

АЙКИКАЙ – ДИСЦИПЛИНА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

КОНЦЕПЦИЯ АЙКИДО

Айкидо - это японское боевое искусство. На чисто физическом уровне — это искусство, включающее в себя броски и болевые контроли, передвижения, а также техники с оружием (боккен, дзё, танто). Техники Айкидо состоят не в том, чтобы бить противников руками или ногами, а скорее в том, чтобы используя их собственную энергию, брать их под контроль и отбрасывать от себя. Айкидо - это не статическое искусство, оно делает большой акцент на движение и динамику.

Айкидо Айкикай – всемирная организация Айкидо, созданная О'Сенсеем Морихеем Уэсибой. Сегодня основную школу возглавляет Третий Досю («возглавляющий путь») Моритэру Уэсиба, 10 дан Айкидо Айкикай, внук О'Сенсея. Айкикай Хомбу Додзё — самая большая из организаций айкидо, насчитывающая тысячи дочерних школ и филиалов по всему миру.

Айкикай снял акцент с боевого аспекта техник айкидо и вместо этого стал практиковать искусство как дисциплину самосовершенствования, цель которой состоит в развитии активных членов общества.

Соревнования в Айкидо не проводятся. Вот ответ из Хомбу Додзё на письмо Ассоциации Айкидо Айкикай Украины по поводу проведения соревнований:

«В Айкидо соревнований нет. Основатель Айкидо О'Сенсей Морихей Уэсиба не ввёл соревнования в Айкидо. Это является вполне обычным в традиционных Японских боевых искусствах. Для Японских боевых искусств состязаться – значит бороться в истинном смысле этого слова, что может означать «поединок» и во многих залах боевых искусств запрещают и запрещали такую борьбу. С другой стороны, дзюдо, кендо, каратэ трансформировали часть своих искусств в спорт и ввели соревнования. Но развитие Айкидо не пошло таким путём, и Айкикай (Всемирная Организация Айкидо) поддерживает дух, указанный Основателем, и не разрешает проведения соревнований и состязаний ни в какой форме»

*Международный отдел
Хомбу Додзё*

*Всемирная Организация Айкидо
Айкикай*

Преимущество Айкидо - отсутствие

духа соперничества между занимающимися, психологических травм. На тренировках партнеры полностью раскрываются друг перед другом, тем самым давая возможность спокойно отрабатывать приемы. Но тем не менее, это единоборство действительно является самой сложной системой, так как для овладения ею необходимо освоить своеобразную философию, а в процессе занятий основной упор делается не столько на физическую силу и технику, сколько на разум и мышление. Айкидо – это гармония взаимоотношений. На занятии вы найдете людей разного социального происхождения, принадлежащих к разным культурам, говорящих на разных языках, придерживающихся различных политических взглядов и религиозных убеждений. Они собираются вместе не для соревнований, не для того чтобы навязать кому-то свои убеждения, а для того, чтобы научиться слушать друг друга, общаться благодаря Айкидо, которое срывает с нас всё внешнее. На занятии мы не можем спрятать своё истинное «Я». Мы показываем свои слабости, точно также, как показываем свою силу. Мы вместе потеем, вместе тренируемся, вместе встречаемся со стрессами, помогаем друг другу, мы учим, что такое истина. Каждый изучает одни и те же универсальные принципы, и когда спадает маска неуверенности и ЭГО, становится чётко видна сущность, одинаковая в каждом человеке. Каждый из нас – отдельная индивидуальность, но все мы являемся частью друг друга. Если бы ты был один во Вселенной, где не было бы никого, с кем можно поговорить, посмеяться, разделить красоту звёзд у Вас над головой, никого, к кому можно было бы прикоснуться, - какой смысл имела бы Ваша жизнь? Только другая жизнь, любовь придает смысл Вашей жизни – это и есть гармония. Мы должны открывать радость друг в друге, радость в испытаниях, радость роста, радость жизни.

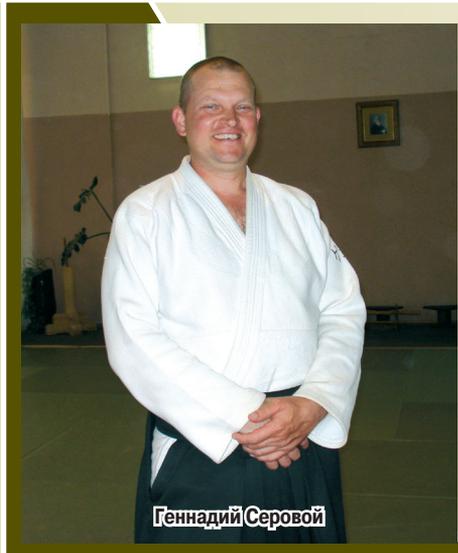
Занимаясь Айкидо, Вы не становитесь победителем. Пытаясь победить – Вы проигрываете. Если Вы смотрите на занятия как на соревнования – проигрываете Вы, проигрывает Ваш партнер, проигрывают все. Если Вы воспринимаете жизнь как процесс универсального созидания, Вы никогда не умрете, потому что Вы – часть это-

го процесса. Если Вы рассматриваете развитие своего тела и своего разума как прелюдию духовного роста, Ваша сила сохранится навсегда. Айкидо - это не только взаимодействие людей, оно предусматривает форму тренировки, за счет которой занимающийся учится достижению гармонии с природой в процессе отработки приемов, основанных на естественных движениях. Неотъемлемая часть айкидо - психофизические тренировки, которые развивают у занимающихся такие качества, как спокойствие, собранность, организованность, стабильность, целеустремленность, миролюбие, доброту. При более близком изучении люди, занимающиеся айкидо, найдут в айкидо то, что они ищут: будь то техника самообороны, духовное просветление, физическое здоровье или душевное спокойствие. О'Сэнсэй Морихей Уэсиба придавал особое значение моральным и духовным аспектам этого искусства, делая основной упор на развитие гармонии и мира. «Путь гармонии духа» — вот один из возможных вариантов перевода слова «айкидо». И сегодня это по-прежнему актуально для айкидо, несмотря на то, что разные стили акцентируют внимание на духовных аспектах в большей или меньшей степени. И хотя идея боевого искусства, стремящегося к миру и гармонии, может показаться парадоксальной, тем не менее, это остается самым основным принципом этого искусства.

Айкидо - очень молодое боевое искусство, однако воплотившее в себе принципы и методы, которые считаются не одну сотню лет. Неправильно будет считать айкидо исключительно системой различных приемов и методов. Нужно правильно понимать, что реальная схватка имеет огромное отличие от поединка в спортивном зале, когда отсутствуют какие-либо рамки, ограничивающие действия бойцов, и вполне вероятным исходом поединка является смерть, на первый план выходит морально-психологические качества. Тогда физически слабый человек вполне может справиться с более сильным. Физическая сила не является определяющей для победы.

Все вышеописанные концепции, без смещения «ни на йоту» находят практическое воплощение в «Слобожанском форпосту» - Харьковской областной федерации Айкидо Айкикай, возглавляемым **Геннадием Серовым**.

ХАРЬКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ АЙКИДО



Геннадий Серовой

Уже на входе в додзё сэнсея Геннадия Серового чувствуется мощная положительная энергетика этого места. В додзё сэнсей – собранный, сосредоточенный и... улыбчивый. Мастер рад приходу гостей, двери его додзё открыты для всех желающих постигать самое интеллектуальное из всех боевых искусств, для людей, интересующихся айкидо, и для родителей, определяющих с выбором боевого искусства для своих малышей. Да, именно малышей, ведь в младшей группе Мастера тренируются 4-х летние мальчишки и девочки! Пришедшие сюда однажды, отсюда не уходят. В чем феномен такой преданности сделанному выбору? В самом искусстве или в тонком подходе тренера, в его умении подобрать «ключик» к каждой детской душе?

Знакомьтесь ближе: Харьковская Областная Федерация Айкидо, и её президент **Геннадий Владимирович Серовой** (черный пояс, 3 дан Айкидо Айкикай)

Харьковская Областная Федерация Айкидо - спортивная некоммерческая организация, зарегистрированная в управлении юстиции г. Харькова. Начало создания этой авторитетной в городе структуры было положено 5 июня 2000г., когда город Харьков посетил президент Ассоциации Айкидо Айкикай Украины **Игорь Юрьевич Шмыгин** (чёрный пояс, 5 дан Айкидо Айкикай). Именно в этот знаменательный день и было достигнуто соглашение об официальном открытии в Харьковской области Представительства Ассоциации Айкидо Айкикай Украины. Сегодня, по прошествии 9 лет, Харьковская Областная Федерация Айкидо создала себе огромный авторитет и общее признание. Все возрастные группы осваивают технику, стратегию, философию и тактику айкидо, совершенствуют свой психологический и моральный уровень. Ведь Айкидо - это не борьба с противником, а прежде всего борьба с самим

собой и своими слабостями! Не противник - партнер, не спарринг - работа и отработка. Самый большой вызов – это тот, который Вы бросаете себе. В Айкидо самое главное – это умение уйти от конфликта и атаки.

В Харьковской областной федерации Айкидо практикуются разные варианты занятий - это и профессиональное обучение, семинары, международные аттестации и сертификаты. Сюда приходят дети с 4 лет и подростки, а также взрослые, причем возраст не ограничен, допускается любая стартовая физическая подготовка, занятия для женщин и мужчин, и индивидуальные занятия.

Говоря о преимуществах занятий Айкидо, можно акцентировать внимание на следующих аспектах:

1. Занятия возможны в любом возрасте;
2. Щадящие физические нагрузки;
3. Способность преодоления своих слабостей (лень, грубость, эго и др.);
4. Развитие терпения, доброты, мышления;
5. Приспосабливаемость техники под определенного человека;
6. Отсутствие соревнований;
7. На занятиях атмосфера дружелюбия и равенства;
8. У детей и подростков — общеукрепляющие и развивающие упражнения, дыхательная гимнастика;
9. Упражнения на координацию движений, развитие памяти, дисциплинированности, отсутствие агрессии;
10. Занимающиеся начинают уверенно чувствовать себя в жизни.

О феномене Айкидо как боевого искусства с увлечением (и даже азартом) рассказывает **Геннадий Серовой**.

«Айкидо в мире входит в пятерку таких элитарных видов спорта, как конный спорт, яхт-спорт, гольф, теннис. В Айкидо отсутствуют такие негативные аспекты, присущие соревновательным видам спорта, как соревнования (психологические травмы), стимуляторы, соперничество, агрессия на тренировках и соревнованиях, неконтролируемые физические и психологические нагрузки, неполная раскрываемость личности (однобокость развития). Распространенным представлением об Айкидо является мнение, что это чисто защитное боевое искусство и в нем нет наступательных техник. На самом деле айкидо не столь ограничено. Существует четыре уровня техник: КАТАИ (жесткий), ЯВАРАКАИ (гибкий), КИ-НО-НАГАРЭ (текучий) и КИ (энергия).

1 уровень является тем, вокруг чего должна проходить большая часть тренировок. Занятия состоят из того, что один партнер атакует второго, осуществляя захват или удар, а второй выполня-



Кокью-наге – техника контроля дыхания и перемещения!



Суми-атоши - техника разбалансировки партнера



Кокью-наге из положения ханми - хандачи ваза в исполнении учеников



ет технику с тем, чтобы нейтрализовать эту атаку. Затем после каждого повторения партнеры меняются ролями нападающего и защищающегося.

2 уровень можно рассматривать как промежуточный между первым и третьим. Во втором уровне, защищающийся будучи контролируемым нападающим, гибко поддается (как ветка ивы на ветру). Во всех трех уровнях защищающийся сливается с силой нападающего и осуществляет контроль, точнее говоря, изменяет собственное движение нападающего в новое с тем, чтобы в результате его же и бросить или взять под контроль. Это и есть принцип АЙКИ, в японском называемый АВАСЕ («идущий вместе») или КИ НО МУСУБИ («связь с духом»).

3 уровень похож на первый, но за-



Кокью-наге из положения ханми - хандачи ваза



Кокью-наге из положения ханми - хандачи ваза в исполнении учеников



Сэнсей объясняет тонкости техники



Положение защищающегося партнера в момент удара при выполнении техники захвата



Контроль после выполнения техники



На уроке нельзя упустить ничего

защищающийся не ждет, пока нападающий осуществит атаку. Вместо этого, он начинает входить в технику, когда нападающий только в процессе атаки. Эта форма техники проистекает из собственного желания нападающего осуществить атаку. Первый и третий уровни являются основными в обучении Айкидо, и их можно сравнить с алфавитом и основной грамматикой языка. Наступательная часть тренировок в основном статична, поскольку защищающийся ждет атаки, прежде чем начать защищаться.

На 4 уровне дух защищающегося и нападающего едины, и защищающийся может чувствовать и контролировать все движения нападающего. Говоря словами основателя Айкидо О-Сэнсея Морихея Уэсибы: «Всё что мне нужно делать, так это стоять спиной к противнику. Если он попытается меня ударить, его желание нанести удар ударит и поранит его самого. Я един со Вселенной, я ничем не обладаю. Когда я стою, я сливаюсь со своим противником.»

Обучение айкидо происходит по принципу «от сердца к сердцу». Выучить прием по книжке недостаточно, нужно еще наполнить ту пустую форму содержанием, или той самой «жизненной энергией ки», что фигурирует в самом названии этого уникального боевого искусства. Айкидо раскрывает очень простой секрет: улучшение жизни зависит от собственного совершенствования. Айкидо не предлагает никаких чудес, кроме одного — чуда вашего собственного существования и вашего человеческого потенциала».

Подтверждение каждого слова, сказанного Геннадием Серовым, мы нашли на его тренировке. Вот на татами детская группа. Ребятня пытается осваивать технику, только что показанную

учителем. Внешне это выглядит достаточно сложно. Но как это было продемонстрировано и объяснено! И вот малышня «сопит», воспроизводит технику. Все это происходит в очень непринужденной форме, местами форме игровой. Казалось бы, дети предоставлены себе, кто-то иной раз пытается «профильтровать» - не тут-то было. Общась с корреспондентами, Геннадий Владимирович краем глаза отслеживает всё. Звучит команда – хлесткая и четкая – и декорация на татами меняется. Дети от занятий в восторге, но занятие на сегодня, к сожалению, подходит к концу. Сейчас придет тренироваться старшая группа. Проведение ритуала окончания занятий – всё в полной строгости и соответствии японским канонам.

И вот додзё опять наполняется людьми. На этот раз это люди разных возрастов. Здесь и молодые физически крепкие парни, и молодые красивые девушки, и люди мудрого возраста. Все они, заполняя зал, до начала тренировки обмениваются какими-то фразами, и, глядя со стороны, добрые друзья. Атмосфера – лучше не придумаешь. За порогом додзё остался напряженный трудовой день, стрессы и нервоотрепка; здесь – гармония духа и здоровья. Ритуал, предшествующий началу тренировки, и – все началось. На татами – Геннадий Серовой. Все молча внемлют. Показ первой техники, и – «понец!»

Каждая пара на виду. Стоп! Отработка остановлена. Что-то выполняется не так. Начинается разъяснение. И вот оно – то, что называется ключами к пониманию! Разъяснение ошибок не выглядит таким образом: «вы должны повернуть кисть против часовой стрелки, не выпуская захвата, сместиться под углом... и т.д. и т.п». Разъяснение ассоциативное: «попытайтесь войти через

закрытую дверь! Не получается, конечно – ведь дверь надо открыть. При этом открыть её нужно держа за ручку, а не упиравшись возле петель!» И сразу понятно, что нужно уйти с линии атаки, смещая направление силы нападающего... Совсем другое дело – ошибка устранена и понятен метод её устранения!

Двое учеников крепко хватают Мастера за руки. Мгновение – оба падают. Пояснение строится от противоположного. «Вы схватили меня крепко за руки, - говорит Геннадий Серовой, - а я свои руки держу выпрямленными в локтевом суставе. Так я помогаю вам меня держать, я – ваш союзник. Далее, если я попытаюсь освободиться от вас силой, у меня ничего не выйдет. А теперь смотрите – я начинаю поворачиваться и...» И оба нападающих падают!

Тренировка продолжается. Это – работа, и отношение к ней в Харьковской областной федерации Айкидо Айкикай и в додзё сэнсея Геннадия Серового – серьезное.

«Айкидо – это лекарство для большого мира. В мире есть зло и беспорядок, потому что люди забыли о том, что все вещи происходят из одного источника. Возвратись к этому источнику и оставь все эгоистические мысли, пустячные желания и гнев. Кем не владеет ничто, тот владеет всем».
О'Сэнсей Морихей Уэсиба