

# АЙКИДО

## СЕМИНАР С УЧАСТИЕМ СЭНСЕЯ МОТОХИРО ФУКАКУСА

Попробуйте положить в тарелку с водой губку и вы увидите, как вода со всех сторон начинает «подтягиваться» к губке, впитываясь и насыщая ее. Эта аналогия была первой пришедшей в голову, когда мы

подходили к порогу додзё Ассоциации Айкидо Айкикай Украины в Киеве. Додзё «впитало» в себя всех жаждущих встретиться с одним из учеников О'Сэнсея Морихеи Уэсиба, одним из «корифеев» современных боевых ис-



Слева-направо: Игорь Шмыгин, Мотохиро Фукакуса, Марчис Дорин

**Мотохиро Фукакуса**, 7 дан Айкидо Айкикай, президент федерации Айкидо Айкикай Таиланда, ученик Нобуеси Тамура-Сэнсея и О'Сэнсея Морихеи Уэсиба. В 1964 г. получил 2 дан из рук О'Сэнсея Морихеи Уэсиба и был направлен развивать Айкидо в Таиланд с целью создания организации Айкидо и развития этого боевого искусства в Юго-Восточной Азии. С 1997 г. назначен техническим координатором Айкидо Айкикай в Юго-Восточной Азии.

**Игорь Юрьевич Шмыгин**, 5 дан Айкидо Айкикай, Шидоин, Президент Ассоциации Айкидо Айкикай Украины, Вице-президент МЕАФА, Заслуженный тренер Украины по Айкидо.

**Марчис Дорин**, 4 дан Айкидо Айкикай, президент Организации Айкидо Айкикай Румынии, ученик Масатакэ Фудзита-Сэнсея.

кусств **Мотохиро Фукакуса** (черный пояс, 7 дан Айкидо Айкикай) и президентом Организации Айкидо Айкикай Румынии **Марчисом Дориным** (черный пояс, 4 дан Айкидо Айкикай).

Встреча эта смогла состояться только благодаря титаническим усилиям **Игоря Юрьевича Шмыгина** (черный пояс, 5 дан Айкидо Айкикай), президента Ассоциации Айкидо Айкикай Украины, — ведь шихан **Мотохиро Фукакуса** — человек с мировым именем и «вписаться» в его плотный жизненный график, уж поверьте, весьма не просто! С удовольствием откликнулся на предложение посетить Украину и г-н **Марчис Дорин**, связанный годами долгой дружбы с **Игорем Шмыгиным**. Одним словом, то, чего все так долго желали, свершилось 12 февраля 2010 г.

Они появились в офисе быстро и тихо, в сопровождении Игоря Юрьевича, с улыбкой и вежливым поклоном.

Участники семинара — все, от учеников до «черных поясов» (включая Марчиса Дорина), ждали Мотохиро Фукакуса сэнсея в полном соответствии с канонами и этикетом Айкидо. Быстро переодевшись, и выйдя на татами, он сразу «захватил» аудиторию. Началась разминка, последовательное разогревание суставов и связок сверху-вниз и снизу-вверх, затем кувьрки... 67-летний Мастер все действия выполнял сам, показывая, что нужно делать и как. Честно говоря, было несколько удивительно, что человек такого возраста с легкостью может кувьраться и при этом «подшучивать» над молодыми (может такое восприятие идет от нашего «неправильного менталитета», не предполагающего, что люди с возрастом могут накапливать энергию, а не растрчивать ее? А может в этом и кроется одно из проявлений сути Айкидо? — Прим. Редакции).

Как бы там ни было, разминка представлялась весьма основательной, хотя внешне она не включала «экзотических» элементов. Уж те, кто служил в Советской Армии, наверняка не нашли бы там ничего необычного. Более того, такими упражнениями многие пренебрегают в силу необходимости «экономить время» на тренировке. Что бросилось в глаза — так это системная направленность разминочных упражнений. Из всего увиденного в «преамбуле» семинара напрашивался один вывод — мастерство не терпит мелочей. Как оказалось позже, из таких незначительных со стороны мелочей и складываются ключи к мастерству..

После разминки началась демонстрация техники. Первое движение —

ко-кью налево и направо. Фукакуса сэнсей обращает внимание на нюанс — некоторые «семинаристы» используют силу рук, не подключая к технике тело, корпус и бедра, не учитывают положение ног. Некоторые сгибаются, прикладывая избыточные усилия для опрокидывания противника. Это неправильно, и мастер показывает тонкости положения корпуса — он должен быть прямым. Противник прогнул вас в спине — сделайте шаг назад. Ваш корпус должен оставаться прямым. Делайте уход за переднюю ногу, уходя с линии противника. «Расслабьтесь, — говорит Фукакуса сэнсей, — и тогда вы будете видеть всего противника, вы сможете понять, что у вас находится по сторонам». Фукакуса сэнсей ведет семинар на английском языке, поэтому без переводчика обойтись было бы тяжело, благо взять на себя функции переводчика в объяснениях Мастера, взялась участница семинара Ирина Пиллярская из жемчужины Украины, всеми любимой Одессы. Хотя, приятно отметить, что человек с высоким уровнем развития может пояснить много и без слов. Фукакуса сэнсей — человек с потрясающей коммуникабельностью — совокупность жестов, мимики и чувства юмора — составили очень понятный многим язык общения.

Несмотря на легкость выполнения техники, через какое-то время стало закрадываться подозрение, что у многих участников семинара стали побаливать кисти (легкость исполнения техники тори неизбежно вызывало «умопомрачительные» падения укэ). Однако вида никто не показывал — все молча, сосредоточенно работали на татами. Здесь не было суеты и словесного сотрясения воздуха, здесь была работа — ведь, как знать, еще один такой случай поучиться у Грандмастера может больше и не представиться. Именно поэтому «семинаристы»



Семинар ведет Мотохирос Фукакуса

и ловили каждый жест и каждый взгляд Фукакуса сэнсея, а он, в свою очередь, тихо и плавно перемещался по татами между парами, также тихо останавливаясь там где нужно, объясняя ошибки и способы их устранения. Причем мастера не сразу можно было увидеть на татами среди сотни «семинаристов», многие из которых по фактуре оказались людьми весьма крепкого телосложения. Вот вам еще один пример великости человека — быть одновременно везде, без лишнего шума, и делать свое дело профессионально. Но вернемся к «выкрученным» кистям. Фукакуса сэнсей заметил, что нужно на мгновение остановиться. Звучит хлопок, все мгновенно останавливаются. «Потрясем кисти, — произносит Мастер, — таким образом, вы снимаете с них напряжение».

Следующая техника демонстрируется с тезисом Мастера: «Если я сражаюсь — я должен быть в безопасности». Здесь явно выражен прикладной аспект Айкидо. Кстати, это занятие можно было бы классифицировать как

«штрихи к подлинному боевому искусству», — именно так и начинал его Фукакуса сэнсей. «Айкидо, — сказал он, — это боевое искусство и уж никак не спортивное. Поэтому вы должны осознавать, что ваш напарник и вы все время меняетесь местами. Применяя любую технику, вы должны «мягко» думать о напарнике, ведь любая техника айкидо боевая по своей сути».

Разъясняются тонкости положения корпуса и перемещения при захвате и попытке противника нанести вам удары, не ослабляя захват. «Смотрите, — говорит Фукакуса сэнсей, — противник держит вас крепко за руку и пытается нанести удар. Он не сможет нанести вам удар, если находится к вам не вплотную. Для этого ему нужно потянуть вас на себя. Это и является для вас сигналом к началу действия!... Пусть он захватил вас очень крепко двумя руками. Не пытайтесь напрягаться, держась еще сильнее. Расслабьтесь, плавно перемещайтесь за его переднюю ногу, следите за ровностью своего корпуса... Противник высокий, вы — низкий, согните его, чтобы он стал ниже; он сильный, я слабее, я пытаюсь сделать прием, но он не получается, — переходите из этого положение на другую технику, направив его силу в неудобной для него положение...».

Полтора часа пролетели как одно мгновение. Занятие окончено, но Мастер оставил место для общения в режиме «вопрос — ответ». «Не надо спрашивать меня о политике и моих друзьях, — с такой преамбулы начал Фукакуса сэнсей. — Спрашивайте меня об Айкидо, о любых его сторонах!». Начал вопросы сам Игорь Юрьевич.

— Сэнсей, что привело Вас в Айкидо?

— О, это очень просто. Когда мне было 11 лет, я пошел заниматься



Нэге Мотохирос Фукакуса, укэ Дмитрий Андрощук



Мотохиро Фукакуса и Марчис Дорин

дзю-до. Прозанимавшись 6 лет, я поступил в Токийский университет. Здесь, сначала, я продолжил заниматься дзю-до. Я понятия не имел, что такое Айкидо, я только слышал это название. В команде по дзю-до я был самым маленьким и мне было сложно бросать моих товарищей по команде. Рядом был зал Айкидо, в котором преподавал Тамура-Сэнсей. Я пошел посмотреть и мне очень понравилось. Особенно то, что Тамура-Сэнсей был тоже очень маленький, а его ученики падали и падали, хоть и были гораздо больше своего учителя. Так я пошел на Айкидо. Однако еще целый год я не верил в Айкидо, я не верил в его эффективность, поэтому параллельно я продолжал практиковать дзю-до. Айкидо казалось очень легким и мне это нравилось. Только после года я понял, что Айкидо — это хорошо. С тех пор я перестал

практиковать дзю-до и больше его не практикую».

Получив «добро» на вопросы, «семинаристы» тоже начали обращаться к Мастеру.

**— Мы знаем, что Айкидо должно сочетать четыре составляющих: дух, мысль, тело, центр. Как их все объединить, чтобы достичь максимальной эффективности?**

— Даже я сам всего еще не понимаю (*Мастер смеется, — прим. Редакции*). Тренируйтесь! Поймите, что секрет нельзя рассказать, он перестает быть секретом. Секрет — это то, что можно понять только тренируясь, секрет нельзя украсть, копируя что-то, его можно только «взять», поняв в своем опыте. У меня есть мой личный опыт — все, что взято из него, — это и есть секреты.

**— Сэнсей, что Вы понимаете, когда говорите «будьте расслаблены» — имеется в виду расслабленность тела или расслабленность духа?**

— Расслабленность и бессилие — это разные вещи. Если вы идете по улице, глядя только себе под ноги, вы обязательно ударитесь головой, если вы шаркаете ногами и крутите головой, вы обязательно споткнетесь. Но, если вы идете прямо, ваша макушка и ваши ноги проецируются в прямую линию, ваш взгляд схватывает все вокруг, хоть и направлен прямо, вы не споткнетесь, не упадете и не ударитесь головой. Это и есть расслабленность. Если вы концентрируетесь на энергетическом центре (Ки), (*Мастер показывает центр — прим. Редакции*), вы сконцентрированы, и вы видите все сразу — это и означает быть расслабленным.

**— Было ли Вам трудно работать в Таиланде, ведь там очень сильное национальное боевое искусство — тайский бокс?**

— В свое время было очень много бойцов, желающих сражаться с О'Сэнсеем. И если сейчас в схватке я убью противника — меня накажут, но тогда смерть одного из бойцов была делом обычным, даже привычным. Раз вышел сражаться — умри, так тогда было, и так понимал подлинное боевое искусство сам О'Сэнсей. Он имел очень большой опыт в боях, он побеждал, доказывая не верящим эффективность боевого искусства Айкидо. О'Сэнсей был очень маленький, ниже меня (*г-н Фукакуса показывает примерный рост О'Сэнсея, — прим. Редакции*), но технику он делал очень жестко. Он был очень опытным бойцом. И он показал, что главное в Айкидо — это не бой с противником, это бой с собой. Тренируясь и практикуя Айкидо, вы с противником все время меняетесь местами. Вам больно по очереди и вы все время воюете с собой. Это очень важно, **поэтому в Айкидо главное — победить себя.**

Первое занятие подошло к концу, впереди еще напряженный график. В перерыве вместе с Игорем Юрьевичем, г-ном Мотохиро Фукакуса, г-ном Марчисом Дориным и Ириной Пилярской мы удалились для эксклюзивной беседы. О том, что из этого получилось, вы, уважаемые читатели, узнаете в следующем номере...

*Дмитрий Демин*

Продолжение следует