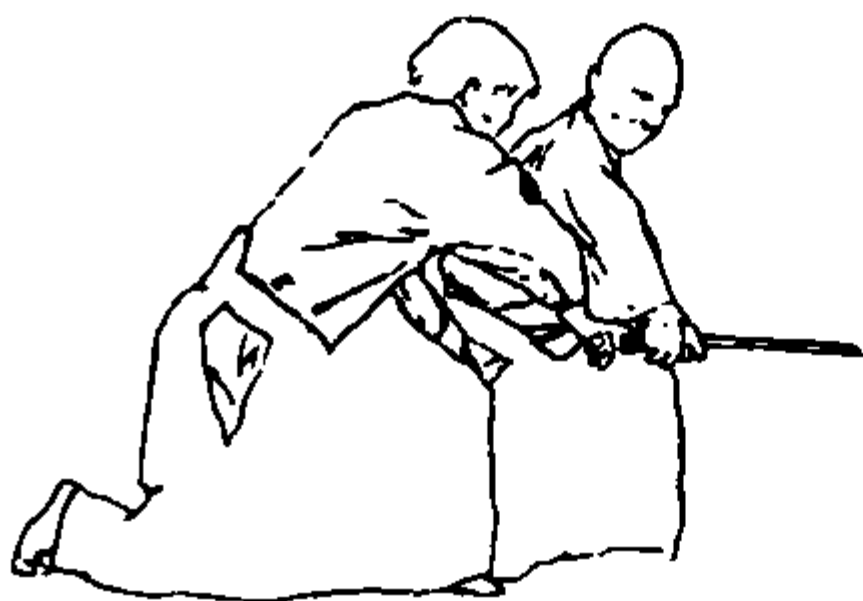
Этот прием очень эффективен для защиты в положении сидя, поскольку, скорее всего, вас будут атаковать прямым ударом, а не круговым рубящим движением. В момент нападения корпус уводят с линии, по которой движется нож, и захватывают запястье противника. Далее с разворотом назад кисть нападающего с силой опускают вниз движением, похожим на рубящее движение мечом, и переводят противника на удержание.



1. Когда вы и ваш противник находитесь в положении сидя, вы замечаете, что он берет-ся за оружие.

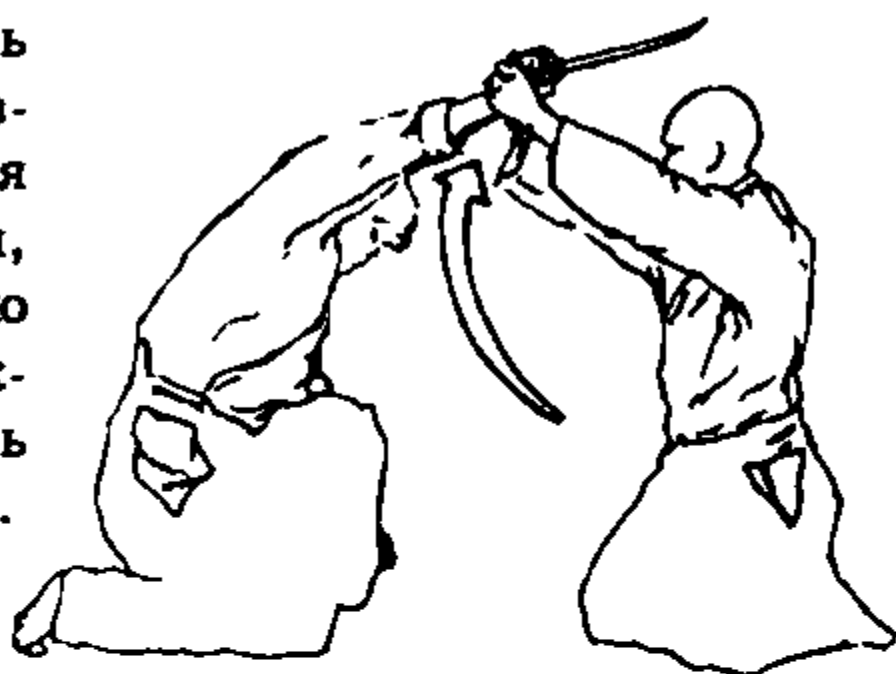


2. Когда он замахивает-ся, повернитесь, одновременно поднимая пра-вое колено...

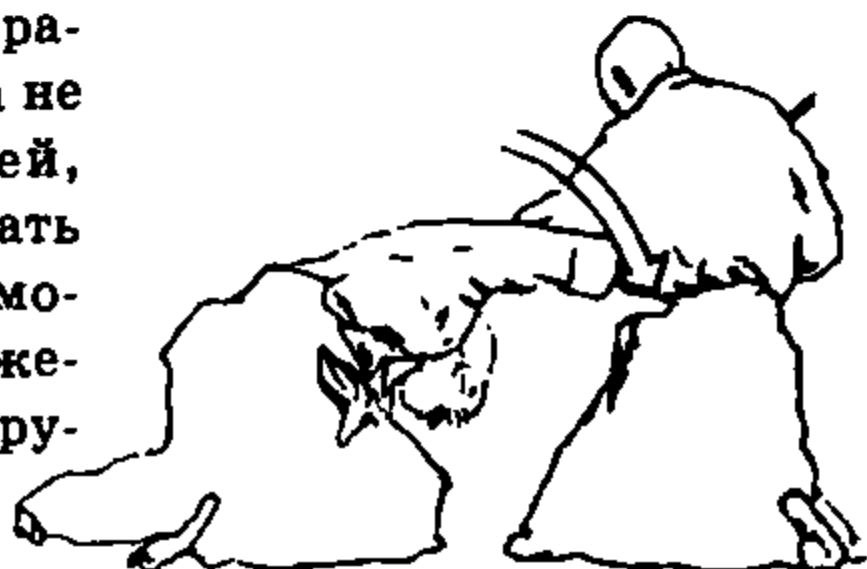


3. ...Затем, ког-да он наносит пря-мой удар, разверни-тесь назад, уходя от клинка, и захватите его правую руку сво-ей правой рукой.

4. Развернитесь в обратном направлении до положения лицом к лицу с ним, подключив левую руку к правой и закручивая его кисть по часовой стрелке.



5. Двигайте вперед левое колено, пока правая рука противника не окажется под вашей, продолжая закручивать его кисть до того момента, когда вы сможете отобрать у него оружие.



6. Отберите у противника оружие, сохраняя при этом свой хват и, следовательно, положение контроля.



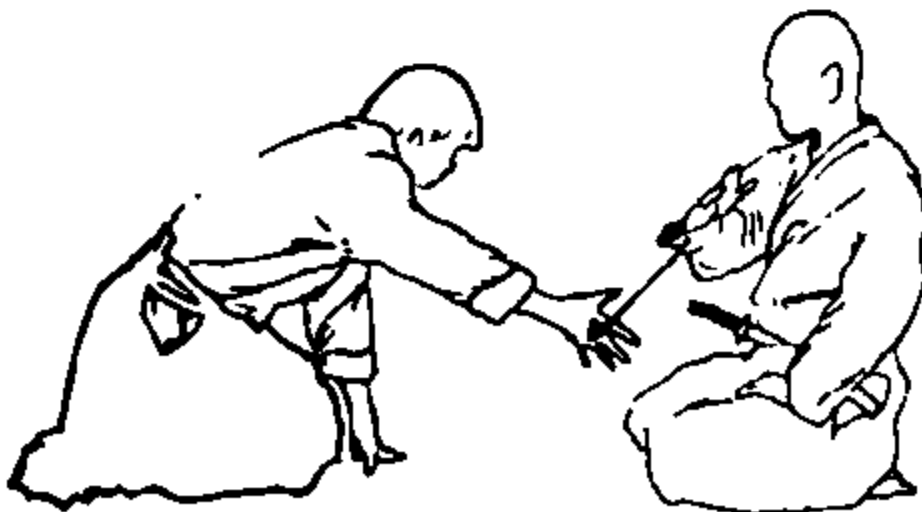
## Котэ-Осаэ

В эпоху феодализма церемониальным приветствием был поклон в положении сидя, при котором на колени ставили сначала левую, а затем и правую ногу, после чего склоняли корпус вперед. На пол опускали сначала левую руку — для того, чтобы максимально уменьшить время удаления правой руки от оружия, которое носили за поясом. Вообще говоря, левая рука должна была использоваться для блокирования атаки, в то время как правая работала с коротким мечом или ножом. Однако в показанном здесь положении для блока и захвата руки противника перед выполнением замка используется правая рука.



1. Вы сидите в церемониальной позе напротив противника.

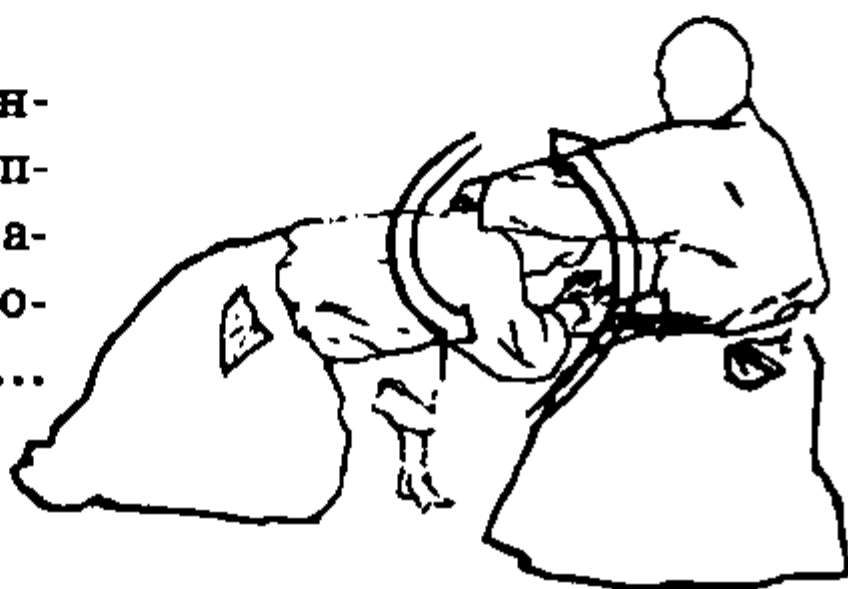
2. Противник по диагонали протягивает руку, пытаясь захватить ваш короткий меч...



3. Когда он оказывается достаточно близко к вам, продвиньтесь чуть вперед и в сторону, одновременно блокируя его руку.



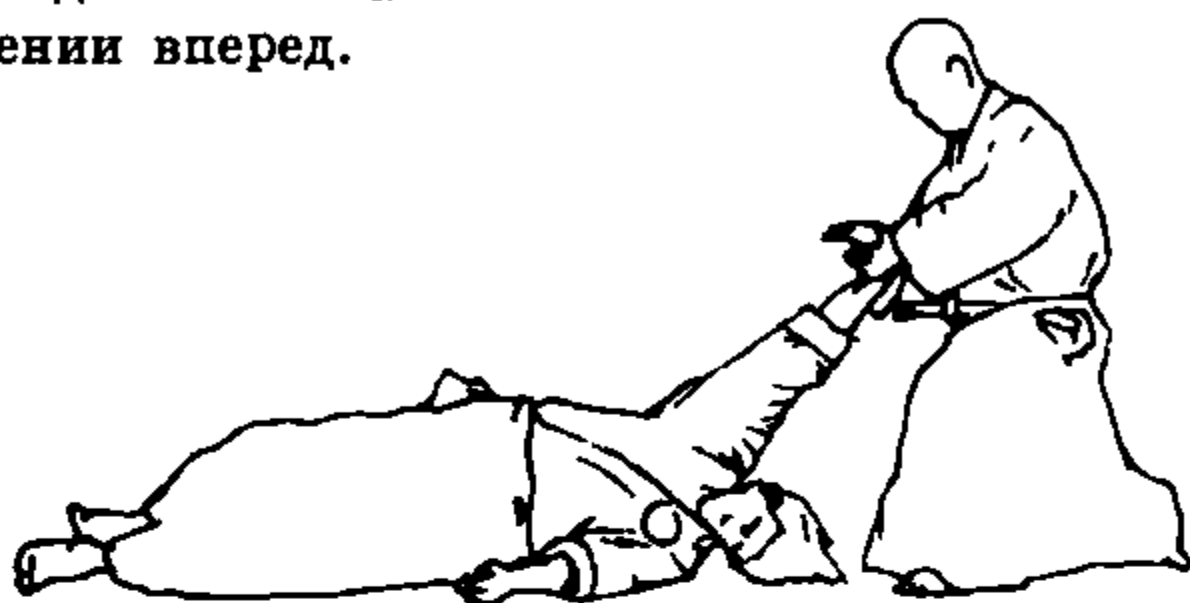
4. Не теряя контакта с его рукой, крепко захватите ее и, схватив левой рукой противника за воротник...



5. ...Заставьте его лечь на пол, вращаясь назад на правом колене и одновременно занося свои руки против часовой стрелки.



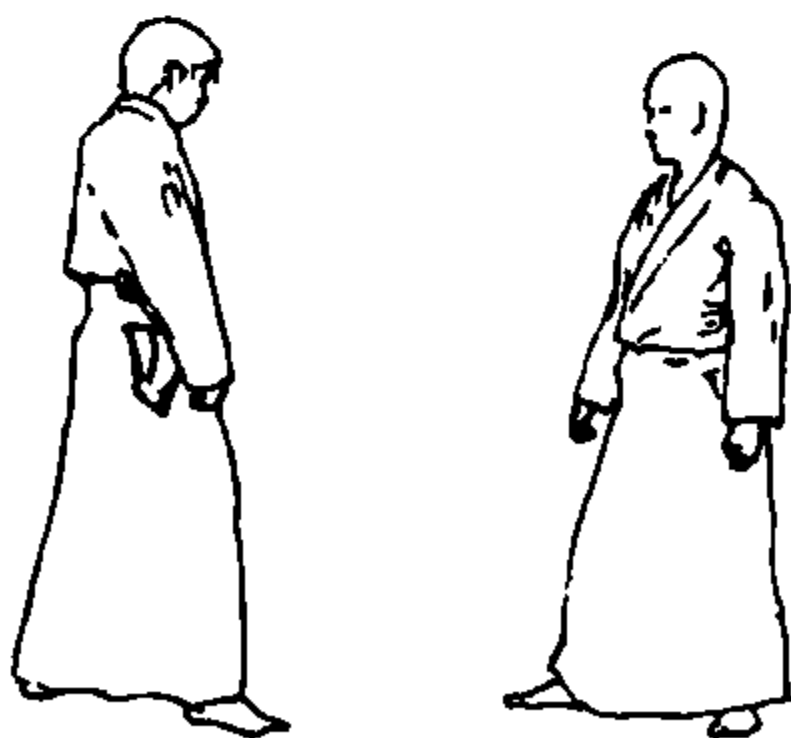
6. При движении вперед контролируйте противника, держа его кисть обеими руками и надавливая на нее в направлении вперед.



## Аси-Дори

Этот прием был разработан для ближнего боя между воинами в полном боевом облачении. Он основан на том, что самураю в доспехах очень сложно встать после броска на спину. Этот прием обычно применяется после удара в голову, он очень эффективен и обладает сильным болевым действием.

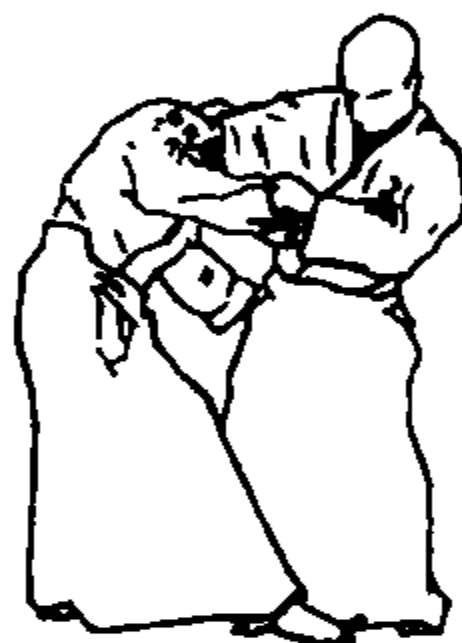
1. Вы стоите лицом к лицу с противником.



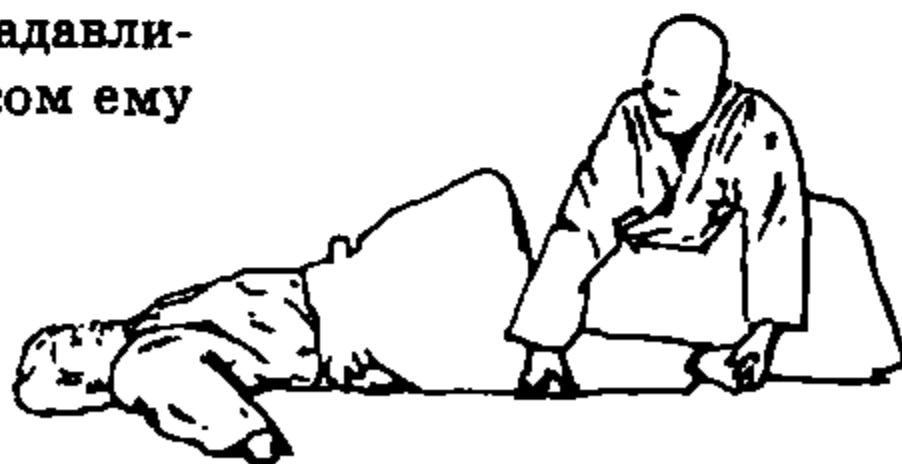
**2. Сделав вход правой ногой, захватите его плечо и запястье.**



**3. Затем, подведя свод своей стопы к его правой пятке, надавите на его ногу, толкая его вниз.**



**4. Сохраняйте контроль противника, надавливая всем своим весом ему на ногу.**



## Хидзи-Атэ

Ягю Мунэнори, наставник по владению мечом второго и третьего Сёгунов Токугава, разработал несколько эффективных приемов Муто-Дори — для невооруженного самурая, столкнувшегося с вооруженным противником. Однако следует заметить, что невооруженный боец в схватке находится в значительно менее выгодном положении, и поэтому эти приемы эффективны только в случае, когда его опыт в области боевых искусств намного выше, чем у вооруженного противника. В этом примере Хидзи-Атэ используется в соответствии с принципом Муто-Дори для победы над нападающим противником, вооруженным длинным мечом. Ясно, что действие происходит на улице, так как внутри помещений разрешалось носить только короткие мечи.

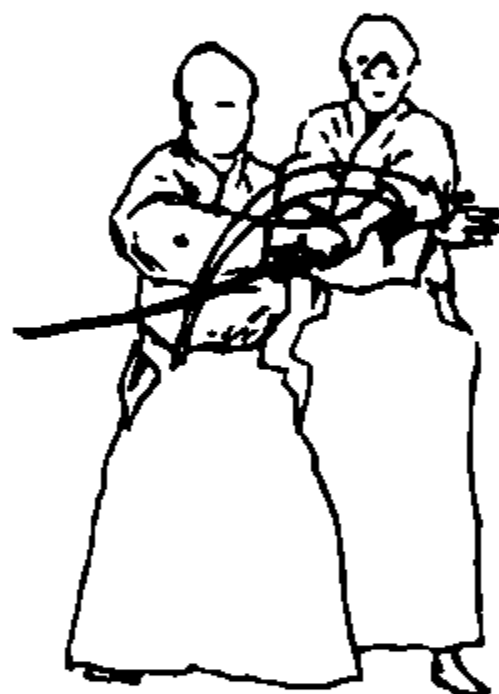
1. Вы стоите лицом к лицу с противником.



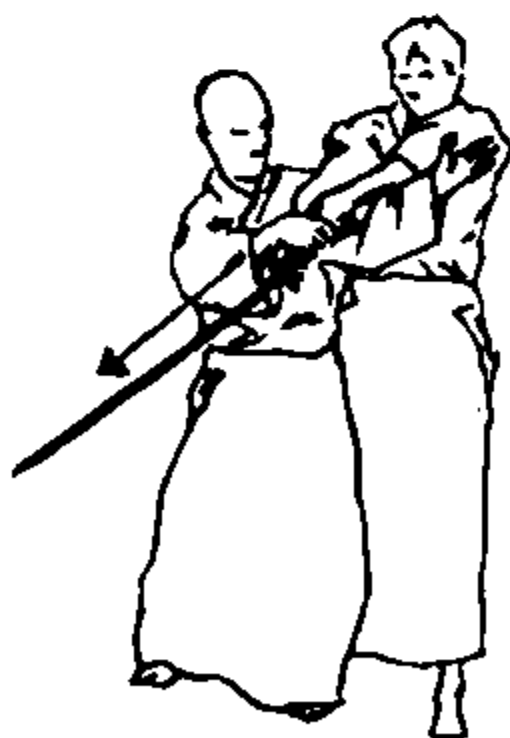
2. Как только он двинется вперед и начнет свою атаку, вы шагаете навстречу ему левой ногой, блокируя его запястье правой рукой, а локоть — левой.



3. Разворачиваясь на левой ноге, удерживайте его руки своей правой рукой, а свою левую просуньте под его правый локоть.



4. Потяните его вниз правой рукой, используя давление на локоть и выводя противника из равновесия...



5. ...И, продолжая удерживать его оружие, бросьте и одновременно обезоружьте его, шагая вперед левой ногой и увлекая за собой вперед его руки.



# Заключение

Как я уже говорил в начале этой книги, мы должны изучать старое, чтобы понять новое, и это в особенности относится к Айкидо. Мы должны изучить методы Сокаку Такеды, понять, как и зачем они были изменены его учениками, особенно Морихэи Уэсибой, и какие последствия имели эти изменения. Если мы не сделаем этого, а будем просто слепо идти туда, куда нас ведут, то мы никогда не узнаем, насколько эффективно то, чем мы занимаемся. Айкидо очень сильно изменилось за прошедшие 80 лет, и мы должны постараться не допустить его изменения до такой степени, когда оно станет просто собственной тенью.

Техника Дайто-Рю Айки-Дзю-Дзюцу была передана от Сокаку Такеды Морихэи Уэсибе, когда оба они были в идеальном для этого возрасте. Сокаку Такеда был на вершине своих возможностей. Его ученик был молод, силен и обладал огромной жаждой знаний. Значение этого трудно переоценить — именно таким путем должна передаваться истинная техника любой школы боевого искусства, чтобы сохраниться: от лучшего Учителя на вершине его жизни к самому сильному и способному молодому ученику.

Это можно представить себе так. Камни в верхней части ручья крепки и неотшлифованы, подобно характеру и технике молодого Учителя. В месте же впадения ручья в океан даже самые крупные и крепкие камни становятся мелкой гладкой галькой. В середине же пути от истока до устья ручья камни крупные, но отшлифованные, подобно мастерству

Учителя боевых искусств в расцвете сил. В жизни это так же верно, как в Айкидо, и я советую вам искать лучшего Учителя с тем, чтобы учиться у него в тот период, когда он находится на самой вершине своих возможностей — когда сильная и эффективная техника регулируется устойчивым характером, анализом и опытом.

Еще один момент, который я хотел бы отметить — это характерная для всех нас склонность к эгоцентризму и узости мышления. Многие современные боевые искусства легко превзойти, поскольку они изучаются в изоляции и в результате становятся слабыми и неэффективными. Айки-Дзюцу самураев было сложным искусством, развивавшим бойца в различных направлениях. Знание самого разного оружия давало уверенность в том, что техника останется эффективной в поединке. Современный энтузиаст, однако, в основном стремится заниматься лишь одним боевым искусством и в результате не может понять ни того, с чем он может столкнуться в реальной схватке, ни того, как этому противостоять. Применение Айкидо против Айкидо порождает слабость и самодеградацию.

Как работающий с мечом профессионал, я могу заверить вас, что современное Айкидо не может противостоять повторяющимся атакам опытного мастера меча. Айки-Дзюцу, или точнее, Айки-Бу-Дзюцу, могло и делало это, поскольку глубокое понимание техники работы с мечом давало возможность самураю эффективно защищаться и без оружия. Каждому, кто хочет серьезно заниматься Айкидо, я усиленно рекомендую изучать технику работы с мечом, работу с ножом (Танто-Дзюцу) и другими видами оружия. Знание этого не только значительно улучшит вашу технику и повысит ее эффективность, но и позволит выйти на новый, значительно более высокий уровень мастерства.

Иногда я посещаю показательные выступления по Айкидо, и мне становится стыдно за некоторых инструкторов. Неужели они действительно ждут, что люди поверят в возможность победы над тремя крепкими, вооруженными мечами противниками за счет энергии Ки или в то, что, едва владея основной техникой, можно отбросить противника на 6 метров? Неужели они сами в это верят? Эта профанация меня крайне раздражает, поскольку наносит ущерб памяти Сокаку Такеды и Морихэи Уэсибы. Конечно, Ки — это важно, но столь же важны время реакции, сила и технические навыки. В систему Айкидо входят многие компоненты, и Ки — не самый важный из них.

Мы должны вернуться назад к периоду перед последней войной, когда активно работали Сокаку Такеда и Морихэи Уэсиба, и изучать ту технику, которой учили они оба. Уэсиба, до того как состарился, был известен как очень жесткий учитель, и серьезные травмы были нередки в его Дзигоку («дьявольском») Додзё. И мы должны всеми силами противостоять вполне понятному желанию копировать ту технику, которую учитель практиковал на склоне лет, теряя свою силу — независимо от того, насколько он был любим и уважаем. Тупо копируя технику своего старого учителя, вы не проявляете уважение, а вредите ему. Если же вы хотите увековечить его память, изучайте технику, которой он владел, будучи в расцвете сил.

Мы утратили корни тех искусств, которые изучаем. У самураев существовали большие (Дай-но-Будо) и малые (Сё-но-Будо) боевые искусства. Большие искусства предназначались для применения на поле боя и включали работу с мечом, копьем и другими видами оружия, стратегию и т. д., а дополняющие их малые искусства, например Дзю-Дзюцу, использовались в случаях, когда воин оказывался безоружным. Они успешно сосуществовали и преподавались как единая система. После разделения и

те, и другие в значительной степени утратили свой потенциал, хотя большие искусства — работа с оружием — по-прежнему преобладали над малыми — работой без оружия.

Сильное Айкидо не может существовать в изоляции. В качестве малого искусства оно должно быть дополнено большим искусством — таким, как, например, работа с мечом. Это даст возможность ученику, получившему комплексные знания, противостоять вооруженному противнику и победить его. У всех боевых искусств есть свои сильные и слабые стороны. Мы должны честно принимать и учитывать это. Невежество — самая большая слабость человека.

Я также решительно против точки зрения многих инструкторов, утверждающих, что сила не должна использоваться в Айкидо — якобы в соответствии с установкой Морихэи Уэсибы. Но когда Уэсиба был в расцвете сил, люди боялись его жесткой техники Дайто-Рю. Его учитель, Сокаку Такеда, двадцать лет путешествовал по Японии, бросая вызов величайшим мастерам боевых искусств и побеждая их. Тот, кто избегает жесткой и сильной техники, никогда не достигнет вершин знания Айки, навсегда оставшись в сетях самоудовлетворенного невежества, столь характерного сейчас для изучающих Айкидо.

Если два противника одинаково подготовлены, победит тот, кто сильнее. Если у сильного человека слабая техническая подготовка, тогда тот, кто слабее, но технически выше, может победить его. Это факты, а не теория. Но когда вам говорят, что Ки выше и силы, и техники — не верьте, это обман. Я хочу, чтобы все поняли истинное Айкидо, я не критик, а тот, кто хотел бы способствовать наилучшему пути развития Искусства.

Некоторые из тех, кто не хочет сталкиваться лицом к лицу с правдой, могут оспорить мое право

высказывать свое мнение по этому вопросу в надежде, что на мои замечания можно будет не обращать внимания, и все останется как есть. Я с удовольствием поделюсь своим опытом в области боевых искусств. Я начал заниматься в 18 лет и в течение шести лет был Ути Дэси у Годзо Сиоды. Я продолжал изучать искусство владения мечом под руководством Тайдзабуро Накамуры, Нобухару Ягю и Тёссинсаи Утиды, а также работу с другими видами оружия под руководством Мотокацу Иноуэ. В качестве иллюстрации практических возможностей своей техники я приведу два примера — не с целью похвастаться своими возможностями, а просто чтобы показать эффективность техники, которой меня учили.

Живя в Токио, я предотвратил убийство соседа, к которому забрался грабитель; за это я получил благодарность шефа городской полиции. Не так давно в центре Лос-Анджелеса на меня напал вооруженный ножом бандит. Я отобрал у него нож и удерживал преступника в течение часа до прибытия полиции. Я хотел бы, чтобы люди занимались именно таким Айкидо, а не таким, в эффективности которого сомневаются даже те, кто почти или совсем ничего не понимает в боевых искусствах.

Около 1580 г. Ямамото Кансукэ написал книгу «Хэйхо Окуги Сё» («Внутренние секреты военной стратегии»). В то время Ямамото Кансукэ был ведущим военным стратегом клана Такеда. Он помог разработать стратегию, настолько сильно поразившую Токугава Иэясу (оказавшегося одной из ее жертв), что, став Сёгуном, тот официально признал эту систему военной системой правительства Токугава. Руководство, в котором рассматривались как общие вопросы стратегии, так и практические методы ведения боевых действий, использовалось самураями клана Такеда, от которых и дошла до нас современная техника Айкидо.

Четыре века назад было написано следующее:

«Самураев-учителей стратегии (Хэйхо) можно разделить на три отдельные группы.

Хэйхо-Ся — это самурай, который долго учился у многих мастеров, а затем добавил результаты личного анализа, сформировав собственную боевую систему. Это дает возможность быть непобедимым — виртуозом в искусстве войны.

Хэйхо-Дзин — это человек, изучавший боевые искусства не столь глубоко, но уловивший ряд важных моментов и отработавший определенную технику, которую может в необходимый момент применять для победы (он чувствует необходимое время действия). Он будет побеждать в отдельных случаях, но не всегда.

Хэйхо-Цукаи просто копирует своего учителя, передавая технику дальше без изменений. В результате техника со временем деградирует».

Я надеюсь, что у вас хватит желания и сил, чтобы стремиться к уровню Хэйхо-Ся, чтобы летать с орлами, а не пастись с овцами. Нельзя допускать, чтобы Айкидо утратило практичность и эффективность. Боевое искусство должно развиваться и в мирное время.

*Qui desiderat pacem, praeparat bellum.*

*Кто хочет мира — пусть готовится к войне.*

Тосисиро Обата

# Что такое Айкидо?

*Койти Тохэй, 9-й Дан*

*Нет противоречия в абсолютной истине Природы, но есть противоречия в сфере относительной истины. Айкидо существует в согласии с Природой.*

*Профессор Морихэи Уэсиба,  
основатель Айкидо*

Айкидо стремится к истинному пониманию Природы, чтобы благодаря ее чудесным дарам слиться с ее душой. Это стремление к пониманию и практическому применению законов Природы выражено в словах Ай и Ки, образующих основные понятия искусства Айкидо.

## Об авторе

Автор родился в январе 1920 г. в Токио (Япония). Он был слабым и болезненным ребенком и всегда находился под врачебным контролем. По натуре он был очень робок.

В возрасте 12 лет он начал заниматься Дзюдо и постепенно стал вполне здоровым. Он поступил в подготовительную школу университета Кейо в возрасте 16 лет и продолжал заниматься Дзюдо. От удара в грудь и перенапряжения он «схватил» плеврит и на год покинул класс. Этот год жизни в постели оказал воздействие на всю его жизнь. Хотя мысли его были еще незрелы, он начал размышлять о человеческом существовании и о главном итоге жизни. И хотя он не получил никаких окончательных отве-

тов, он понял, что во всех событиях должен изучать и тренировать свой дух и свое тело.

После возвращения в школу его уже не удовлетворял прежний порядок только прослушивания лекций. Он стал читать все книги культурного значения, какие только попадали ему под руку.

Он обнаружил, однако, что хотя он может приобрести знание посредством чтения, оно не долго остается с ним. И хотя знания его растут, но если он не применяет их на практике, сумятица в его уме только возрастает. Так к нему пришло понимание, что, изучая любой предмет, он должен не только читать о нем, но и применять то, что он учит, на практике.

Он начал изучать Дзэн и искусство дыхания, отдавая все свое здоровье и тело овладению ими, и, не колеблясь, занимался любой формой аскетизма, независимо от того, каким бы трудным это ни оказывалось. Когда он страдал от плеврита, его доктор запретил ему выполнять тяжелые физические упражнения — на всю оставшуюся жизнь. Но теперь, когда он серьезно занимался Дзэн и дыханием, у него не было времени беспокоиться о своем здоровье. И во время этих занятий здоровье улучшалось до тех пор, пока не стало совершенным. Через два года тот же врач не мог обнаружить ни следа плеврита даже под рентгеновскими лучами.

Он практиковался в мысленном сосредоточении на нижней части живота посредством Дзэн и дыхания, но это было очень трудным искусством. Пока он сидел, сосредоточение было достаточно легким, но когда он выполнял упражнения, концентрация утрачивалась.

Он вернулся к своим занятиям Дзюдо. Он был способен сосредоточиться на нижней части своего живота в начале практических занятий и был в прекрасном состоянии, но, если его встряхивала встреча с большим, чем он, человеком, его концентрация исчезала. Он не мог победить более сильного и боль-

шего, чем он, человека, поэтому он не мог удовлетвориться Дзюдо.

Однажды он услышал об Айкидо и профессоре Морихэи Уэсибе. Ему рассказал об этом старший наставник Дзюдо, и он же дал рекомендательное письмо к профессору.

Профессор Уэсиба благосклонно устроил ему демонстрацию и показал несколько основных приемов со своими учениками. Каждое движение было настолько плавно, что выглядело как японский танец Одори. Однако, когда бы ни нападали на профессора несколько крепких молодых людей, они отлетали вновь и вновь.

Поскольку автор занимался Дзюдо и боролся только с одним человеком одновременно, он не мог поверить, что профессор Уэсиба искренен и думал, что все это — инсценировка.

После демонстрации профессор Уэсиба сказал автору: «Подойдите и соблаговолите меня атаковать». Автор набросился на него изо всех сил и захватил его за куртку. Он помнил, как атаковал его, но в следующий момент он обнаружил себя лежащим на матах и не мог вспомнить, каким образом он был брошен или хотя бы каких частей его тела касался профессор.

Автор был уверен в своем владении Дзюдо, поскольку мог бросить любого обладателя 4-го Дана из дзюдоистов университета Кейо, но оказался абсолютно беспомощным против профессора Уэсибы. Если бы он мог понять, какая часть его тела атакуется, он мог бы изобрести какой-нибудь способ устоять перед профессором Уэсибой, но поскольку он не мог понять этого, он не мог и бороться.

Но он был рад найти, наконец, тот путь, который искал. Он попросил у профессора Уэсибы разрешения стать его учеником. В то время было очень трудно стать учеником профессора, но, к счастью автора, это было ему позволено.

После этого автор отдал занятиям Айкидо все свое здоровье и ум, одновременно продолжая заниматься Дзэн и дыханием, и полностью освоил искусство концентрации своих мыслей на нижней части живота.

В Айкидо тот, кто не изучил этого искусства, может быть брошен очень легко. Концентрация на нижней части живота — первостепенное искусство. Поскольку все приемы Айкидо основаны на рассудке, то для того, чтобы автор мог их выполнять и одновременно поддерживать дзэнское ощущение «спокойного сидения в горах» при овладении многими умениями одним за другим, он должен был понять это прежде всего в своих размышлениях.

После войны, вернувшись домой и вновь навестив своего Учителя, автор изучил многие вопросы практики Айкидо, которые поставил перед собой в военных условиях, и понял основной принцип применения Ки.

В 1952 г., когда автору было 32 года, профессор Уэсиба присвоил ему 8-й Дан в Айкидо.

В 1953–1954 гг. он привез Айкидо на Гавайи и оставался там в течение года для обучения энтузиастов, а в 1955–1956 гг. преподавал там еще год.

За четыре года он поднял свое мастерство до 9-го Дана — высшего ранга в Айкидо. В 1961 г. он отправился на Гавайи, сопровождая профессора Уэсибу по приглашению Гавайского Айки-Квай, принять участие в праздновании ее учреждения. Дела задержали его на тропических островах еще на год. За это время он побывал в Калифорнии, преподавая на многих аренах в различных местах тихоокеанского побережья Соединенных Штатов, и вернулся в Японию в марте 1962 г.

Автор написал эту книгу, когда посетил Гавайи в четвертый раз в 1961–1962 гг. В настоящее время он — шеф-инструктор Центра Айкидо в Токио (Япония).

## Что такое Айкидо?

Принципы Айкидо, современного японского боевого искусства, были открыты Морихэи Уэсибой (род. в 1883 г.\*).

Замечательной особенностью Айкидо является то, что оно делает огромный прыжок от традиционного физического искусства к духовному боевому искусству, от относительного воинственного искусства к искусству абсолютному, от агрессивного, борцовского боевого искусства к духовному воинственному искусству, которое ищет, как уничтожить конфликт.

Когда говорят «я», то почти всегда имеют в виду физическое «я», или «существование, бытие». Человек знает, что его тело имеет вес и форму. Посредством своих пяти органов чувств — зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса — он всегда ощущает свое физическое «я». Напротив, его ум не имеет ни цвета, ни формы. Мы умываемся каждое утро, но многие ли из нас умывают также и свои умы? Разве что некоторые! Многие развивают свое тело, но лишь немногие тренируют свой ум. И совсем уж мало кто сознаёт, что ум, как и тело, пачкается, если его не мыть, и ослабевает, если его не тренировать.

Важно знать и помнить, что в действительности ум правит телом. Именно ум ведет, а тело следует. Айкидо реализует эту истину и учит, что, прежде чем пробовать двигать телом, вы должны применить свой ум, и когда вы стараетесь кинуть противника, прежде чем двигать его тело, поведите его ум. Попробуйте-ка бросить своего противника одной толь-

---

\* В период подготовки этой книги К. Тохэя (1962 г.) О-Сэнсей Уэсиба был еще жив и полон сил.

ко грубой силой, и вы обнаружите, как это тяжело. Помните, что у ума нет ни веса, ни объема и что у крупного человека не обязательно мощный ум. Если искусство управления разумом изучено и освоено, даже женщина или ребенок могут легко одолеть взрослого мужчину.

Первое время после просмотра выставки Айкидо\* обычной реакцией было считать это фальсифицированным представлением. Говаривали так: «Здравый смысл говорит, что это все фальшивка!» Беда здравого смысла в том, что он полагает тело центральной фигурой, отсюда происходит только *полу*знание общего смысла, поскольку «здравый смысл» не может видеть работы ума. Только со знанием работы и тела, и ума можно познавать истину. Только в таком случае искусство Айкидо может быть освоено хотя бы в первом приближении. Доказывать это положение бесполезно; единственный путь к пониманию Айкидо лежит через реальную практику.

В современных воинственных искусствах, где бойцу противостоит враг, цель тренировки — научиться, как его одолеть. В Айкидо целью является не победа над противником, а завоевание себя. Вот поэтому-то об Айкидо и говорят, что оно совершает скачок от материального, физического воинственного искусства к духовному боевому искусству.

Небо и земля едины. Овладение каким-либо воинственным искусством означает следование абсолютным законам неба и земли, или Природы. Если вы верно понимаете и повинуетесь законам Природы, и покоряетесь ее приказам, вы становитесь неотделимой частью Природы, и всякий, кто атакует вас, атакует саму Природу. Одолеть противника — победа относительная. Всегда наступает день, когда сегодняшняя победа оборачивается завтрашним по-

---

\* Вероятно, имеется в виду демонстрация приемов Айкидо на традиционной всеяпонской выставке (смотре) воинственных искусств, ежегодно устраиваемой в Токио.

ражением. Станьте тогда частью Природы; старайтесь расти в ней и с ней. Люди прошлого говорили: «Не вините других и не ненавидьте их. Бойтесь только собственного недостатка искренности». В Айкидо ищут не силы, но точности, не победы над врагом, но победы над собой, разумеется, посредством верно избранных принципов.

Затем, если вы сможете согласиться шлифовать и оттачивать свое искусство, не нужно будет стараться во что бы то ни стало победить противника. Он сам будет повиноваться вам, и вы обретете себя безо всяких врагов. И вы затем поймете, что Айкидо в самом деле совершает скачок от физического к духовному воинственному искусству — и совершило его в вас.

Мир сегодня полон конфликтов, и это толкает нас на грань катастрофы.

Конфликт никогда не разрешится, пока человечество не убедится, что это мир конфликтов и что всякий, кто отказывается от борьбы, теряет социальный статус\*. И если мы искренне желаем мира миру, каждый должен воспитывать в себе дух неагрессивности.

В Айкидо любое действие осуществляется при повиновении законам Природы таким образом, что в его исполнении отсутствует напряжение. Слушайся законов Природы в каждом своем движении и победишь; ослушайся — и проиграешь. Дайте вашему противнику идти туда, куда он хочет идти; дайте ему повернуться туда, куда он хочет повернуться, и склониться в ту сторону, куда он хочет склониться, поскольку вы ведете его, и затем дайте ему упасть туда, куда он хочет упасть. И ни в коем случае не напрягайтесь.

Вы можете попробовать повернуть вспять поток, но вам не придется применить для этого грубую

---

\* Так в оригинале. По смыслу следовало бы применить выражение «свое место в этом мире».

силу. Гораздо легче было бы, уважая мощь потока, вести его туда, куда вы пожелаете.

Если, допустим, камень весом 100 фунтов падает прямо вам на голову, было бы величайшим подвигом с вашей стороны остановить его своими голыми руками. Но если вместо того, чтобы пытаться поймать его, вы слегка отшагнете в сторону, камень упадет наземь безо всякого вреда для вас. Если же камень весит 1000 фунтов, будет просто легче шагнуть в сторону. Существует предел для того, что вы можете выполнить физической силой, но то, что вы можете совершить несиловым способом, неограниченно. В Айкидо нет упражнений в применении грубой силы, но существует тренировка в использовании собственной силы противника для управления им. Ваша техника развивается до такой степени, что исчезает ощущение противостояния. Женщины, дети и старики могут заниматься Айкидо и легко выработать изумительную силу.

По этой причине Айкидо может быть названо не-борцовским воинственным искусством.

Айкидо не просто искусство самообороны — его приемы и движения сотканы из элементов философии, психологии и динамики. Изучая различные действия, вы в то же время тренируете свой ум, улучшаете свое здоровье и вырабатываете прочную уверенность в себе.

Сегодня Айкидо быстро проникает во все концы света, поскольку повсеместно люди оказываются способными понять и применить на практике его принципы. Я счел бы своей удачей, если бы эта книга послужила руководством тем, кто желает изучать Айкидо, в их первых шагах по тренировочному залу.

*Остерегайтесь самодовольства. Знайте, что оно приходит от мелких мыслей и легко приведет вас к компромиссам со своими идеалами, игнорируя безграничность Природы.*

## **Принципы Ки**

Это то, что прежде всего должен знать всякий, кто хотел бы заниматься Айкидо. Идти через движения Айкидо без знания Ки — все равно что готовить блюдо без приправы: у него будут форма и внешний вид, но оно ни солоно, ни сладко. Не может быть истинного понимания Айкидо без Ки.

Само название Айкидо означает метод взаимодействия с Ки, и в повседневной практике Айкидо такие выражения, как «Посылай Ки», «Веди Ки своего противника», «Не загоняй Ки внутрь», «Не прерывай течения Ки», используются постоянно.

На Востоке полагают, что сама по себе идея Ки несложна для понимания, но в английском языке трудно подобрать подходящие слова для ее выражения\*. Это касается не только Ки всего сущего, но и всего нашего существования, вплоть до самых мелочей.

Давайте разберем принципы Ки.

Солнце было зажжено давным-давно. Если бы оно загорелось сейчас, оно должно было бы начать гореть в определенное время. Если мы спросим, что было там до этого, мы можем ответить только, что там ничего не было. Однако мы знаем, что нечто не может возникнуть из ничего. Мы должны за-

---

\* В русском языке эта задача не намного легче.

ключить, что, несмотря на кажущееся отсутствие там чего бы то ни было, там все же должны были бы быть признаки присутствия чего-либо такого, из чего возникло Солнце. То же касается Земли, Луны и звезд.

Сначала небеса и Земля должны были находиться в крайне жидком состоянии, без цвета или формы. Ничего еще не было там, однако там что-то было, могли бы вы сказать. Это состояние мы называем Ки. Многие называют это Богом, другие говорят Будда и применяют множество других имен в зависимости от того, где они живут.

Возьмем кусочек какого-либо вещества и разделим его на две части. Продолжим деление частей пополам. Теоретически вы можете продолжать этот процесс и никогда не достигнуть нуля. Всегда будет что рассечь пополам.  $0 \times 1$  равно 0.  $0 \times 100$  равно 0. Если вы достигнете нуля, то уже нет способа вернуться к вашей исходной единице. Но покуда есть такие субмикроскопические частицы материи, когда почти, но не совсем ничего нет, существует возможность соединения этих частиц в виде Коечего. Если мы допускаем такой ход рассуждений, то мы можем принять теорию о том, что небо и земля образовались из бесконечности соединившихся одна с другой бесконечно малых частиц материи.

Откуда взялся человек? Он был рожден родителями-людьми. Если бы мы продолжали спрашивать: «А перед тем?», «А до этого?», мы пришли бы к заключению, что человек есть тоже часть созидательного процесса всеобщего, бесконечного слияния воедино бесконечно малых частиц материи.

Итак, мы называем это состояние Ки. И небеса, и земля, и человек, и все вещества любых разновидностей были рождены Ки и возвращаются к Ки. Даже если они не возвращаются к Ки, они все же являются частью всеобщей Ки. Мы можем сказать, что человек сам есть масса Ки, окруженная его телом. Но это то же самое, как если бы человек

в океане окружил воду руками и сказал: «Это моя вода». Поскольку вода действительно окружена его руками, он может быть прав относительно его собственности на воду, однако с точки зрения воды она всегда находится в состоянии жидкости и она — океанская вода. Человек может утверждать, что он — руководитель своей собственной жизни, только хорошо бы ему помнить, что его жизнь есть часть всеобщей жизни.

Если эта истина становится действительно частью сознательного существования человека, только тогда может он утвердиться в единстве со всеобщей Ки, и тогда только достигнет он той вечной жизни, что лежит вне смертной жизни и смерти.

Покуда человек жив, он должен продолжать воспринимать всеобщую Ки в плавном, вечнотекущем потоке. Когда Ки течет плавно, вы чувствуете себя бодрым и сильным. Когда она замедляется, вы начинаете чувствовать себя нездоровым, даже больным. Как только Ки начинает прогрессивно замедлять свое течение и в конце концов прекращает его совсем, тело встречает смерть и разрушение.

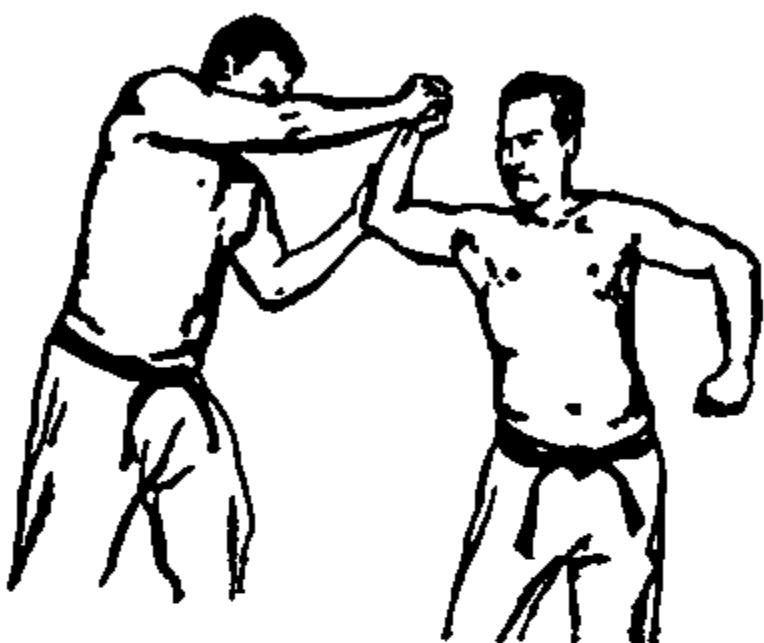
Тот, кто живет, воспринимая всеобщую Ки, может улучшить поток Ки, если будет выпускать Ки из себя во Вселенную. Постоянно поддерживайте приток и исток Ки. В Айкидо, тренируя излияние Ки при каждом напряжении, никогда не направляют поток внутрь и не останавливают его течения. Всякий раз давайте вашей Ки вытекать свободно, и вы не только будете активны, но и улучшите свое здоровье, будете чувствовать себя бодрым и станете сильнее.

Как породить Ки? Другими словами, как выявить свою Ки?

Поскольку чья-то собственная Ки есть часть всеобщей Ки, нужно только дать Природе взять ее курс, разрешить Ки течь постоянно внутрь и наружу так, чтобы чья-либо Ки соединялась со всеобщей Ки. Эти

слова просты, но для всех нас стало так привычно останавливать нашу Ки или вливать ее внутрь, что крайне трудно дать Природе взять ее истинное направление. Становится необходимым изменить наш образ жизни так, чтобы мы все время были способны изливать Ки по своей воле.

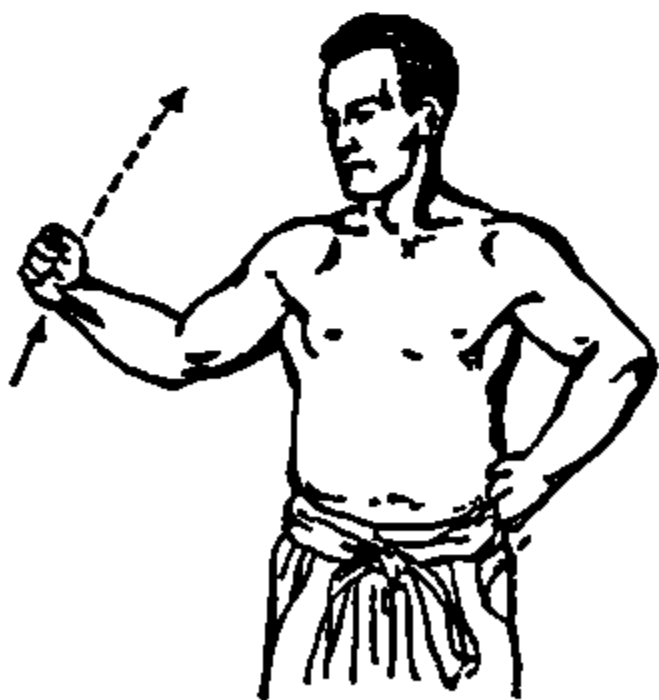
Вот один способ изливать вашу Ки.



Предположим, что некто А., сжимая кулак, направляет силу в свою руку и слегка сгибает локоть. Некто Б. использует обе руки, пытаясь эту руку согнуть. (Разумеется, Б. должен всегда стараться гнуть руку А. в ту сторону, в которую

предплечье естественно склоняется к локтю.) Поскольку рука А. уже слегка согнута, то, если сила Б. равна или больше силы А., ему не составит труда согнуть руку А. дальше.

Затем А. принимает ту же позицию, но на этот раз раскрывая ладонь вместо сжимания кулака и не производя никакого усилия в руке, и думает о своей руке как о пожарном брандспойте, через который под напором вытекает его ум (дух, поток со-



знания, Ки) и простирается до границ Вселенной. До тех пор пока не прекращается этот поток мысли, не так уж и важно, насколько силен Б.: он все равно не сможет согнуть руку А.

Вместо того чтобы доказывать это положение, подтвердите или опровер-

гните его действием. Обнаружьте ту великую силу, которой обладает А., в себе самом. Однако сам А. не должен сомневаться в этом в тот момент, когда он доказывает свою силу. Вера сильна. Поскольку он верит и действует так, как он верит, сила приходит к нему от его ума и он действительно становится сильнее. Так как сила его ума направлена туда же, куда указывает и рука, ум и тело скоординированы. Когда ум и тело скоординированы, Ки проявляется сама. В Айкидо это называют «излияние Ки». А если кто-то ощущает: «Я боюсь, что не смогу этого сделать», Айкидо называет это «направить Ки внутрь».

Звук обладает звуковыми волнами, а свет — световыми волнами. Ум, как контролирующий телодвижения орган, должен обладать некими умственными волнами. Иначе говоря, ваш ум — действительно источник энергии. Верьте, что энергия исходит из вашего ума, и энергия на самом деле будет вытекать. Так, в практике Айкидо, когда вам говорят: «Излейте Ки!», для успеха надо безоговорочно верить: «Моя Ки изливается!»

Каждый может найти немало примеров тому, как полная координация ума и тела производит великую энергию. «Пожар! Пожар!» — слышите вы. Вы бросаетесь в дом и поднимаете вещи столь тяжелые, которые раньше не могли бы даже и сдвинуть, и выносите их из дома. Позже, когда все позади, вы обнаруживаете, что у вас не хватает сил внести те же самые вещи обратно в дом.

На поле битвы, когда вокруг вас летают пули, вы безнаказанно пьете грязную воду из лужи. Однако та же самая вода, выпитая при обычных обстоятельствах, уложит вас на лопатки.

Если ужасное животное гонится за вами, вы можете перепрыгнуть канаву столь широкую, что в другое время не сможете вернуться назад тем же путем.

Откуда же приходит эта сверхсила? Ответ таков: она была в вас всегда, вы хранили ее в себе постоянно. В критическом положении ваш ум работает быстро и присоединяет свою силу к физической энергии. Другими словами, вы используете энергию, происходящую от координации ума и тела.

Хотя все мы обладаем этой скрытой энергией, мы не только не знаем, как использовать ее, — мы даже забываем, что когда-либо владели ею. Эта энергия, которую мы можем эффективно использовать при координации ума и тела, дает нам великую силу и возможность применить максимальную силу, что делает жизнь столь же ценной, сколь и полной.

В Айкидо, постоянно тренируясь в координации ума и тела, поддерживайте истечение вашей Ки до тех пор, пока это не станет вашей второй натурой. Тогда вы будете едины с Природой в каждой позе и стойке, и ваша координированная сила сможет свободно проявляться в любое время и в любом месте. Вы будете сами изумлены той силой, которую выработаете, и уверенностью, с которой встретите ответственные жизненные вопросы.

*Воспитывайте спокойствие ума, которое происходит от слияния вашего тела с Природой. Сосредоточивайте ваши мысли на Средоточии.*

## **Средоточие**

Все мы легко становимся нервными и напряженными при встрече с серьезными обстоятельствами. Когда приходится впервые держать речь перед большой аудиторией, вы напрягаетесь, ваш ум отказывается работать, и впоследствии вы часто не можете припомнить, что же вы такое говорили. Даже тренированный атлет нервничает перед важной игрой или матчем и не только не может проявить своей полной силы, но и совершает неожиданные ошибки. В таких случаях опытные люди говорят: «Расслабься!» Однако, если вы на самом деле расслабитесь, ваше тело не сможет быстро двигаться и ваш ум не сможет функционировать так, как надо.

Для того чтобы расслабиться, вы обычно выводите силу из своего тела. Но, поступая так, вы однажды непременно почувствуете себя несобраным и слабым настолько, что в серьезных обстоятельствах не сможете расслабиться еще больше. Вы должны знать, как расслабиться, не теряя, однако, своей силы, не ослабевая, но вместо этого быть способным проявить большую силу.

Здесь становится необходимым понять применение Ки. Как отмечалось в примерах со сгибанием руки, даже если вы расслаблены, до тех пор пока вытекает ваша Ки, вы можете проявлять большую силу. Другими словами, чтобы расслабиться, прика-

жите себе поддерживать истечение вашей Ки. Пока сохраняется исток Ки, вы можете сохранять уровень силы и к тому же быстро передвигаться в любом направлении, поэтому вы сможете расслабляться без беспокойства.

Затем возникает вопрос, куда девать силу, которую мы отводим из тела при расслаблении. Мы должны приказать этой силе идти и осесть где-нибудь. Местом этого осаждения является Средоточие-Под-Пупком, или точка примерно на два пальца ниже пупка, — центр нижней части живота.

Каждый предмет имеет центр тяжести около своего основания. Человек в физическом смысле тоже должен рассматриваться как предмет.

Если он позволит встать себе естественно, его центр тяжести окажется как раз в Средоточии. Если ваш ум расслаблен и сосредоточен здесь, а все ос-

тальное тело свободно от силы, тогда происходит истинное расслабление.

*Пример 1.* Как показано на верхнем рисунке, А. и Б. располагают свои руки тыльными сторонами одну к другой и толкают один другого. А. собирает свой ум в Средоточии и расслабляется,

мощно посылая свою Ки вперед вдоль по руке. Не важно, как сильно напрягается Б., чтобы оттолкнуть А. назад. Напротив, А. только продолжает свое движение вперед и единственное, что остается Б., это отступить.

*Пример 2.* А. делает полшага вперед и полностью склоняет тело назад, сосредоточивая свой ум в Сре-



доточии и отводя силу из верхней части тела (см. нижний рисунок).

Б. старается пригнуть книзу плечи А., но пока А. держит свой ум в Средоточии, Б. не сможет этого сделать. Легко увидеть, как много силы у А.

Затем А. сообщает силу плечам, и тогда уже Б. легко бросает его наземь.

Могут быть приведены и другие примеры, но главный урок один: если вы сохраняете центр тяжести в Средоточии таким образом, каким вы тренируетесь постоянно, вы можете расслабиться. Вы видите теперь, что вкладывать силу в голову с горделиво задраным подбородком или хвастаться своими вздернутыми плечами глупо и неестественно для Айкидо.

Легко допустить ошибку в одном важном пункте. Многие концентрируют в Средоточии свою физическую силу. Когда это сделано, сила, естественно, проникает также и в торс, и Средоточие легко забывается. Но Средоточие — не место концентрации вашей физической силы, а место собирания вашего ума.

«Это центр моего ума» — вот все, что нужно думать о Средоточии. Научившись однажды достигать этого состояния ума, применяйте его в вашей ежедневной тренировке и практически используйте его во всех своих действиях. Поскольку это состояние ума разрешает вашему центру тяжести пребывать в покое, где бы он ни был, постоянная практика скоро даст вам возможность без сознательного усилия сохранять привычку непрерывного расслабления, чтобы использовать возможности вашего ума и тела по первому же требованию.

Для того чтобы быть способным к излиянию Ки, вы должны постоянно собирать свой ум в Средоточие. Если вы не делаете этого, вы не можете изливать Ки. Иначе говоря, когда изливается ваша Ки, ваш ум непременно сосредоточен в Средоточии. Эти два положения звучат по-разному, но означают

они в точности одно и то же. Таким образом, тренировка может быть проведена где угодно и в любое время.

Когда происходит что-либо серьезное, то, если вы спросите себя: «Мое внутреннее “я” в Единой Точке?» и добьетесь определенного «Да!» в ответ, у вас не будет причин для волнений, и вы сможете оставаться спокойным и расслабленным. Если же вы рассердитесь, то знайте, что тут же потеряете Средоточие. Поэтому вам необходимо сразу же расслабиться и напомнить себе, что ваш ум должен быть в Средоточии — и ваша злость исчезнет прежде, чем вы осознаете ее. Идете ли вы, едете ли, но, если ваш ум в Средоточии, — вы не чувствуете утомления. И так день за днем, мгновение за мгновением вы живете с пользой, шлифуя собственный характер.

Додзё (тренировочный зал) — это место для того, чтобы изучать теорию истины, проверять, были ли правильными повседневные действия, удостовериться, достигнута ли какая-нибудь сила, и далее шлифовать свое искусство. Подобно тому как в зеркале мы наблюдаем свои недостатки и исправляем их, так мы можем видеть, точны мы или нет, наблюдая, как действуют в Додзё наши противники.

Приемы Айкидо слагаются так, что, если вы действуете правильно, вы всегда можете бросить своего противника. Если вы не находите возможности бросить его, значит, в вашем исполнении есть изъян и пора вновь обратиться к основам и спросить совета у своего наставника.

Изучайте тысячу основных приемов Айкидо и овладевайте десятком тысяч их вариаций. Старайтесь постоянно поддерживать уровень силы, будьте спокойны и расслаблены. Это путь, на котором вы учитесь завоевывать не вашего противника, но себя самого.

*Не критикуй ни одного из других воинственных искусств. Отзовись плохо о других — и это непременно обернется против тебя же. Гора не смеется над рекой только из-за того, что та течет низко, но и река не оскорбляет гору потому только, что та не может сдвинуться с места.*

## Словарь Ки\*

### А. Ки

Сначала был хаос. Хаотическое состояние до того, как Вселенная обрела форму, мы и называем Ки. Пыль хаоса постепенно оседала, образуя Солнце, Землю, Луну и звезды. Всё великое множество вещей, которое мы видим вокруг, сделано из Ки, и, когда предметы утратят свою форму, их элементы вернутся в Ки. Мы говорим, что все сущее произошло из Ки. В зависимости от того, во что мы верим, мы называем то, что дает начало миру, Богом, или Буддой, или Акуа, или каким-либо другим именем — таким, как сила, энергия, субстанция или эманация.

Айкидо есть путь сомышления, гармонии с космической энергией, или Ки. Это — глубинное значение Ки.

Облегченное же значение Ки, используемое в нашей повседневной жизни, — это «настроение, чувство, робость, сила, мужество, характер». Все человеческое существование само слагается из Ки Вселенной.

---

\* Это далеко не полный словарь терминологии Айкидо (его вы найдете в конце книги), однако составитель счел необходимым именно здесь включить в издание то, что Койти Тохэй считал важным для понимания его учения о Ки.

## **1. Ки Во Нэру — Тренируй свою Ки**

Вы должны верить, что ваше тело наполнено Ки Вселенной. Тогда вы сохраняете Средоточие, делая его центром вашего тела, и изливаете Ки из всего вашего тела.

## **2. Ки Во Тотоноэру — Готовь свою Ки**

Вы удерживаете ваш ум в Средоточии, дыша глубоко, размеренно и спокойно и храня собственную невозмутимость, чтобы быть готовым стремительно двигаться в любое время в любом направлении.

## **3. Ки Во Дасу — Изливай Ки**

Если чистая вода из родника вливается в грязный поток, то, пока напор ее силен, грязные воды не могут замутить ее чистоты. Но если чистая вода прервет свое течение хотя бы на мгновение, муть немедленно ворвется в родник.

Ки — та же родниковая вода. И пока ваша Ки будет изливаться, Ки вашего противника не одолеет вас. Прекратите излияние своей Ки или втягивайте ее внутрь — и энергия вашего противника будет постоянно одолевать вас.

## **4. Ки Но Натарэ — Поток Ки**

Всякий раз, поддерживая излияние Ки и взмахивая руками, вы чертите круг или линию, похожую на непрерывный поток воды. Такой поток называют потоком Ки.

## **5. Ки Во Киру — Пресекать Ки**

Пресекать Ки означает пресекать поток Ки. Если ваш ум становится сдержанным или вы хотя бы на мгновение втягиваете свою Ки внутрь, ваш

поток Ки прекращается и немедленно утрачивается его сила.

## **6. Ки Та Нукэру — Утратить Ки**

Утратить Ки означает, что вы забыли свое Средоточие и утратили условия для изливания Ки. Когда вы расстроены или обескуражены, или утомлены вашей работой, причину этого ищите в потере Ки.

## **Б. Кокю**

Говоря коротко, Кокю — это движение вашей Ки или движение вашего тела, следующего за Ки.

Кокю-Хо — это способ вести других с помощью Кокю, а Кокю-Нагэ — искусство бросать других посредством Кокю.

## **В. Ханми**

Стойка с левой ногой на полшага вперед называется левой Ханми, а с правой ногой на полшага вперед — правой Ханми.

## **Г. Ма-Аи**

Сохранять надлежащую дистанцию между вами и вашим противником в Айкидо называется «держатъ Ма-Аи».

Дистанция, с которой ваш противник должен сделать один шаг вперед, чтобы атаковать вас, и с которой вы должны сделать один шаг вперед, чтобы атаковать его, обычно считается хорошей Ма-Аи.

## **Д. Оренаи Тэ — Несгибаемая рука**

Когда вы изливаете свою Ки через руку, то противнику трудно ее согнуть, хотя вы и не вкладываете в нее никакой силы.

## **Е. Фудо Но Сисэй — Несдвигаемое положение**

Несдвигаемое положение не означает такой позиции, из которой вы не можете легко двигаться, но подразумевает такую стойку, в которой вы сохраняете свое Средоточие, расслабляете все свое остальное тело и насыщаете его Ки. Это означает положение, в котором ничто не беспокоит ваш ум и не двигает ваше тело.

### **Ж. Иrimi**

Иrimi — это способ приблизиться к противнику, не встречаясь с его сопротивлением, но по желанию управляя его силой. Для понимания Иrimi вы должны сохранять свое Средоточие и Несгибаемую руку, иначе вам не удастся заставить Иrimi работать на себя.

### **3. Тэнкан**

Тэнкан есть метод управления силой вашего противника, не останавливая ее, посредством вращения вашего тела, когда его сила направляется к вам.

### **И. Нагэ**

Нагэ — это тот, кто атакован своим противником и бросает его наземь.

### **К. Укэ**

Укэ — тот, кто атакует другого и брошен им.

*Подобно тому как Природа любит и защищает все свои создания и помогает всему сущему расти и развиваться, так и Айкидо ведет каждого энтузиаста прямым и строгим путем и старается со всей искренностью научить человечество своим истинам.*

## **О профессоре Морихэи Уэсибе**

Давайте представим, что существует крутая, еще не покоренная гора. И хотя многие старались взойти на ее вершину, немногим удалось одолеть даже половину пути. Одни потеряли дорогу, другие потеряли жизнь, а большинство вернулись счастливо и благополучно. Потом пришел человек железной воли, отваги, решительности и спокойного созерцания. С непреклонным духом и знанием горы, основанным на опыте его предшественников, он полностью покоряет вершину с первого же приступа.

Он провел жизнь, чтобы достичь этой вершины. Потом он посмотрел назад и открыл для других путь по вехам, которые оставил за собой. Сегодня любой может взойти на эту гору, не сбившись с пути, и может наслаждаться тем же самым волнением, которым наслаждался первопроходец.

Если бы зарубки не указывали путь к вершине, тот, кто пришел позже, не только не имел бы возможности достичь вершины, но и не смог бы судить, правильным ли был путь, которым он шел.

Кто не вознес бы благодарности за то, что эти зарубки были сделаны?

Мы чувствуем ту же благодарность к тому, кто проложил путь для наших жизней. Многие народы

почитают Иисуса Христа, а другие верят в Будду, потому что они наслаждаются благотворным влиянием этих великих Учителей.

То же и в Айкидо. Те, кто желают через Айкидо понять законы Природы и внести их в практику, в первую очередь должны выразить свою благодарность за то, что сделано профессором Морихэи Уэсибой, и должны запечатлеть его имя в своих сердцах. Поэтому я представляю здесь краткий очерк жизни профессора Уэсибы.

Он родился в префектуре Вакаяма в Японии. В детстве он был болезненным и слабым, и никто не мог себе представить, что он станет человеком крепчайшего здоровья и основателем такого незаурядного боевого искусства, которое поразило всю Японию.

Он решил тренировать свое тело посредством воинственных искусств. Создатель Айкидо, в котором духовная дисциплина и психическая тренировка значат очень много, сначала, как и все остальные, тренировался только на физическом уровне. Он занимался почти всеми существующими воинственными искусствами, начиная с Кито-Рю, Дзю-Дзюцу, Ягю-Рю, Аёи-Рю, Ходзоин-Рю и кончая Дайто-Рю. При каждом удобном случае он брался за то, что считал лучшим, и изучал это, будь то современная гимнастика, Дзюдо, Кэндо или штыковой бой. Он странствовал по всей Японии в поисках Учителей и истратил свое наследство в этом пути.

В продолжение тренировочного периода он выражал полную покорность своим Учителям, даже готовил для них пищу. Начав однажды тренироваться, он полностью подчинил себя этой задаче. В молодые годы он был ростом только 5 футов 1 дюйм (около 155 см), однако весил 165 фунтов (около 75 кг). Его прежде слабое тело стало крепким, как железо. Его решимость посвятить себя тренировкам была неизменной, поэтому он смог превзойти всех.

Во время русско-японской войны (1904–1905 гг.) он добровольцем служил в японской армии, воевал на фронте и там проверил собственную силу и владение боевыми искусствами. Позже он прибыл на Хоккайдо и работал десятником у иммигрантов. Но даже во время занятий сельским хозяйством его магией оставались тренировки в военных искусствах.

С одним боккэн (деревянным мечом) он скитался по всей Японии и, если находил наставника для себя, занимался с ним как ученик и тренировался до тех пор, пока не изучал всего, чему мог у него научиться, — и затем двигался дальше.

Он стал наиболее компетентным специалистом в боевых искусствах Японии. Фактически он был непобедим.

Однако по мере того, как он добивался цели, в уме его росло сомнение, касающееся не только отдельных приемов, но и всех боевых искусств в целом. Бросать других, сбивать наземь, бороться и одолевать их — в чем польза всего этого? Если это всё, что военные искусства значат, то в чем же их ценность?

«Победить» означает, что в какой-то иной день мы проиграем. С сегодняшняя победа обернется завтрашним поражением.

Вы физически сильны в юности, но ваша сила уходит с течением лет, и более молодой человек одолевает вас. Сегодня вы в расцвете сил и можете наслаждаться чувством превосходства над другими, но определенно придет время, когда вы сами будете побеждены — ибо вы побеждаете только потому, что другие проигрывают. Такая победа относительна. Что же за штука абсолютная победа?

Даже если вы победоносны, что это вам дает? С точки зрения Природы, победы и поражения в мире людей значат не больше, чем отливы и приливы волн на берегу. Всю жизнь вкладывать усилия в такое дело — разве не бесполезная трата энергии?

Вы можете уметь подавлять других, но, если вы не можете волей контролировать собственный ум, победа над другими не принесет вам счастья. Ваше тщеславие может быть удовлетворено, но какую пользу принесет это человечеству в целом?

Однажды родившееся сомнение, вырастая, ведет к другим и в конце концов — к бесконечным сомнениям во всем. Профессор Уэсиба, однажды начав что-либо, вкладывал в это всю душу до полного завершения дела. В это время он оставил в стороне боевые искусства и приложил всю энергию к разрешению своих сомнений.

Он стучался в двери известных храмов и изучал философию. Он уединился и ушел в сосредоточение. Он оставался под водопадом, чтобы открыть «Глаза своей души». Добиваясь решения своих проблем, он продолжал вести аскетическую жизнь. Один на горе, размахивая деревянным мечом, он прониклся вопросом: «Что есть боевое искусство?»

После нескольких лет тренировок и странствий он однажды спустился с горы, вошел во двор дома, вылил чан воды на свое тело и посмотрел в голубое небо. В этот момент он вдруг почувствовал себя странно вдохновленным. Он испытал подъем, просто восторг, и слезы покатались по его щекам в выражении благодарности небесам и земле. Во вспышке света он постиг истину. Он понял, что стал единым со Вселенной.

«Ищите и обрящете» — а он убежденно искал истину и усердно пытался найти ответ на свой вопрос, и Господь завещал, чтобы он нашел его. Наконец, умом и телом он испытал великую истину Природы. Теперь он отказался от своего маленького «я» и сделал дух Природы своим собственным духом.

Это может быть названо открытием Бога, или состоянием восприятия абсолютной истины, как это называет Дзэн.

Профессор Уэсиба, вспоминая события того дня, всегда рассказывал такое предание:

«Когда я прогуливался по двору, земля внезапно дрогнула. Золотой туман, выступив из земли, окутал мое тело, и я ощутил, что превращаюсь в золотое тело. В то же время мой ум и тело чувствовали легкость; я мог бы понимать, о чем щебечут птицы, и я ясно воспринял дух Создателя. И именно в тот момент на меня снизошло просветление: основным принципом воинственных искусств является торжественная и всеобщая, вселенская любовь. Слезы восторга катились по моим щекам. С этого момента я ощущал, что мой дом — это вся земля и что солнце и звезды — мои. Ни положение, ни репутация, ни почести, ни богатство, ни желание стать более могущественным, чем другие, ничуть не привлекали меня — это все исчезло.

Воинственные искусства заключаются не в том, чтобы жестокой силой сбить наземь противника, и не в смертельном оружии, которое ведет мир к разрушению. Истинные воинственные искусства безо всякой борьбы управляют Ки Вселенной, устанавливают мировую гармонию и ведут к зрелости все сущее в Природе.

Следовательно, воинственные искусства не есть тренировка, главная цель которой — одолеть других, но искусство Божественной Любви в нас самих».

С того времени профессор Уэсиба прилагал великие усилия к тому, чтобы полнее выразить это возвышенное чувство. Он узнал, что невозможно открыть подобное ощущение ума и тела через те воинственные искусства и прочие методы, которые существовали прежде. Поскольку он пытался выразить дух небес и земли, нужен был новый вид искусства, способный выразить волю Природы.

Такое воинственное искусство и создавалось профессором Уэсибой, изменялось день ото дня и окон-

чительно сформировалось в ту новую дисциплину, какой является Айкидо сегодня.

Сильные и жестокие приемы, выработанные когда-то, чтобы уничтожить любого противника, преобразовались теперь в мягкое, гармоничное искусство, которое нежно охватывает все существующее. Профессор Уэсиба двигается с грацией, как если бы он исполнял японский танец, по-видимому, забывая о существовании своего противника. В течение секунды он повергает наземь нескольких сильных людей, и все же те, кто брошены, даже не представляют себе, как же именно это было сделано. Каждое его движение находится в согласии с законами Природы, и сила его противника, который набрасывается на него, неизбежно возвращается к самому же противнику. Он, таким образом, достигает состояния абсолютного несопротивления.

«Природа широка и глубока. Чем большего вы достигаете, тем больше вы видите перед собой. Айкидо есть путь без конца, путь к гармонии с Природой».

«Я нахожусь только на первой ступени Айкидо, и я еще занимаюсь им. Я буду продолжать это весь остаток своей жизни и оставлю Айкидо как наследство грядущим поколениям».

Так профессор Уэсиба скромно и спокойно выражает свою веру в искусство, которое он проповедует.

Такие адмиралы, как Исаму Такесита, Санкити Такахаси, Хидесукэ Ямамото, и другие старшие офицеры получали наставления от него. Мужчины знатных семей, таких, как Самесина и Мацудайра, также были среди его учеников.

Эти ученики, несомненно, восхищались его непревзойденным владением приемами, но куда больше их привлекали его склад ума и выдающаяся личность.

Когда началась Вторая мировая война, профессор Уэсиба по личным причинам оставил Додзё, по-

строил хижину в горах префектуры Ибараги и занялся сельским хозяйством. После этого он двенадцать лет посвятил духовной тренировке.

В этот период он не принимал никаких новых учеников, но воспитывал нескольких прежних учеников из числа тех, кто был глубоко ему предан и пришел к нему в его горную хижину.

Я один из немногих счастливцев, кому выпало тесно общаться с личностью профессора и освоить духовную дисциплину Айкидо.

Некоторое время после войны профессор Уэсиба оставался в горах и посвящал досуг тренировкам. Он видел, что послевоенная мораль находится в крайнем упадке и многие молодые люди зашли в тупик. Он был глубоко огорчен такой тенденцией. Самодовольные японцы, полагавшие себя духовно незаурядными, потеряли уверенность в себе после ужасного поражения их нации и даже отрицали существование какого бы то ни было духа.

Профессор Уэсиба был уверен, что это и есть самое подходящее время для открытия Айкидо широкой публике — дать людям познать истинную пользу ума и тела, дать им понять принципы Природы и дать им вновь обрести свою уверенность. Он созвал своих прежних учеников и начал распространение Айкидо.

Сегодня в Японии многие молодые люди и даже старики посвящают свои дни и ночи тренировкам Айкидо. Айкидо также изучают в Америке, Франции, Индии и Мьянме (Бирме), и многие энтузиасты со всего мира приезжают в главный Додзё в Токио, чтобы спросить совета у профессора Уэсибы.

Штаб-квартира Айкидо располагается в № 102, Вакамацу-тё, Синдзюку-кю, Токио, Япония. Сегодня этим Додзё руководит сын профессора — Киссёмару Уэсиба, обладающий 8-м Даном в Айкидо.

Сегодня в Японии Айкидо популярно наравне с более древним Дзю-Дзюцу и Каратэ.

Профессор Уэсиба иногда появляется в этом Додзё и сам наставляет молодых людей.

Я получил разрешение от профессора Уэсибы распространять Айкидо в Америке. Сначала я отправился на Гавайи, начал занятия Айкидо и организовал Гавайский Айки-Квай. Около 2000 человек занимаются Айкидо, среди них уже около 100 Юданся (обладателей черных поясов), и Айкидо стало распространяться по Американскому континенту.

Во Франции есть инструктор, удостоенный 6-го Дана в Айкидо\*. Он давал уроки Айкидо на протяжении шести лет и продолжает тренировать многих учеников. Многие из них специально отправились в Японию и оставались в главном Додзё для годичной практики в Айкидо.

Дух всеобщей любви и разумность несопротивления поняты сегодня людьми во всем мире. И это дает возможность сказать, что заветное желание профессора Уэсибы хоть немного способствовать миру на Земле будет выполнено.

В 1960 г. японское правительство наградило его Медалью Чести на Алой Ленте\*\*. В следующем году он посетил Гавайи по случаю открытия нового Додзё Гавайского Айки-Квай и дал показательное выступление своего искусства для широкой публики, а занимающимся Айкидо — удобный случай посмотреть на Мастера в работе.

---

\* Сейчас в этой стране есть инструкторы и с 8-м Даном — например, Алан Флоке, с чьими книгами по Айкибудо и самозащите читатель, надеюсь, уже знаком.

\*\* Честь такого награждения принадлежит тем, кто совершил выдающийся вклад в развитие просвещения, искусства, изобретательства, творческой деятельности и т. д.

# Мемуары Мастера

*О-Сэнсей Морихэи Уэсиба*

Поскольку «Ай» (гармония) едино с «Ай» (любовь), я решил назвать мое уникальное Будо «Айкидо», так как слово «Айки» достаточно древнее. Однако термин, который использовался воинами в прошлом, фундаментально отличается от того, что использую я.

Айки — это не техника, не способ бороться или нанести поражение врагу. Это путь установить мир и сделать человеческие существа единой семьей.

Секрет Айкидо в том, чтобы слиться в гармонии с движением Вселенной и привести себя в согласие с самой Вселенной. Тот, кто постиг этот секрет Айкидо, содержит Вселенную в себе самом и может сказать: «Я и есть Вселенная».

Меня никогда не заботило, как быстро мой враг способен атаковать. И это не потому, что моя техника быстрее, чем у моего врага. Это не вопрос скорости. Борьба кончается прежде, чем начата.

Когда враг старается бороться со мной, самой Вселенной, он должен разрушить гармонию Вселенной. Следовательно, с того момента, как он возымел намерение бороться со мной, он уже потерпел поражение. И безразлично, за какое время — быстро или медленно.

Айкидо — это не-сопротивление. И как не-сопротивляющееся, оно всегда победоносно.

Те, у кого ум искривлен и рассогласован, побеждены с самого начала.

Теперь о том, как вы можете выпрямить свой искривленный ум, очистить сердце и достичь гармонии со всем сущим во Вселенной. Прежде всего вы должны сделать божественным ваше сердце. Это великая Любовь, равно существующая во всех сторонах и во все времена Вселенной. В Любви нет несогласия. В Любви нет врага. Разум несогласованный, предполагающий существование врага, несовместим с волей Бога.

Те, кто не согласен с этим, не могут пребывать в гармонии со Вселенной. Их Будо есть нечто разрушительное. Это не созидательное Будо.

Следовательно, совершенствоваться в технике, побеждать и проигрывать — это не истинное Будо. Будо не знает поражения. «Никогда не проигрывать» означает «никогда не бороться».

Побеждать означает побеждать намерение несогласия в себе самом. Это совершенствует дарованное вам предназначение.

Это не только теория. Вы практикуете это...

Не смотрите в глаза противнику, или ваш разум потонет в его глазах. Не смотрите на его меч, или вы будете убиты его мечом. Не смотрите на него, или ваш дух будет повергнут... Все, что я должен делать, — это придерживаться такого пути...

Нет врагов для Уэсибы в Айкидо. Вы ошибаетесь, если полагаете, что Будо означает иметь противников и врагов и быть сильным, чтобы одолевать их. Нет ни противников, ни врагов для истинного Будо. Истинное Будо — быть единым со Вселенной; это значит объединиться с центром Вселенной.

В Айкидо необходим разум, служащий умиротворению всех человеческих существ в мире, а не намерение кого-то, кто лишь желает быть сильным или практикуется только в бросках противника.

Когда кто-нибудь спрашивает, взяты ли мои принципы Айки-Будо из религии, я отвечаю: «Нет».

Мои принципы истинного Будо сами просвещают религии и ведут их к совершенству.

Я спокоен, где бы и когда бы я ни был атакован. Я не имею привязанности к жизни или смерти. Я оставляю все, что есть, Богу. Будь свободен от привязанности к жизни и смерти и сохраняй разум, который оставляет все Ему, не только когда будешь атакован, но и в повседневной жизни.

Истинное Будо — это работа любви. Это труд давать жизнь всем существам и не убивать, не бороться ни с кем. Любовь — это хранитель божественности во всем. Ничто не может существовать без этого. Айкидо — это реализация Любви.

Я не становлюсь компаньоном людям. Кому же я становлюсь компаньоном? Богу. Этот мир не слишком хорош, потому что люди водят компанию друг с другом, говорят и делают глупые вещи. Добрые и злые существа составляют единую семью во всем мире. Айкидо отвергает любые привязанности; Айкидо не относится к событиям как к добрым или злым. Айкидо поддерживает все сущее в постоянном росте и развитии и служит совершенствованию Вселенной.

В Айкидо мы контролируем разум противника прежде, чем мы столкнемся с ним. Так мы открываем его другим. Мы идем вперед по жизни с этим привлечением нашего духа... Дух Айкидо — некая любовная атака и некое миротворческое примирение... Любовью мы способны очистить других.

Понимание Айкидо прежде всего как Будо и следование этому пути служит созданию Мировой Семьи. Айкидо — не для одной страны и не для кого-то в частности. Его единственная цель — выполнять работу Бога.

Будо — это «любящая» защита всего сущего в духе примирения. Примирение означает разрешать совершенствовать любое предназначение.

«Следовать Пути» означает быть единым с волей Бога и практиковать ее. Если мы даже слегка отступаем от этого, мы более не на Пути.

Мы можем сказать, что Айкидо — это путь изгнать зло чистотой нашего дыхания вместо меча. Иначе говоря, превратить злонамеренный мир в Мир Духа. В этом — предназначение Айкидо. Злые намерения низвергаются в поражении, а Дух возносится в победе. Следовательно, Айкидо приносит плоды в этом мире.

Без Будо нация обращается в руины, потому что Будо — это бытие любовной опеки и источник разумного действия.

Те, кто намерен изучать Айкидо, откроют свои умы, внимая откровениям Бога через Айки, и применят это. Вы поймете великое омовение Айки, примените его и улучшите безо всяких препятствий. Поневоле начнется и рост вашего духа.

Я хочу призвать людей прислушаться к голосу Айкидо. Это не служит исправлению других; это ради исправления вашего собственного разума. Это Айкидо. Это предназначение Айкидо станет и вашим предназначением.

*Из книги Киссёмару Уэсибы «Айкидо»  
(«Ходзанся», Токио, 1963), с. 177–181*

# **ДЮЖИНА ВОПРОСОВ**

## **начинающего Айкидоки**

*Один дурак может задать  
столько вопросов, что озадачит  
сотню мудрецов.*

*Древняя поговорка*

***1. Если это не только боевое искусство, то что же такое это еще?***

Айкидо — это боевое искусство, основанное не на столкновении с другим человеком; Айкидо дает занимающемуся такие философию и технику, которые учат гармонии и внутренней силе. Изучая Айкидо, мы познаем как самих себя, так и других людей, и, что важно, в большей степени распространяем понимание и примирение, чем агрессию. Айкидо — это нечто вроде открытия чье-либо разума для того, чтобы стать единым с Природой и всеми людьми.

***2. Может ли это применяться в борьбе?***

Думать лишь о том, как побить своего противника, значит, вести самого себя к падению. Куда более эффективная стратегия — быть уверенным в себе и расслабленным. Айкидо дает свободу движения и способность оставаться спокойным; следовательно, Айкидо чрезвычайно эффективно в борьбе и вообще в конфликтных ситуациях.

***3. Почему атаки в Айкидо выглядят нереальными?***

Атаки в Айкидо состоят из захватывающих движений и прямых ударов и толчков. Это позволяет

как атакующему, так и обороняющемуся практиковать путь взаимной помощи и разрешения сомнений. На деле эти атаки учат движениям, наиболее существенным во всякой конфликтной ситуации. Они учат реальным реакциям так же, как «бой с тенью», который столь часто используется в других боевых искусствах.

#### ***4. Почему же кажется, будто люди дерутся друг с другом?***

Когда люди начинают практиковаться в Айкидо, они сначала учатся, как правильно падать и перекатываться. Это вырабатывает уверенность. Как атакующий, так и обороняющийся вместе учатся движениям Айкидо. На более поздней стадии уже нет схватки одного с другим. В действительности не двигаться означает быть поврежденным или воспринять полную силу броска. Ученики учатся повышать свою энергию и вырабатывать совершенную технику через соединение и перекатывание. Это не драка, но это движение таким способом, который вырабатывается постоянной тренировкой.

#### ***5. Если это не агрессия, то почему мы проводим броски и исполняем боевые приемы?***

Неверно было бы определять Айкидо как агрессивное или пассивное. Айкидо — это движение и обретение свободы. Обычно методом тренировки является бросок. Однако толчок или простой проход мимо другого человека тоже могут быть частью тренировки. Более динамичны обычно те движения, которые мы относим к технике боевых искусств. Приемы боевых искусств составляют часть тренировки, но мы не ограничиваемся только ими.

#### ***6. Что такое Ки?***

Айкидо соединяет тело, разум и тот боевой дух, который объединяет разум и тело. Когда эта трои-

ца работает вместе, занимающийся испытывает чувство спокойствия и энергии. Эти ощущения в целом называют Ки по-японски или Ци (Цзи, Чи) по-китайски.

### ***7. Как Айкидо соотносится с другими боевыми искусствами?***

Боевые искусства в течение веков имели общую цель — защищать людей. Некоторые имели также намерение способствовать миру в более широком смысле. Айкидо продолжает эту великую традицию и видит в этом основной принцип боевых искусств — принцип объединения и расслабления. Когда занимающиеся Айкидо практикуются вместе с последователями иных искусств, часто возникает особое и новое чувство общности и покоя.

### ***8. Могут ли падения повредить мне? Нет ли у них отдаленных негативных последствий?***

Падение — это своего рода массаж. Оно позволяет телу войти в соприкосновение с самим собой и испытать сквозной поток энергии. Когда люди начинают заниматься Айкидо, определенное время уделяется изучению метода правильного падения, а в начале каждого занятия такие упражнения проводятся для разогрева. Это защищает учеников и гарантированно разрешает длительные тренировки.

### ***9. Как много сил я должен вкладывать в мою атаку партнера?***

Когда вы начинаете тренироваться, важно научиться использовать ваше тело таким образом, чтобы не причинить вреда себе самому или партнеру. После того как люди обретут большее доверие друг к другу, могут быть использованы и большие усилия. Опытные люди всегда учитывают способности своих партнеров и таким образом способствуют духу чувствительности и отзывчивости.

**10. Разные учителя учат по-разному. Какой же путь правилен?**

Учителя и ученики вырабатывают общую позицию, основанную на внутреннем ощущении Айкидо. Однако индивидуальность учителя все же проявляется. На этом пути только практика с эмоциональным отношением является существенной, и индивидуальность — лишь другой аспект этого. В тренировочных лагерях и учителя, и ученики вносят свою долю в методы тренировок и помогают друг другу. Другими словами, неважно, правильно что-либо или нет. Важно лишь тренироваться с искренним чувством.

**11. Какой образ поведения в зале правилен?**

Додзё — это центр для тренировок и практики в искусстве. Тренировка старается научить приемам и отрепетировать движения. Однако другая сторона искусства — это практика. Это то, в чем мы забываем свой маленький ум и испытываем новый уровень осознания самих себя и других людей.

Здесь есть, однако, и своя специфика. Входить в Додзё следует с открытым умом, исполненным уважения. Необходимо чистить и беречь Додзё. Требуется также уважать различия между учениками и отдавать тренировке всего себя.

**12. Как долго надо заниматься Айкидо, чтобы получить степень и стать «черным поясом»?**

В Айкидо существует пять ученических степеней Кю и много различных уровней «черных поясов» — Данов. В течение трех-четырех месяцев ученик может добиться первой градации — пятого Кю. Продвижение от пятого Кю до первого «черного пояса» (называемого «Сёдан») может потребовать от 3 до 5 лет.

Однако более всего в Айкидо важна не достигнутая степень, но непрерывное продолжение заня-

тий. Это звучит довольно просто, но на деле весьма трудно для многих занимающихся. Это особенно заметно среди тех, кто начал стремиться к достижению «черных поясов», еще не поняв себя как следует. Фокусироваться только на степенях — это совершенно ошибочная позиция для Айкидо\*.

---

\* А вот в родном отечестве перестают фокусироваться на степенях задолго до их получения. Какая мудрость, какое величие души!..

*В настоящее время существует несколько основных стилей Айки-до, значительно различающихся по арсеналам приемов и методам тренировок. Однако они еще не успели специализироваться до полного взаимонепонимания и в основном сохраняют общую терминологию, значительную часть которой вы и найдете в нашем сборном словаре.*

*Примечание.* Возможны отклонения в произношении отдельных терминов от чисто японского звучания ввиду различий фонетического строя языков.

# КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ЯПОНСКИХ ТЕРМИНОВ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В АЙКИ-ДЗЮЦУ И АЙКИДО

**Азура** — сидячая позиция со скрещенными ногами.

**Ай** — гармония, объединение, унификация. Активный принцип Айкидо.

**Ай** — (в ином написании) любовь. Дух любви — это дух гармонии. Не эгоистичная, ограниченная привязанность к отдельному человеку или группе, но всеобъемлющая любовь, сочувствующая всему сущему в мире.

**Ай-Дори** — позиция рук, как при рукопожатии.

**Айки** — сочетание, согласование Ки. Все элементы Вселенной возникают из сочетания положительной и отрицательной Ки; занимающиеся Айкидо добиваются гармонии своей Ки как с Ки их партнеров, так и с Ки окружающей среды.

**Айки Дзиндзя** — храм Айки. Дух Основателя обитает в этом здании, расположенном в Иваме, префектура Ибараги.

**Айки Мё Кэн** — меч безграничной жизни. Буквально «чудесный меч». Означает меч, который не может быть понят аналитическим мышлением.

**Айки Оками** — предел, абсолют, вселенский дух Любви и Гармонии. Буквально «Великий дух Айки».

**Айки Отоси** — Тори отрывает ступню Укэ от мата.  
**Айкидо** — путь гармонии. После десятилетий различных физических и духовных исканий Основатель Айкидо Морихэи Уэсиба избрал это имя для обозначения его уникальной системы.

**Айкидока** — занимающийся Айкидо.

**Айки-крест** — три интерпретации:

1. Четыре направления, как в Сихо-Гири: Север, Запад, Восток, Юг.

2. Четыре элемента: Небо (Тэн), Земля (Си), Вода (Сю), Огонь (Ка).

3. Четыре составляющих аспекта человеческого существования или души:

а) Ара-ми Тама — проявляться физически; существовать;

б) Ниги-ми Тама — стремиться внутрь, к центру; центрироваться;

в) Саки-ми Тама — человеческая возможность изменяться (быть разным);

г) Куси-ми Тама — собираться воедино.

Куси-ми Тама — это зрелый Разум Айки (или Душа Айки) — оставление в прошлом двойственности, созидание Единого из Множественности и примирение мира. До сих пор это качество встречалось столь редко в нашем мире, что оно даже не изображено в Мицу Домозэ (Трех духовных составляющих человеческой души).

**Айки-Кэи** — фехтовальная техника Айки и вообще фехтование согласно принципам Айки.

**Айки-но Микото** — посмертное синтоистское имя Великого Учителя.

**Айки-Эн** — «Айки-ферма», воплощение идеи Великого Учителя об объединении Будо и фермерства. Будо и фермерство — два пути, ведущие нас к тесному контакту со вселенским потоком и порядком.

**Ай-Ханми** — «стойка соответствия»: положение партнеров, при котором у обоих вперед выдвинуты одноименные ноги (обе левые или обе правые).

**Аси** — ступня или нога.

**Аси Сибуми** — хождение по мату (скользящий шаг).

**Атэми** — удар. Оборонительный удар, применяемый для нейтрализации Ки вашего партнера, т. е. для того, чтобы он потерял равновесие и ваш прием мог быть эффективно применен. Это не означает, однако, непременно нанесения какого-либо телесного повреждения.

**Воккэн** — деревянный меч.

**Бокуто** — общее название для деревянных мечей (субури-то катана, вакидзаси и т. д.).

**Бу** — воинственный пыл, боевой дух. В Айкидо Бу означает доблестный и неукротимый дух, тем не менее не спорящий и не препирающийся. Айкидо есть предельное выражение Бу, которое в основе своей означает искусство предотвращать столкновение путем объединения.

**Будо** — «путь воина», иначе — боевые принципы. Эти принципы проистекают из воинственных искусств, как, например, Дзюдо — из Дзю-Дзюцу (Джиу-Джитсу).

**Будока** — тот, кто исповедует боевые принципы; человек, следующий воинственным путем, тропой воина.

**Вадза** — формы приемов, боевая техника какого-либо из воинственных искусств.

**Гасира** — головка рукояти мяча.

**Гассё** — «встреча рук»; положение кистей противников перед захватом. Аналог в Каратэ — «Кумитэ» (буквально — «сплетение рук»).

**Газси** — бросок в противоположном направлении.

**Гери** — см. *Кири*.

**Гири** — см. **Кири**.

**Гири** — (в ином написании) долг, обязанность.

**Гобасин** — сострадающий разум, позволяющий даже отругать с любовью, как любящая бабушка.

**Гокё** — буквально «пятая техника», или вращение плеча.

**Гоккё** — пятый прием удержания противника (в данной книге не рассматривается, поскольку составляет арсенал только высших Данов Айки-Будо).

**Гомэн Насаи** — «Прошу извинения».

**Гьяку-Дори** — держать за разноименное запястье (левое — у Укэ, правое — у Тори).

**Гьяку-но Камаэ** — обратная (разноименная для Тори и Укэ) позиция с мечом.

**Гьяку-Ханми** — «стойка противостояния». Положение, при котором у партнеров выдвинуты вперед разноименные ноги: правая — у одного, левая — у другого.

**Гэдан** — нижний уровень. Меч или руки, которые держат внизу — обычно на уровне бедер.

**Гэдан-но Камаэ** — нижняя позиция с мечом.

**Гэри** — см. **Кири**.

**Дайто-Рю** — традиционная система Айки-Дзюцу.

**Дзансин** — «неразрушимое сосредоточение», «продолжающийся разум» (беспрерывно текущий). «Следование сквозь» прием, «через» технику: даже и после броска вы связаны с вашим партнером непрерывающимся потоком Ки и при этом готовы воспринять любую новую атаку. В более узком техническом смысле — завершение приема, при котором противник удерживается в положении, безопасном для окружающих.

**Дзарэй** — поклон из позиции Сэйдза.

**Дзё** — короткая палка, 48–51 дюйм (1,2–1,3 м).

**Дзё Доса** — упражнения с шестом (посохом).

**Дзёдан** — см. *Ёдан*.

**Дзёдан-но Камаэ** — высокая (верхняя) позиция с мечом.

**Дзё-Дзюцу** — техника Дзё, впервые разработанная Мусо Гонноске из школы Мусо Синдэн-Рю, XVI в.

**Дзё-Дори** — отбирание Дзё. Приемы обезоруживания противника, вооруженного Дзё — посохом, палкой или дубинкой.

**Дзёсэки** — верхняя часть Додзё.

**Дзин-но Кокю** — дыхание человека. Третья стадия дыхательной медитации.

**Дзию Вадза** — свободная техника скольжения, а также поединка или свободного боя.

**Дзэмпо Ундо** — упражнение на перекат вперед.

**Дзэмпо-Нагэ** — бросковая техника, заканчивающаяся перекатом вперед.

**Дзюдзи-Нагэ** — бросок «скрещенных рук» — бросок, при выполнении которого руки партнера скрещиваются под прямым углом.

**Дзюмондзи-Нагэ** — бросок, при котором руки движутся по форме креста.

**До** — «путь, способ, метод, вид, манера». В Японии любое искусство, ставящее своей целью достичь технического и духовного совершенства, называют До — «Путем к гармонии духа и тела».

**Додзё** — тренировочный зал. Буквально «Место Пути (место встречи с Истиной)». Происходит от ведического слова «Доджанг», что означало местом для получения знаний в университете. Название приложимо к буддийским храмам и любому тренировочному залу, где исповедуется Путь.

**Додзё-Тэ** — ведущий инструктор Додзё.

**Дока** — «песни Пути». Один из видов Дока — Вака: 5-7-5-7-7-сложные стихи духовного

назначения. Основатель создал немало Дока, отражающих главную суть Айкидо.

**Домо Аригато Годзаймас** — буквально «большое спасибо»; одна из форм выражения благодарности в Айкидо.

**Дори** — см. **Тори**.

**Досю** — «Великий мастер», главный мастер традиции Будо (Рю), Магистр. Согласно исконным японским обычаям, положение Великого мастера, Магистра должно передаваться по наследству. Сэнсей Коити Тохэй являлся восьмым Досю в Дайто-Рю Будо-кан. Нынешний Магистр Киссёмару Уэсиба является сыном Основателя.

**Дото** — семейственная преемственность. Метод, пронесший школы через века.

**Дэиндзя** — алтарь, храм, святыня.

**Дэси** — ученик.

**Ё** — Ян, качество, отражающее сжатие, центростремительность, уплотнение; мужской принцип.

**Ёдан** — верхний уровень; область человеческого тела от плеч до макушки, по которой наносятся удары. А также — меч или руки, удерживаемые наверху — обычно на линии плеч или немного выше.

**Ёкомэн** — боковая сторона.

**Ёнкадзё Осаэ** — четвертый способ контроля.

**Ёнкё** — четвертый прием удержания противника.

**Ики** — дыхание. Ики представляет скорее физический акт газообмена в легких, тогда как Кокю означает глубокие космологические аспекты дыхания.

**Ики** — физический акт дыхания, а также глагол «жить».

**Иккадзё Осаэ** — первый способ контроля.

**Иккё** — буквально «первая техника». Вращение плеч, первый прием удержания противника.

**Ии** — Инь, качество «расширения», центробежный, женский признак.

**Инъёиттай** — Инь и Ян в одном теле.

**Инъёиттай Ундо** — упражнение для развития Ки, включающее в себя центробежное и центростремительное движения тела.

**Иппон Кэн** — кулак с одной ударной точкой (точкой касания противника).

**Иrimi** — буквально «встречный вход». Для эффективного выполнения приема Тори приводит свой корпус полностью или почти в контакт с корпусом Укэ.

Существует три основных формы движений Иrimi в Айкидо:

а) Эн-но Иrimi — круговая форма вхождения;

б) Санкацу-но Иrimi — треугольная форма вхождения;

в) Текусэн-но Иrimi — квадратная форма вхождения.

**Иrimi-Нагэ** — бросок «входом», при котором Тори приводит свой корпус в контакт или очень близко к Укэ; вторая из трех основ техники бросков Айки-Дзюцу и Айкидо.

**Иррасазмасэ** — «Добро пожаловать».

**Каёси Вадза** — «встречная техника»; приемы противодействия.

**Кайдэн** — «диплом мастера»; выпускное свидетельство, присуждаемое в соответствии с традиционной системой обучения боевым искусствам.

**Кайсё** — Основатель (школы, стиля, направления). Морихэи Уэсибу принято представлять этим именем или термином «О-Сэнсей» — «Великий Учитель».

**Кайтэн** — «открой и поверни»; третья из трех основ техники бросков Айкидо.

**Кайтэн-Нагэ** — бросок вращением.

- Камаэ** — стойка. Это «боевая» стойка, которую вы принимаете, когда сталкиваетесь с противником.
- Ками** — божество, божественный дух, святое вдохновение, возвышающие человека. Японская концепция Ками не имеет прямых параллелей в западной религиозной терминологии.
- Ками** — дух, содержащий символы воды и огня. Персонификация различных природных сил.
- Ками-но Хикари** — божественная техника, возможность применять спонтанно; вершина физического Айкидо.
- Ками-Сама** — выражение Основателем Принципа Единства Вселенной.
- Камуроги** — спираль, закручивающаяся право, т. е. по часовой стрелке; заряд Земли, посылаемый Небу.
- Камуроми** — спираль, закручивающаяся влево, т. е. против часовой стрелки; вибрирующая эссенция Неба, опускающаяся на Землю.
- Каннагара** — быть единым с течением и порядком природы.
- Кансэцу** — захват, зажим суставов.
- Канся** — «признательность, благодарность». Айкидо придает особое значение выражению благодарности и признательности не только вашим наставникам и соученикам, но и всем членам общества и всем элементам творения.
- Ката** — условный, формализованный в определенном виде раздел тренировки. Фиксированная форма, предписанная последовательность исполнения установленных форм. Используется в боевых искусствах как метод обучения.
- Ката** — (в ином написании) плечо.

**Катана** — длинный самурайский меч, носимый лезвием вверх.

**Кататэ** — одна рука, одной рукой.

**Кататэ-Дори** — удержание одной рукой.

**Кацу Дзин Кэн** — меч, дающий жизнь, меч Айки, который имеет только внешнее сходство с обычным мечом-оружием. Кацу Дзин Кэн относится к Цуруги и Айки Мё Кэн.

**Каэси** — см. *Гаэси*.

**Кейкоги** — одежда для тренировки, в русской традиции совершенно неправильно называемая «кимоно».

**Кёэко** — тренировка с полной самоотдачей.

**Ки** — жизненная энергия. Ки, житнетворная суб-станция Вселенной, не имеет эквивалента в других языках и иных учениях (кроме китайской культуры, где она называется «Ци», «Цзи» или «Чи»). Основоплагающий элемент всех аспектов восточной культуры — философии, медицины, искусства, физической тренировки, Ки в полной мере может быть ясно осознана только при непосредственном восприятии. Есть разные типы Ки, включающие в себя:

Юки — счастливое Ки;

Гэнки — быть здоровым;

Интики — быть ограниченным в своем Ки, отторгнуть себя от течения Вселенной и благоденствия;

Бёки — быть больным.

**Киай** — буквально «Духовный союз», «исполненный Ки». В физическом плане Киай выражается как пронзительный крик, исторгаемый из самой глубины вашего существа; в плане духовном это выражается как мощное излияние жизненной энергии. На физическом уровне — звук, производимый из низа живота (Хара).

- Киаци** — буквально «массаж энергией Космоса». Лечебная система Тэмпу Накамуры и сэн-сея Коити Тохэя, основанная на «накачивании насосом» или «вымывании» препятствий естественному потоку энергии при помощи Ки, пропущенной через каналы человека, практикующего Киаци.
- Кикай Тандэн** —местилище Ки (дословно — «море разлитое Ки»). На Востоке считают, что психический и духовный центр располагается у человека двумя дюймами ниже пупка в точке Кикай Тандэн. Как источник физической силы и духовной мощи, эта область формируется в упражнениях, отрабатывающих владение Кокю и Ки.
- Кимусуби** —сопряжение Ки. Сопрягаться с Ки другого человека или вещи означает пребывать в Кимусуби — плодотворном положении, питающем новую жизнь. Когда Ки мужчины и Ки женщины сочетаются в Кимусуби, создается новое существо.
- Кимэ** — сгибание в суставе в направлении естественного движения.
- Кимэ** — (в ином написании) фокусировка, концентрация, сосредоточение, напряжение.
- Ки-но-Нагарэ** — Ки как поток (беспрерывное, равномерное излияние).
- Ки-но-Цунами** — Ки как волна.
- Кири** — удар, рубящее движение мечом.
- Кири Вадза** — техника ударов ногами.
- Кириками** — «первое удостоверение»; вступительное свидетельство, присуждаемое согласно традиционной системе обучения боевым искусствам.
- Кирихираку** — «пресекай и открывай». Движения Айки-меча, отсекающие скверну и открывающие пути духовного развития.
- Киссаки** — острое меча.

**Кихон** — основной, базовый.

**Кихон Доса** — базовое движение.

**Кобукан** — название первоначального тренировочного зала Основателя в Токио.

**Коги** — лекция.

**Кодзики** — буквально «Запись древних деяний»; созданные в Японии хроники; первое письменное упоминание об Айки.

**Кокю** — «движущееся дыхание», достигаемое дыханием со скоординированным разумом и телом. Концепция Кокю подобна индийской идее праны — «жизненного дыхания космоса». Когда ваше Кокю полное и глубокое, вы созвучны действию Вселенной.

**Кокю Доса** — Укэ и Тори в Сэйдза. Тренировка Кокю с партнером.

**Кокю-Нагэ** — техника слияния, использующая Кокю; одна из основных техник Айки.

**Кокю-Рёку** — сила дыхания. Неодолимая сила, истекающая из истинного Кокю.

**Кокю-Ундо** — дыхательное движение. Приемы для вырабатывания Кокю-Року. Они исполняются сидя (Сувари) и стоя (Татэ), как индивидуально, так и с партнером.

**Кокю-Хо** — буквально «дыхательная техника»; дыхательная медитация. Особый вид сосредоточения и подготовительные приемы, способствующие успокоению духа и установлению истинного Кокю.

**Коси** — боковая часть бедра.

**Коси-Газси** — бросок бедром (иногда — через бедро).

**Коси-Нагэ** — Тори поднимает Укэ над матом движением боковой части бедра.

**Котодама** — «студия» звуков (резонансов) как создающей силы. Буквально «Душа слова». Древняя синтоистская наука священного звука и речи. О-Сэнсей относился к Котодама как к милосердному учителю Айки.

**Котэ-Гаэси** — бросок выворачиванием запястья наружу.

**Кохо Тэнто** — упражнение на перекат вперед и назад.

**Коцуке** — внимание, внимательность.

**Куацу** — искусство оживления (приведения в чувство) посредством воздействия на жизненно важные точки человека.

**Куби-Симэ** — мертвая хватка; удушение.

**Кумитати** — партнеры работают с мечами.

**Кэн-Дзюцу** — техника фехтования, а также приемы Айкидо, выполняемые с мечом.

**Кю** — ученическая степень начинающего, отмечающая прохождение им подготовительного этапа.

**Кюкон** — девять проходов к нервной системе, используемые в Атэми-вадза.

**Ма-Ай** — боевая дистанция. Буквально «время-пространство». Надлежащий интервал между партнерами; изменяется в зависимости от роста занимающихся и от того, чем они вооружены.

**Макивара** — буквально «мишень». Приспособление для отработки ударов в Айкидо, Каратэ и т.д.

**Макото** — буквально «искренность». Чистота сердца, проистекающая от образа жизни в духе Каннагара.

**Макото-но Кокю** — «истинное дыхание»; другое название для дыхательной медитации.

**Макробиотика** — питание согласно принципам Инь и Ян. Диета, основанная главным образом на зерновом питании; благоприятствует установлению гармонии со Вселенной. Важный аспект в жизни Мисоги-Гё.

**Маруи** — круговое движение.

**Масакацу Акацу** — «Действуя согласно с истиной, мы всегда выйдем победителями» — из-

вестное изречение Основателя, суммирующее этику Айкидо.

**Мецубуси** — буквально «выбивание глаз».

**Миги-Ханми** — правая естественная стойка.

**Мидо** — старинное слово, означающее приветствие.

**Мисоги** — очищение. Посредством Мисоги, очищения тела и духа, мы можем удалить грязь и очистить истинное восприятие. Хотя обычно обряды Мисоги включают и водное очищение (например, под водопадом), Основатель полагал, что все приемы Айкидо должны быть формами Мисоги.

**Мисоги-Гё** — любая практика (т. е. тренировка, питание, дыхание), подразумевающая физиологический настрой тела таким образом, чтобы оно было лучшим каналом для Ки. Подлинное Мисоги-Гё всегда сопровождается глубинной заботой о благоденствии других. Когда кто-то заботится только о собственных достижениях, то истинное Мисоги отсутствует. Точно также, когда кто-то заботится только о собственной технике, то отсутствует Айкидо.

**Мицу Домоз** — три духовных составных компонента человеческого существования.

**Мокуроку** — «перечень приемов», второе свидетельство, присуждаемое согласно классической системе обучения боевым искусствам.

**Мондзин** — ученик.

**Моротэ-Дори** — удержание двумя руками.

**Моти** — хват.

**Мочи** — см. **Моти**.

**Муданся** — не имеющий Дана.

**Мунэ** — грудь.

**Мунэ** — (в ином написании) оборотная сторона лезвия меча или кинжала, обух.

**Мусокэн** — форма движения мечом (атакующего или защищающегося), выполняемого под-

сознательно, используя только шестое чувство.

**Мусуби** — расширение сжатого, развитие. Краеугольный камень понимания Айкидо.

**Мэнкё** — «диплом Учителя», третье свидетельство, присуждаемое согласно классической системе обучения боевым искусствам.

**Нагарэ** — «течение, поток», непрекращающееся извержение Ки в процессе исполнения приемов.

**Нагэ** — бросок, или партнер, проводящий бросок (то же, что и Тори).

**Нагэ Вадза** — бросковая техника.

**Накаима** — текущий момент в настоящем времени; вечное настоящее; иначе — сейчас.

**Никадзё Осаэ** — второй способ контроля.

**Никкё** — второй сковывающий прием.

**Нин-Дзюцу** — искусство ниндзя. В узком смысле — мастерство маскировки.

**Ниндзя** — особые разведывательные агенты на службе у высших самураев. Эффективность приемов нападения и защиты Ниндзя сильно преувеличивается в популярных изданиях и фольклоре.

**Нихо Дзэнсин Дзэнго Кири** — «два шага вперед, поворот и удар» — основное движение фехтования в Айкидо.

**Оби** — пояс.

**Омотэ-Кё** — «учение Великой Основы», религия, основанная в начале XX в. Дэгүти Нао и Дэгүти Онисабуро. Основатель был горячим приверженцем Омотэ-Кё с тех пор, как ему минуло тридцать.

**Омотэ-Ура** — «взад-вперед». Облегчает запоминание того факта, что большинство приемов Айкидо исполняется в движении вперед (Омотэ) и назад (Ура). В действительности полный свод приемов содержит и мно-

гие другие движения, кроме одних только «взад-вперед».

**Онэгай Симас** — «пожалуйста, примите участие в тренировке со мной».

**Осаэ Вадза** — техника контроля.

**Осибори** — внутренняя (по положению) рука, выкручивающая рукоять меча, палку или запястье.

**Осики-Ути (О-Домэ)** — приемы Айкидо стиля Дайто-Рю.

**О-Сэнсей** — «Великий Учитель» — имя, данное Морихэи Уэсибе (1883–1969), основателю Айкидо. Сэнсей Уэсиба собрал секретное учение Дайто-Рю, эзотерической формы Айки-Дзюцу, ведущего свою родословную с IX в., и сформировал Айкидо — метод, позволяющий привести в согласие весь мир и сделать все существа одной семьей. О-Сэнсей сказал: «Айкидо — это путь, который соединяет все тропы Вселенной через Вечность; это Вселенская душа, которая объемлет и объединяет все сущее».

**Рандори** — множественная (повторяющаяся) атака.

**Рёката Тори** — удержание обоих плеч или ладканов.

**Рёку** — сила.

**Рендзоку-Вадза** — последовательность приемов.

**Рётэ** — обе руки, обеими руками.

**Рётэ-Моти** — две руки на одной.

**Рётэ Тори** — захват обеими руками.

**Рицугэй** — поклон стоя.

**Рэй** — поклон. Формальный жест почтения и благодарности, исполняемый занимающимися Айки-Дзюцу и Айкидо.

**Рэйсики** — этикет Додзё, в частности, определяющий причины, время и ритуал поклонов (Рэй).

**Рэйсинин** — Вселенская Душа (Вселенский Разум).

**Рю** — традиция Будо, передаваемая посредством семейной преемственности. Рю генеалогии-

чески связано с глаголом «нагаре» («течь, как ручей»). Как ручей течет через пространство, Рю течет сквозь время.

**Рюха** — несемейная традиция.

**Саё-Нагэ** — бросок наружу рукой, закручивающейся по спирали.

**Санкадзё Осаэ** — третий способ контроля.

**Санкаку-но Иrimi** — «треугольный вход». Вы двигаетесь сначала в сторону, а затем заходите в тыл вашего партнера, как бы описывая треугольник.

**Санкасуру** — айкидоистский принцип соединения, движения вместе, как одно целое, постоянно прогрессируя.

**Санкё** — третий прием удержания противника.

**Сасин-Ютай** — «Выступай с левой, отступай с правой». Традиционное передвижение в Айки-Дзюцу и Айкидо.

**Сёдан** — обладатель черного пояса первой ступени, первая степень, отличающая мастера от новичка. Буквально «начальный ранг».

**Сёмэн** — перед, впереди, спереди. Также передняя часть Додзё.

**Сёмэн-Ути** — прямой удар в голову.

**Сияй** — состязание. Соревнование в принципе противоречит духу Айкидо: если бы состязания были разрешены, они превратились бы в иное Сияй (с другим иероглифическим обозначением) — «матчи смерти», поскольку приемы, применяемые неосознанно, могут стать губельными для противника.

**Сидзентай** — буквально «естественная позиция». Означает беспрепятственное состояние бытия, которое находится в слиянии или динамичной гармонии с процессами Природы.

**Сикаку** — оптимальный угол вхождения. «Слепое пятно» нашего партнера.

**Сикко** — передвижение на коленях.

**Син Бу Хонраи Фудзи** — «Путь Богов и Путь Бу на самом деле — не две разные дороги». Изречение Сэнсеев, выражающее неразделимое единство Синто и Будо.

**Син Кокю** — упражнение, включающее в себя закручивание спиралью Ки Вселенной и помещение его в Единую Точку.

**Синкэн** — настоящий клинок. Буквально «меч реальности».

**Синкэн Сёбу** — борьба со смертью. Буквально означает «борьбу с живым мечом»; смертельный бой настоящим клинком. Переносно означает бросить кого-либо, применив одну лишь силу ума.

**Сихан** — мастер-наставник. Титул, применяемый к учителям высших рангов. В Айки-Дзюцу и Айкидо Сиханов нет и не было. А в Каратэ принято говорить: «В Каратэ девять Данов, десятого нет ни у кого, а одиннадцатый — у Будды. Но выше этого есть ранг Сихан, который никогда и никому не присваивался, за исключением Гитина Фунакоси, который присвоил его себе сам».

**Сихо** — буквально «четыре стороны».

**Сихо-Кири** — буквально «четырёхсторонний удар». Основное движение меча в Айкидо. Относится к Айки-Кресту.

**Сихо-Нагэ** — буквально «бросок в четырех направлениях, на четыре стороны». Первая из основ бросковой техники Айкидо.

**Сихо-Хай** — «почтение на четыре стороны». Основан на синтоистском обряде, применявшемся японским императором, выражать свою благодарность богам во всех направлениях. Основатель интерпретировал Сихо-Кири как Сихо-Хай — «четырёхстороннее почтение», где каждый удар символизи-

рует наше почтение и благодарность:

- 1) Вселенной;
- 2) нашим родителям;
- 3) природе;
- 4) нашим близким.

**Содзюцу** — искусство боя на копьях.

**Сокумэн** — сторона.

**Сокэ** — см. *Досю*.

**Сото-Мавари** — выкручивание. Движение в сторону от вашего партнера.

**Су** — звук системы Котодама, предназначенный гармонизировать нас со всеми людьми, местами и ситуациями. Первый звук Котодама, произносимый нараспев с целью генерации Ки: «Су-У-О-А-А-Э».

**Субури** — размахивать мечом; упражнение с мечом.

**Субури-То** — тяжелый Бокуто (большой деревянный меч) для практики.

**Сувари** — группа приемов при работе сидя.

**Сувари Вадза** — техника работы сидя.

**Судори** — Тори падает на мат, создавая вакуум, который втягивает Укэ вперед (особенно важна своевременность проведения этой техники).

**Суки** — разум останавливается; «открывается» (перерыв во Времени).

**Суми Масэн** — «Извините».

**Суми-Отоси** — Тори создает сильный резонанс своей рукой, приподнимая Укэ с мата.

**Сури-Аси** — скользящее движение ногами.

**Сусуму** — айкидоистский принцип вхождения, движения вперед, накопления Ки.

**Сэйдза** — правильное сидение, спокойное сидение. Классическое сидячее положение в боевых искусствах. Позиция должна быть простой: опустившись на колени, сесть на подошвы ступней, со скрещенными сзади кончиками больших пальцев ног. Спина

должна быть прямой, голова стоять вертикально. Позиция рук и кистей может быть различной, главное здесь — расслабленная поза, позволяющая идти сильному вертикальному потоку Ки. Позиция тела должна быть на одной линии с потоком энергии, текущим вниз с Неба в центр Земли, чтобы позволить ему проходить последовательно через середину мозга, а затем через Хара. Таким образом Хара может быть превращен в центр «плотности тела» (т. е. быть насыщенным энергией Ян).

**Сэйдза-Хо** — перемещение в формальное положение сидя.

**Сэйки** — жизненная сила. Жизненная сила, воодушевляющая Вселенную.

**Сэймэй** — высокий идеал чистоты духа и жизнерадостности сердца, которые появляются после долгих лет занятий Айки. Когда мы наделены Ки и Кокю, мы обладаем Сэймэй.

**Сэмпай** — старший ученик, инструктор для младших.

**Сэнсей** — учитель (буквально — «ранее родившийся»). Титул, прилагаемый к вашему учителю-наставнику.

**Сюгё** — аскетическая тренировка.

**Сюгёея** — тот, кто занимается аскетической тренировкой.

**Сюмацу Доса** — «решающее» или «фиксирующее» движение.

**Сюрен Додзё** — название Додзё, основанного О-Сэнсеем в Иваме, префектура Ибараги.

**Сютю** — концентрация.

**Сютю-Рёку** — концентрация силы.

**Тай-но Тэнкан** — вращение тела.

**Тай-Дзюцу** — «техника тела». Приемы, выполняемые без оружия. Также одно из древних

названий Дзю-Дзюцу, а в современную эпоху — техника передвижений и поворотов, входящая составной частью в большинство боевых искусств Востока.

**Тай-Сабаки** — движение тела, техника перемещений и поворотов. Движение тела в Айкидо должно быть свободно текущим, естественным и осторожным.

**Такэ** — воинственный пыл. Иное произношение китайского обозначения Бу.

**Такэмусу Айки** — неистошимый источник Айки, или Любви, создающей боевое искусство. Термин Основателя для неограниченного творчества Айки.

**Танинсу-Гакэ** — множественная или многосторонняя атака. Даже работая с единственным партнером, следует быть постоянно готовым к одновременным атакам со всех направлений. В Танинсу-Гакэ вы имеете дело сразу с двумя или более противниками.

**Танто** — деревянный нож, применяемый в тренировках Айки-Дзюцу и Айкидо.

**Танто-Дори** — захват кинжала.

**Татами** — соломенные маты, применяемые для смягчения падений в большинстве японских боевых искусств (Дзю-Дзюцу, Дзюдо, Каратэ, Айкидо).

**Тати Вадза** — техника работы стоя.

**Тати-Дори** — отбирание меча. Приемы обезоруживания противника, вооруженного мечом.

**Татэ-Цуки** — удар кулаком, стоящим вертикально.

**Тёкусэн-но Иrimi** — прямой вход. Техника Иrimi, в которой вы проходите прямо за спину своего партнера.

**Тикара** — физическая, внешняя сила.

**Тин-но Кю** — «дыхание земли». Вторая стадия дыхательной медитации.

- Тинкон-Кисин** — успокоение духа и возвращение к божественному. Особая техника медитации, применяемая последователями Омотэ-Кё.
- Ти-Но-Кокю** — неистощимый резонанс Земли собран в Хара.
- Тори** — тот, кто выполняет прием и выигрывает схватку. Также захват.
- Тории** — буквально «Врата». Изображение пересечения Материи и Духа, где находится источник изначальной вибрации всех явлений.
- Тсуки** — см. *Цуки*.
- Тэ Вадза** — техника работы руками.
- Тэ-Гатана** — «рука-меч», «рубящее» ребро ладони. Использование удара Тэ-Гатаной, разработанного в IX в. принцем Тэйдзюном Фудзиварой, считается началом формального Айки. Поскольку приемы Айки-Дзюцу и Айкидо основаны на движениях меча, то рука с пальцами, активно источающими Ки, может сама действовать наподобие меча.
- Тэкуби Коса Ундо** — упражнение со скрещенными запястьями.
- Тэкуби Синдо** — упражнение для капилляров — встряхивание кистями.
- Тэмото** — манера хвата меча. Идеальное Тэмото — инстинктивный свободный хват меча, осуществляемый ребенком.
- Тэнкан** — «вращение», круговое движение, один из методов проникновения внутрь защиты противника.
- Тэн-но Кокю** — «дыхание небес». Первая стадия дыхательной медитации.
- Тэнран-Ути** — работа кулаком по макиваре с целью повышения фокусирования удара и усиления Хара.
- Тэнси** — см. *Тэнти*.

**Тэнти** — «небо и земля». Общепринятое выражение в Айкидо: каждого следует считать маленькой вселенной, вырастающей из земли и достигающей небес. Так же обозначается и целая группа приемов — «Тэнти-Нагэ», «бросок с небес на землю».

**Тэнти-Нагэ** — бросок вверх и вниз (бросок неба и земли или с небес на землю).

**Тэнчи** — см. **Тэнти**.

**Тюдан** — «средний уровень», центральная секция человеческого тела (грудь — от живота до плеч), по которой наносятся удары.

**Тюдан-но Камаэ** — средняя позиция с мечом.

**Тю-До** — средний путь — между Инь и Ян, между добром и злом.

**Удэ Фури Тёяку Ундо** — упражнение на размахивание рук с поворотом.

**Удэ Фури Ундо** — упражнение с размахиванием руками.

**Укэ** — буквально «участник», «получатель», тот, на ком выполняют прием. Партнер, который «получает» от вас прием и проигрывает схватку.

**Укэми** — падение. Способ совершения контролируемого падения, когда вас бросают.

**Ундо** — упражнение.

**Уракэн-Ути** — удар тыльной стороной кулака.

**Усиро** — задняя сторона, сзади.

**Усиро Тэкуби Тори** — захват за запястье сзади с удушением.

**Усиро-Вадза** — «задняя» техника; приемы, применяемые, когда на вас нападают с тыла.

**Ути** — удар ребром ладони.

**Ути Дэси** — «внутренний», ближайший ученик. Ученик, который живет в Додзё и работает круглосуточным тренировочным партнером и слугой для мастера.

**Ути-Мавари** — вкручивание. Шаг под руку партнера.

**Учи** — см. *Ути*.

**Уэсиба-Юку** — название первого Додзё Основателя; был расположен на землях Омотэ-Кё в Аябэ.

**Фудо** — буддистское божество бесстрастия прадж-ни. Он сидит под водопадом с двумя спутниками и размахивает цуруги — обоюдоострым мечом, чтобы отпугнуть врагов истины.

**Фудо Кэн** — недвижимый меч или кулак.

**Фудо-но Сисэй** — «несдвигаемое положение». Сидя или стоя, будьте всегда в непоколебимом положении, но не в жестком и напряженном, а скорее невозмутимом.

**Фудосин** — недвижимый или объединенный разум, который нелегко сдвинуть несущественными мелочами.

**Ха** — лезвие меча.

**Хавару** — айкидоистский принцип защиты, сознания любви и ответственности.

**Хай** — «Да». Буквально «Ну» или «Ага».

**Хай Додзо** — буквально «да, пожалуйста», или «А сейчас, пожалуйста, — тренируйтесь».

**Хакама** — самурайская одежда в виде широких брюк-юбки. По традиции на тренировках Айкидо хакама надеваются только теми, кто имеет степень Сёдан (1-й Дан) и выше.

**Хаку Сю** — очищение хлопками рук. Два хлопка представляют собой первоначальное разделение единой Вселенной.

**Ханми (хамми)** — полукрытая стойка. Основная стойка в Айкидо, в которой ступни образуют как бы треугольник. В Айкидо мы используем треугольную стойку, называемую «санкакутай», которая пришла к нам из школы Ягю Синкагэ-Рю, хорошо известной своими традициями в фехтовании.

**Ханми-Хантати** — положение, при котором Укэ стоит, а Тори — на коленях или сидит.

**Ханми-Хантати Вадза** — приемы, выполняемые в положении, когда один партнер сидит, а второй стоит.

**Хаппо Кири** — ката (формальное упражнение) с мечом — нанесение рубящих ударов по восьми направлениям.

**Хара** — жизненный центр. Буквально «живот». Вторая чакра, расположенная примерно в 1,5 дюймах (4 см) ниже пупка. Центр разума и духа; кроме того — средоточие Ки. Японцы говорят: «Нигэн бандзи хара да», что означает: «Что бы мы ни делали, все происходит из живота».

**Хара Гэй** — проявление Кокю. Буквально «искусство живота».

**Хара-Цуки** — удар или толчок в центр тела или в живот.

**Хати Маки** — полотенце или салфетка для рук. Для чайной церемонии их подают влажными и подогретыми. Традиционный способ выжимания такой салфетки (двумя руками по направлению к себе) вырабатывает правильный хват рукояти самурайского меча.

**Хидари-Ханми** — левая естественная стойка.

**Хидзи-Дзимэ** — болевой прием на локоть.

**Хидзи Осаэ** — контроль локтя.

**Хикари** — свет.

**Хикари-То** — играть с лучом света (Ки).

**Хирики** — сила локтя.

**Хито** — человек, человеческое существо. Известное изречение Основателя: «Человеческое существо — это ребенок Божественности, жизненная обитель великой святости».

**Хомбу (Хонбу)-Додзё** — главный тренировочный зал, штаб-арена Айкидо. Расположен в со-

временном трехэтажном здании на месте первоначального Кобукан-Додзё в токийском районе Синдзюку. Хомбу-Додзё является штабом одновременно Всеяпонской и Международной ассоциаций Айкидо.

**Цуба** — гарда (щиток) меча.

**Цука** — рукоять меча.

**Цуки** — «прямой удар» кулаком или толчок, тычковое движение меча.

**Цуруги** — синтоистский «меч», который так остер, что рубя, он, скорее, соединяет вещи, чем разделяет их. Это метафора для обозначения интуитивного разума, который понимает кажущееся парадоксальным и в состоянии понять Единое во множественности.

**Чудан** — см. *Тюдан*.

**Шихо** — см. *Сихо*.

**Эн-но Иrimi** — «вращающийся вход»; техника Иrimi, в которой вы подступаете к своему партнеру во вращении.

**Юданся** — обладатель черного пояса.

**Ямабики-но Мити** — буквально путь горного эха. Метафора для обозначения техники, использующей энергию резонанса и «скользящую атаку».

**Яри** — копье.

**Ято-но Кагами** — священное зеркало синтоизма, изображающее собой Накаима.

## Оглавление

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Предисловие к русскому изданию.....  | 3 |
| От переводчиков на русский язык..... | 7 |
| Об именах и терминах .....           | 8 |

Годзо Сиода

## ДИНАМИКА АЙКИДО

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Предисловие .....                               | 11 |
| Предисловие переводчика с японского .....       | 12 |
| История Айкидо.....                             | 15 |
| Раздел 1. ПРИРОДА АЙКИДО .....                  | 21 |
| Гармония Айкидо и мышление.....                 | 23 |
| Приемы и практика .....                         | 24 |
| Анализ техники .....                            | 24 |
| Классификация и названия приемов .....          | 24 |
| Практические методы.....                        | 25 |
| Круговое движение.....                          | 26 |
| Сферическое движение .....                      | 27 |
| Центробежная и центроостремительная силы ..     | 27 |
| Основные компоненты движения .....              | 28 |
| Скорость .....                                  | 28 |
| Время реагирования .....                        | 28 |
| Концентрация энергии .....                      | 29 |
| Движение центра тяжести .....                   | 30 |
| Раздел 2. СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ .....            | 31 |
| 1. Камаэ — «стойка» .....                       | 33 |
| Миги-Ханми — «правая стойка» .....              | 34 |
| 2. Камаэ — «стойка» .....                       | 35 |
| Ай-Ханми .....                                  | 35 |
| Гьяку-Ханми .....                               | 36 |
| Ма-Ай .....                                     | 36 |
| 3. Смена положения (при толчке) .....           | 37 |
| 4. Смена положения (когда противник тянет) .... | 40 |
| 5. Применение Хирики (движение вперед) .....    | 43 |
| 6. Применение Хирики (движение назад) .....     | 46 |
| 7. Сюмацу Доса (когда противник тянет) .....    | 49 |
| 8. Сюмацу Доса .....                            | 52 |
| 9. Сикко .....                                  | 55 |
| 10. Сэйдза-Хо .....                             | 58 |
| 11. Укэми .....                                 | 60 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Страховка при падении назад .....            | 60  |
| Страховка при падении вперед .....           | 61  |
| Страховка с прыжком .....                    | 62  |
| <b>Раздел 3. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА</b> .....       | 63  |
| Сихо-Нагэ .....                              | 65  |
| 1. Кататэ-Моти Сихо-Нагэ (А) .....           | 68  |
| 2. Кататэ-Моти Сихо-Нагэ (Б) .....           | 70  |
| 3. Екомэн-Ути Сихо-Нагэ (А) .....            | 73  |
| 4. Екомэн-Ути Сихо-Нагэ (Б) .....            | 76  |
| 5. Сёмэн-Ути Сихо-Нагэ .....                 | 77  |
| 6. Ханми-Хантати Кататэ-Моти Сихо-Нагэ ..... | 79  |
| 7. Ханми-Хантати Рётэ-Моти Сихо-Нагэ .....   | 82  |
| <b>ТЕХНИКА АЙКИДО</b> .....                  | 84  |
| Иккадзё Осаэ .....                           | 85  |
| 1. Сёмэн-Ути Иккадзё Осаэ (А) .....          | 88  |
| 2. Сёмэн-Ути Иккадзё Осаэ (А — сидя) .....   | 91  |
| 3. Ката-Моти Иккадзё Осаэ (А) .....          | 94  |
| 4. Ката-Моти Иккадзё Осаэ (А — сидя) .....   | 97  |
| 5. Ката-Моти Иккадзё Осаэ (Б) .....          | 100 |
| 6. Ката-Моти Иккадзё Осаэ (Б — сидя) .....   | 101 |
| Никадзё Осаэ .....                           | 103 |
| 1. Кататэ-Моти Никадзё Осаэ (А) .....        | 105 |
| 2. Кататэ-Моти Никадзё Осаэ (А) .....        | 108 |
| 3. Кататэ-Моти Никадзё Осаэ (А — сидя) ..... | 110 |
| 4. Кататэ-Моти Никадзё Осаэ (Б) .....        | 112 |
| 5. Ката-Моти Никадзё Осаэ (А) .....          | 116 |
| 6. Ката-Моти Никадзё Осаэ (А — сидя) .....   | 118 |
| 7. Ката-Моти Никадзё Осаэ (Б — сидя) .....   | 119 |
| Санкадзё Осаэ .....                          | 122 |
| Сувари Вадза .....                           | 124 |
| 1. Сёмэн-Ути Санкадзё Осаэ .....             | 126 |
| 2. Сёмэн-Ути Санкадзё Осаэ (Б — сидя) .....  | 130 |
| 3. Мунэ-Моти Санкадзё Осаэ .....             | 133 |
| Ёнкадзё Осаэ .....                           | 136 |
| 1. Сёмэн-Ути Ёнкадзё Осаэ (А) .....          | 138 |
| Сокумэн-Иrimi-Нагэ .....                     | 140 |
| 1. Кататэ-Моти Сокумэн-Иrimi-Нагэ (А) .....  | 142 |
| 2. Ката-Моти Сокумэн-Иrimi-Нагэ .....        | 144 |
| Сёмэн-Иrimi-Нагэ .....                       | 146 |
| 1. Сёмэн-Ути Сёмэн-Иrimi-Нагэ .....          | 149 |
| Хидзи-Дзимэ .....                            | 152 |
| 1. Мунэ-Моти Хидзи-Дзимэ (Б) .....           | 154 |
| Кокю-Хо .....                                | 156 |
| 1. Кокю-Хо .....                             | 158 |
| Тэнти-Нагэ .....                             | 160 |
| 1. Рётэ-Моти Тэнти-Нагэ .....                | 162 |
| Котэ-Гаэси .....                             | 165 |
| 1. Рётэ-Моти Котэ-Гаэси .....                | 167 |
| 2. Сёмэн-Цуки Котэ-Гаэси .....               | 170 |

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>Раздел 4. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ....</b> | <b>173</b> |
| 1. Иккадзё Осаэ .....                         | 175        |
| 2. Котэ-Гаэси .....                           | 177        |
| 3. Сихо-Нагэ .....                            | 179        |
| 4. Никадзё Осаэ .....                         | 181        |
| 5. Никадзё Осаэ .....                         | 183        |
| 6. Санкадзё Осаэ .....                        | 185        |
| 7. Санкадзё Осаэ .....                        | 187        |
| 8. Санкадзё Осаэ .....                        | 189        |
| 9. Хидзи Осаэ .....                           | 191        |
| 10. Кокю Вадза .....                          | 194        |
| 11. Котэ-Гаэси .....                          | 196        |
| 12. Прямой удар .....                         | 198        |

Тосисиро Обата

## АЙКИ-ДЗЮЦУ САМУРАЕВ

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| Об авторе .....                             | 203        |
| Предисловие .....                           | 209        |
| Древние времена .....                       | 214        |
| Распад семьи Кай Такеда .....               | 217        |
| Люди Айдзу .....                            | 222        |
| Кончилось «Время Меча» .....                | 224        |
| Сокаку Такеда (1860–1943).....              | 226        |
| Сиро Сайго (1867–1922) .....                | 232        |
| Морихэи Уэсиба и школа Айкикай .....        | 237        |
| Годзо Сиода и школа Ёсинкан .....           | 245        |
| <b>ТЕХНИКА АЙКИ-ДЗЮЦУ И ЕЕ АНАЛИЗ .....</b> | <b>252</b> |
| Сихо-Нагэ .....                             | 254        |
| Яма-Араси .....                             | 257        |
| Санкадзё .....                              | 259        |
| Коси-Нагэ.....                              | 263        |
| Иrimi-Нагэ.....                             | 267        |
| Тати-Дори Котэ-Гаэси .....                  | 269        |
| Котэ-Гаэси Дори.....                        | 272        |
| Юби-Дори .....                              | 276        |
| Юби-Дори 1 .....                            | 277        |
| Юби-Дори 2 .....                            | 278        |
| Юби-Дори 3 .....                            | 279        |
| Никадзё .....                               | 281        |
| Санкадзё-Дори .....                         | 282        |
| Ёнкадзё .....                               | 285        |
| Котэ-Гаэси Маки .....                       | 287        |
| Котэ-Хинэри .....                           | 289        |
| Хидзи-Дори .....                            | 291        |
| Хидзи-Кимэ .....                            | 293        |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ДРЕВНИЕ ПРИЕМЫ .....           | 295 |
| Иккадзё .....                  | 296 |
| Никадзё (положение сидя) ..... | 297 |
| Котэ-Осаэ .....                | 300 |
| Аси-Дори .....                 | 302 |
| Хидзи-Атэ .....                | 304 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....               | 307 |

## Койти Тохэй ЧТО ТАКОЕ АЙКИДО?

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Об авторе .....                   | 313 |
| Что такое Айкидо? .....           | 317 |
| Принципы Ки .....                 | 321 |
| Средоточие .....                  | 327 |
| Словарь Ки .....                  | 331 |
| О профессоре Морихэй Уэсибе ..... | 335 |

О-Сэнсей Морихэй Уэсиба

## МЕМОУАРЫ МАСТЕРА.....343

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ДЮЖИНА ВОПРОСОВ<br>НАЧИНАЮЩЕГО АЙКИДОКИ.....                                      | 347 |
| КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ЯПОНСКИХ ТЕРМИНОВ,<br>ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В АЙКИ-ДЗЮЦУ<br>И АЙКИДО ..... | 353 |