

# Айкидо. Трудности перевода

«Будь верен текущей мысли и не отвлекайся.  
Вместо того чтобы изнурять себя многими  
мыслями, следуй одной, но позволяй  
ей меняться от мгновения к мгновению»

Ямамото Цунэтомо. Хагакурэ

С 19 по 21 сентября 2008 года в Харькове состоится семинар по айкидо под руководством Стефана Бенедетти (6-й дан Айкидо Айкикай). Семинар организовала Федерация Айкидо Украины и Харьковской Областной Общественной Организацией АЙКИДО-КЕНДО и СМЕЖНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ. Мастер Стефан Бенедетти любезно согласился с нами побеседовать.

— Как Вы оцениваете свой сегодняшний семинар в отношении аудитории, Вы ведь часто у нас бываете и видимо Вам есть с чем сравнить? Вам интересно с ними работать, Вам интересен их уровень или не очень?

— (Смеётся). Да все уровни есть. Есть продвинутые, есть начинающие. Но дело не в уровне людей, а в их интересе к тому, что они делают. И чем больше любопытства у учеников, тем интересней и самому учителю. К примеру, большой проблемой айкидо во Франции является уверенность занимающихся этим искусством в том, что они уже всё знают и всё познали в айкидо. В действительности само это осознание, вернее заблуждение, остановило многих только на определённом уровне развития. А у Вас на Украине приходят люди с огромной степенью любопытства, они открыты, что очень и очень замечательно для обучения!

— Поскольку Вы только что заметили о разной степени подготовки спортсменов на Вашем семинаре, встречный вопрос, а Вам что больше нравится: учить с нуля или исправлять ошибки тех, у которых они уже давным-давно наработаны, закреплены и практически неистребимы?

— (Смеётся). Может быть и хорошо обучать с нуля, но здесь таких практически нет. А что до ошибок, которые приходится исправлять, то всегда так. Иногда в своих студентах я могу увидеть и свои ошибки.

— Это говорит о том, что Вы не стоите на месте и развиваетесь всё время, что даёт Вам возможность заметить в других Ваши ошибки вчерашнего?

— (Смеётся). В действительности ошибки общие, они у всех практически универсальные. У всех одинаковое тело, его строение. В основном одинаковая структура мозга, будь то японец, африканец, европеец, — та же самая.

И мы делаем все те же самые ошибки. И не потому, что учили не правильно, а потому, что нам кажется, что мы увидели что-то, затем мы искренне уверены, что воспроизводим именно это что-то, которое увидели. В действительности же это не так. Я много раз объяснял, что мозг фильтрует информацию. Нам кажется, что у нас объективная информация, на самом деле она уже субъективная. И если же мы что-то осознаём, то это уже интерпретировано. В практической фонетике это уже давно и хорошо известно, — например, когда вы учите иностранный язык. Приблизительно лет тридцать назад открыли стратегии, которые обходят эти фильтры в мозгу. Когда мы наблюдаем какое-то движение, нам кажется, что никаких фильтров нет, потому нам и кажется, что то, что мы видим — оно происходит именно так. А это не так, далеко не так. Я сейчас очень сильно этим интересуюсь. Мне очень сильно помогло изучение фонетики иностранных языков — я понял, как работают эти фильтры, в том числе в айкидо. И я пытаюсь сейчас работать над тем, чтобы найти, как обходить эти фильтры в айкидо.

— А Вы не приведете какую-нибудь ситуацию в качестве примера? Что-нибудь яркое, интересное?

— Когда вы видите движение и пытаетесь его повторить, нужно понимать такую особенность мозга — наш мозг имеет тенденцию к завершению любого увиденного и повторяемого движения. Наш мозг финалист, он движет нас к результату.

Мы стремимся перейти к завершающей фазе, не проделав предыдущих. Или же вообще выполняем движения в урезанном или скомканном виде. В айкидо завершающая фаза — это когда человек падает. Да, но мы забываем про процесс и пытаемся сразу перейти к финальной фазе. Очень часто в айкидо мы реинтерпретируем движение



Стефан Бенедетти, мастер 6-го дана  
Айкидо Айкикай

## СТЕФАН БЕНЕДЕТТИ

Родился в 1951 г. во Франции. Получил два высших образования. Изучал японскую, китайскую и индийскую философию, фонетику и историю религий.

Практиковать айкидо начал в 1966 году. В 1969 г. получил первый дан. 9 лет жил в Японии, из которых два года занимался у Нанака-Сэнсэя и 7 лет изучал айкидо у Кобаяси-Сэнсэя в Осаке. С 1984 года является персональным секретарём Сэнсэя Тамура Нобуэси (8-й дан Айкидо Айкикай).

Написал книгу — «Книга для начинающих».

Организовал и возглавляет европейский Мутокукай. До последнего времени тренировал в своём додзё - «Мутокукай». В настоящее время проживает в Барселоне (Испания).

В Украину впервые приехал в 1996 г. С тех пор 2-3 раза в год проводит семинары в разных городах Украины.



**Александр Мезенцев проводит никкё – второй контроль – мастеру 6-го дана Стефану Бенедетти**

вниз, когда оно наоборот вверх. Люди отрабатывают, например, это движение (мастер Бенедетти продемонстрировал, что он имел в виду – *прим. ред.*), давят не туда, в итоге делать его всё тяжелей и тяжелей, а не понимают почему. Зато все полностью уверены, что делают увиденное и выученное движение правильно. Мы забываем, что люди падают потому, что не птицы. В айкидо большинство техник – это броски, и даже в дзюдо бросковое движение происходит вверх, – и тогда человек падает.

Это всё-таки легче показывать, чем только рассказывать.

– Спасибо. Я в принципе понял для себя. И всё-таки как Вы пытаетесь бороться с работой фильтров-цензоров?

– Я пока сам только стараюсь понять, как они работают, пытаюсь за собой наблюдать, за своими реакциями. Очевидно, есть и у меня ошибки, которые я повторял годами. Да годами, но почему?! И если вы это «почему» не поймёте, то никогда не сможете скорректировать ошибки. Я на самом деле не учу, а для себя работаю, но делюсь этим.

– Вы знаете, насколько я помню из филологии, то фильтры-цензоры сознания можно обойти, используя мифологическое мышление, поскольку критическое мышление на него не наложило свой отпечаток. Не может ли так быть в айкидо, по аналогии с тем, что мифологическое мышление свойственно людям на заре цивилизаций, этакий детский уровень развития, – чтобы обойти влияние фильтров или откорректировать ошибки, нужно просто-напросто обратиться к детской пластике, той базе, которая у всех была правильна и свойственна всем изначально, от природы?

– Должны быть правильны изначально

новые движения. Вот, к примеру, походка иноходью, это более близко к тому, как ходили первые люди с меньшим объёмом мозга, чем у человека сегодня, возможно это и есть та базовая техника передвижения. В общем то, мы сейчас затрагиваем очень глубокий уровень. В боевых искусствах вы рано или поздно понимаете, что вам приходится работать с первичными и примитивными эмоциями – страх, агрессивность, они очень мощные. Именно поэтому я всегда говорю, что хотя многие люди называют страх негативной эмоцией и отрицательной энергией, но он полезен. Когда на вас едет грузовик, если вы не сдвинетесь, вы умрёте. Очевидно, нужен страх, что бы спастись. Страх отрицателен, когда он приобретает над вами контроль. А вот теперь представьте ту же ситуацию с грузовиком и вами, но страх отсутствует в принципе как

эмоция свойственная человеку...

То, что мы делаем в айкидо – это работа с этими данными природой человеку эмоциями, а не против них. Мы учимся распознавать и овладевать страхом, чтобы он не заполнял нас и не вторгался без нашей на то воли. Мне кажется, это очень полезно. Не только идея борьбы. Айкидо не направлено на драку, на борьбу. Это очевидно, что айкидо берёт свои истоки в боевых искусствах. Например, дзюдо задумывалось с самого начала, как спорт. Но в понимании конца XIX века, как способ обучения в британском понимании, как Оксфорд, Кембридж. Дзюдо как спорт того времени отнюдь не тоже самое, что мы под этим словом понимаем сегодня. А вот айкидо уже задумывалось, даже в некоем отрыве, как искусство мира. Как то отделено от этих корневых техники были изменены, по крайней мере стали менее опасны. Так, что бы его можно было практиковать с меньшей степенью риска. Идея, принадлежащая айкидо, конечно специфична, но корень всё ещё там, в боевых искусствах.

Основная идея боевых искусств – это атака. Мы избавляемся от неё, – более менее всё сводится к этому, но в айкидо по другому. **Глубочайшее содержание айкидо – это то, что любая сила, которая к Вам идёт (то, что мы называем атакой), мы её преобразуем в силу защищающую. Атака становится защитной силой.** Это глубинное воздействие айкидо как искусства, как мне кажется, хоть это может очень абстрактно звучит. Именно всё так и обстоит в айкидо.

– Как принято считать, есть основные три реакции у человека на атаку. Конечно же, в жизни они встречаются скорей в смешанных видах, чем в рафинировано-чистом. Это такие



**Участники семинара. В первом ряду: Стефан Бенедетти, 6-й дан айкидо (сихан), Леонид Кудрявцев, президент федерации айкидо Украины, Александр Мезенцев, президент Харьковской Областной Общественной Организации Айкидо – Кендо и смежных боевых искусств**

реакции: движение вперёд к атаке, движение от атаки назад и ступор – замирание на месте. У нас говорят «как вкопанный». Вот эта третья чаще всего считается той, что свидетельствует о полной не пригодности к обучению боевым искусствам. Но айкидо, если воспринимать его как искусство мира, чем-то может помочь носителям такой реакции? Ваш рецепт как мастера?



Александр Мезенцев и Андрей Куча

— Прежде всего, все эти реакции абсолютно нормальные. Что может тренер в таком случае? Ведь он не может взять и просто «подкрутить» человека, следовательно, ему придется начать с объяснения, что такая реакция не лучшая в бою. Но главная проблема – это не правильное понимание боевых искусств. **Главное, что бы ученик понял, как остаться спокойным в бою – это как спокойствие в урагане, шторме.** Ты разумно и деятельно спокоен. Основная тренировка – это тренировка спокойствия сознания, тоже самое, что медитация. Нет разницы между тем, что мы делаем и медитацией в буддизме, например. Это прежде всего - ось. Не может ваша голова быть спокойна, если вы стоите криво. Движение должно быть спокойно и организовано, если вы всё дезорганизуете, то и сознание дезорганизуется. Я не говорю, что это просто.

Прошу прощения, но в некоторых классических видах единоборств таких как бокс, вольная борьба людей всё таки учат стоять как-то не так, по крайней мере учат пригибать к шее подбородок, чтобы не прошел удар в шею, скручивание и т.д., как быть с этим и как это отражается на моторике спортсменов в этих единоборствах?

Меня впечатлили люди вроде Мохаммеда Али, особенно сам Мохаммед Али. Большею частью у него не было защитной

стойки. Бокс – это не то что айкидо, но оказывается, достаточно близко к тому, что мы ищем в айкидо. В айкидо тоже нет стойки. Когда Али был на пике формы, он был просто фантастичен. Просто потрясающий. Он был мощным и в тоже время достаточно мягким. Так же могу отметить Рея Робинсона по прозвищу «Шуга Сахар», он тоже был достаточно интересен своим сочетанием мягкости и мощи в своей манере ведения боя.

шааете, будет что-то другое.

Да, моё айкидо никогда не станет вашим айкидо, а ваше – моим. У вас ноги длиннее, у меня короче. Следовательно, моё айкидо будет и выглядеть не так как ваше.

— Помните, Вы говорили, что порой замечаете свои субъективные особенности в Ваших учениках? Нельзя ли как раз это и назвать стилем Стефана Бенедетти?

— У меня есть друзья, которые убедительно имитируют стили различных учителей. Но пока им не удаётся найти что-то такое в моей технике, чтобы удачно, узнаваемо имитировать Меня.

— И о чём это говорит? Это вы растворились в классике айкидо или оно в Вас?

— Я пытаюсь быть логичным и соответствовать этой логике в своих движениях. И избавляться от того, что не логично. Я не раз видел себя на видео – каких-то хаотических движений вам бы не удалось увидеть в нем, эти движения я изжил ещё до того, как меня запечатлели. Меня намного легче пародировать по тому, как я рассказываю, чем по тому, как я показываю. Я ведь много говорю и видимо есть какая-то специфика именно моих шуток.

— Вы достаточно много ездили по миру и видели наверняка не мало и мастеров и спортсменов, не заметили ли Вы ментальных особенностей будь-то в движениях или же в отношении к айкидо у ваших учеников на



Морото дори дзю вадза в исполнении Андрея Кучи – уке Леонид Кудрявцев

— То есть Вы считаете, что развитие айкидо неразрывно связано с индивидуальным поиском своей манеры, своего движения, стоек?

— Айкидо это логика, система. А вы можете найти свою манеру, своё движение в рамках этой логики. Например, в каратэ другая логика движений. Вы не можете смешивать немножко каратэ, немножко того, сего. Если вы всё сме-

Украине?

— Я возвращусь к тому, что сказал в начале нашего разговора: здесь люди очень открыты к постижению, очень открыты. У них ужасные политические привычки, каждый хочет стать начальником на уровне организации, но что касается практики, люди очень открыты, и именно это как раз интересно. Когда же Вам приходится учить или

встречать человека, который заявляет, что его стиль самый лучший. Да. Хорошо. Пока! (смеется)

— *А Вам для себя что-либо не хотелось бы позаимствовать из того, что видите у своих учеников на Украине? Ведь многие из них пришли в айкидо уже пройдя не плохую школу других видов единоборств, благодаря чему владеют, например, хорошими навыками бросковой техники, что не раз отмечали в беседах со мной другие мастера. Айкидо, насколько мне известно, не заостренная структура, а достаточно динамично развивающаяся система, Вас что-то заинтересовало?*

— Почему же, я ещё достаточно любопытен. Но ведь и всё в подряд брать нельзя. Но мне достаточно было интересно ознакомиться с военной боевой системой.

— *Какой именно системой?*

— Одной из систем русского спецназа. Меня она удивила своей мягкостью. Также достаточно много я беру из тайцзы.

— *Вы, насколько я знаю, тренировались у разных мастеров. Не могли бы Вы рассказать, как они на Вас повлияли, что Вы взяли от них?*

— Я знаю, что и от кого я взял, но расчленив полученное невозможно. Я всегда воспринимал это как нечто целое – айкидо. Влияние айкидо на мою личность велико, я не могу отделить айкидо от моей жизни, поскольку я им занимаюсь уже 40 лет, начал в 17.

Могу припомнить случай, как я тренировался у одного мастера в Японии. Мне было лет 20, второй или первый дан. Я делал такие красивые широкие

движения, а он на меня смотрел и улыбался. Потом спросил: «Что ты делаешь?» – Тренируюсь! «Это не для тебя. На твоём уровне надо учиться убивать людей». Я был шокирован, ведь всегда считал, что айкидо достаточно мирное искусство. И он сказал: «То, что ты делаешь – позже. Сначала научись убивать». После того, как шок прошёл, я понял, что на самом деле он имел в виду – надо сначала изучать базовые техники. Важно как можно точнее изучить базовые техники. Ничего серьёзного невозможно построить без прочной основы.

**Айкидо – это искусство, в котором используются техники, что бы работать с сознанием.** Если у практикующих техники не правильны, то они могут становиться безумными. Помимо этого можно и тело уничтожить, поломать. Гораздо больше проблем приносит уничтожение сознания. Я не шучу. Я видел много людей, на которых айкидо благотворно подействовало и достаточно не мало тех, для которых оно же оказалось ядом. Любой духовный путь может оказаться ядом. Ничего исключительного в этом смысле айкидо собой не представляет.

— *У Вас есть ученики, которые Вам напоминают Вас же, но 17-летнего?*

— Да, думаю есть, правда менее агрессивные. (Смеется).

— *Есть распространённый стереотип, что из всех видов единоборств, айкидо наиболее подходит женщинам. Если это так, то с чем это связано, с женской биомеханикой тела или с психологией?*

— Я веду и женские семинары. Единственные различия – среднестатисти-

ческие, у большинства женщин не высокий рост и вес, они более слабые. А мужчины наоборот. С психологической точки зрения нет различий для айкидо. В айкидо приходят женщины, и остаются более целеустремлённые, упрямые, с сильной волей и характером, достаточно точным, чтобы заниматься айкидо.

В Испании и Франции женщин с высоким уровнем понимания айкидо нет. В США есть, да и у Вас тоже они есть, как это объяснить?

Ещё скажу, что ваше айкидо не станет его, мое – вашим, но единит нас то, что мы действуем в рамках единой логической системы – айкидо.

**Беседовал Дмитрий Змиенко  
Фото Денис Иващенко, Антон Головкин**

Харьковская Областная Общественная Организация АЙКИДО-КЕНДО и СМЕЖНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ выражает искреннюю благодарность за помощь в проведении семинара: Хвесику Андрею Ермеичу, Ковалькову Михаилу Александровичу, Торговому Дому «АМЕРТИСТ-В», Французу Виталию Вениаминовичу, ЧП (ФВ) Куче Андрею Валериевичу, Головкину Антону Юрьевичу, Цвири Дмитрию Николаевичу, Мотовильнику Игорю, Беркину Андрею Леонидовичу и ресторану «МЕДВЕДЬ». Благодарим Кудрявцева Алексея, президента ФАУ, за помощь в развитии айкидо в харьковской области.

Отдельная благодарность секретарю Харьковского горсовета Геннадию Адольфовичу Кернесу за неоценимую помощь в создании Харьковского городского центра боевых искусств и поддержку в развитии айкидо в Харьковском регионе.

# Анонс

**21-23 ноября в Харькове состоится семинар Роберта Зиммерманна, 6-го дана айкидо, шефа-инструктора Американской Ассоциации Айкидо Айкикай**



Кате гаеши в исполнении Александра Мезенцева

**Харьковская Областная Общественная Организация Айкидо-Кэндо и Смежных боевых искусств. Мезенцев Александр Иванович, тел.: +38 (068) 918-57-51, e-mail: samuray007@mail.ru**