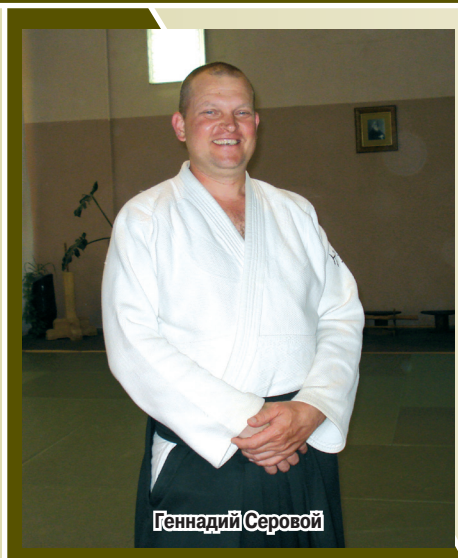


ХАРЬКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ АЙКИДО



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 девчонки! 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 Айикай)

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 Айикай Украины **Игорь Юрьевич Шмыгин** (чёрный пояс, 5 дан Айкидо Айикай). Именно в этот знаменательный день и было достигнуто соглашение об официальном открытии в Харьковской области Представительства Ассоциации Айкидо Айикай 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), ЯВАКАИ (гибкий), КИ-НО-НА-ГАРЭ (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

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 «профилировать» - не тут-то было. Общаясь 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 нервотрепка; 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



На уроке нельзя упустить ничего

закрытую дверь! Не получается, конечно — ведь дверь надо открыть. При этом открыть её нужно держа за ручку, а не упираясь 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 Айкиай и в додзё сэнсея Геннадия Серового — серьезное.

«Айкидо — это лекарство для больного 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