

# АЙКИДО

Айкидо – новейшее боевое искусство Востока, созданное Морихеем Уесибой, посредством синтеза многих видов Будо. Основной принцип - использование силы противника против него самого. Представляет собой систему самозащиты, включающую броски, удары, удушающие приёмы и болевые удержания. Прикладная цель - выжить в экстремальной ситуации. Философская идея - показать сопернику бесполезность любой агрессии.

## ДМИТРИЙ АНДРОЩУК: АЙКИДО – МОЯ ЖИЗНЬ



**Дмитрий Андрощук, президент Киевской городской федерации Айкидо (КГФА), 3 дан айкидо, инструктор высшей категории, ответственный секретарь Ассоциации Айкидо Айкикай Украины (АААУ)**

Вообще айкидо создано для ленивых. Но для того чтобы позволить себе быть ленивым, нужно очень много трудиться. Первоначально, как и везде, необходимо изучение базы. На этом этапе часто возникает вопрос: «Почему не работает?». Есть много моментов, которых обычными физическими упражнениями не достичь. При наличии определенной настойчивости приходит понимание того, что без изучения истории, традиций, того, откуда пошло айкидо, ничего не будет. Без изучения физики и геометрии тоже ничего не будет.

Впервые увидев айкидо в передаче «Вокруг света» в восьмидесятых годах, я был зачарован кадрами, где Морихей Уесибя с лёгкостью сводил на нет усилия своих мощных соперников. Однако, для того чтобы понять айкидо, как понимал его Уесибя, чтобы достичь той вершины, которой он достиг, нужно быть им, пройти тот же духовный путь. Но дважды не войти в одну и ту же реку, и каждый идёт своим путём.

Для сегодняшнего европейца, и украинца в том числе, айкидо перестало быть предметом экзотики. Но именно сейчас возникает множество вопросов по поводу состоятельности айкидо как реального боевого искусства, по поводу незыблемости традиций с одной стороны, и необходимости соответствия стиля нуждам современных его адептов с другой, по поводу само-

достаточности айкидо. Ряд принципов, сформулированных основателем, надеюсь, помогут ответить на некоторые вопросы, которыми заполнены интернет-ресурсы и которые часто задают ученики.

### Ударные техники

Айкидо часто упрекают в том, что на тренировках почти не отбатываются ударные техники. Однако не стоит путать это с пассивностью при атаке. Если рассматривать корни, то почти вся техника оказывается атакующей. Вернее упреждающей. Умение упредить, предвидеть любую ситуацию – это то, ради чего мы учимся. Нужно очень тонко чувствовать ситуацию и если человек научился этому, то он способен упредить не только действие, но и сам конфликт до начала его развития. В этом случае работа происходит на других уровнях: уровне психологическом, уровне энергетическом, уровне видения человека. В этом сложность и прелесть айкидо.

У меня было несколько реальных ситуаций, в которых задача была - просто выжить. Именно тогда пришло понимание, что главное - упреждение и чувствование ситуации. До этого было обычное разучивание физических упражнений, хотя именно благодаря им, несмотря на значительное численное преимущество нападающих, я остался жив. Не могу сказать, что был невредим, но я был на ногах. Жизнь диктует свои условия, и видимо то, чему учат на татами, начинает работать только тогда, когда оно «обстреляно» в реальных условиях.

Если же рассматривать ударные техники, как атеми ваза (удары, наносимые в уязвимые точки по ходу выполнения техники), то нет ничего, что может идти вразрез с идеологией айкидо.



### Роль фехтования

Если вдаваться в подробности истории японских боевых искусств, то прежде всего для воина был меч. Потом уже было единоборство без оружия. Рукопашка - второстепенна. И хотя второстепенное не значит последнее, но контактность боя заключалась именно в поединке на мечах. Полноконтактное фехтование очень сильно помогает в постижении и айкидо. Позволяет почувствовать дистанцию, динамику движения. Это не введено в обязательную систему возможно потому, что это разные дисциплины.

Айкидо – моя базовая система воспитания. Плюс фехтование, плюс ударные техники. Это не преподается как айкидо. Это постижение рукопашной системы в целом. Для меня - это постижение моего Будо и моего пути.

### Как учиться айкидо

На занятиях я никогда не обманываю людей, не пугаю их секретными техниками. Для инструктора важно правильно настроить человека. Не вложить знание: если для человека это знание не является его личным знанием – это бесполезный фокус, оно не станет работать. Нарбатывается не только и не столько техника, сколько внутреннее состояние. Если обучаемый хочет идти и знает свою цель, а инструктор на том же пути, но чуть выше по уровню понимания, по технике, то задача - просто указать направление, чтобы человек долго не плутал. В айкидо очень хороша база. Правильное ее восприятие – это, прежде всего, правильный настрой. Но это и техники тоже. Сначала человек учится правильно двигаться, быть расслабленным, раскрепощенным. Когда он начинает правильно, гармонично двигаться, начинаются вопросы: А для чего я здесь? А будет ли это работать у меня? В процессе обучения переосмысливается всё и человек начинает по-другому видеть себя и окружающее. И если человек приходит к мысли о необходимости ударных техник, то он может пойти заниматься каратэ и наложить на эту базу ударную технику. Он может пойти заниматься куда угодно. Но у него уже будет база, он будет понимать, как двигаться и куда. Конечно, это может уже и не быть айкидо, но это боевое искусство того человека, который идет этим путём. Это его Будо.

### Самодостаточность айкидо

Так как же быть с самодостаточностью айкидо в таком случае? Однажды на просьбу снять его техники на кинолентку, Мастер Уесиба ответил: "Пожалуйста, но завтра они будут другими". Морихей Уесиба всегда говорил, что в айкидо можно и нужно привносить новое: новые техники, новое видение, если оно не противоречит принципам айкидо. И если держаться этой точки зрения, то айкидо - самодостаточное и развивающееся боевое искусство. Другой вопрос, кто может вносить эти изменения.

Очень важно, когда человек начинает обучаться, – это сдать. Полностью опустошить себя от информации, довериться и попробовать то, что предлагается. Попытаться просто скопировать, поначалу как можно меньше привнося своего. Разные комплексы у людей, разные весовые категории. Не всякому подходит всё, но нужно попробовать, приложить это к себе, как будто одежду примеряешь. Оставлять нужно то, что подходит. По сути, так создается своя манера айкидо, происходит определение своего направления развития в айкидо и в жизни. Манера двигаться, умение взять то, что дают, задаёт поведение человека, его характер, его отношение к людям и к себе. Не случайно, когда Мастеров айкидо спрашивают, что такое айкидо для них, ответ, как правило, не оригинален: «Это моя жизнь».

### Для справки:

Киевская Городская Федерация Айкидо была создана в апреле 2004 года по инициативе Президиума Ассоциации Айкидо Айкикай Украины во главе с президентом Ассоциации Айкидо Айкикай Украины Игорем Юрьевичем Шмыгиным, 5 дан айкидо, заслуженным тренером Украины по айкидо. Создание КГФА было поддержано Главным Управлением по делам семьи и молодежи Киевской Городской Государственной Администрации.

КГФА является структурным подразделением АААУ и ставит своей целью развитие айкидо в городе Киеве и Киевской области. Президентом КГФА является Дмитрий Андрощук, 3 дан айкидо, инструктор высшей категории, ответственный секретарь АААУ. База Федерации расположена в центральном зале АААУ, что позволяет проводить занятия с многочисленными студентами г. Киева, а также с теми, кто приезжает из других регионов Украины с целью изучать эту дисциплину. В Федерации занимается свыше 250 детей разного возраста, начиная с 4 лет, а также свыше 200 взрослых людей, выбравших айкидо в качестве жизненного пути развития.

Воспитанники федерации, как дети, так и взрослые, активно участвуют в культурной жизни города Киева - проводятся регулярно показательные выступления в учебных заведениях, на спортивных праздниках, а также в центре столицы под лозунгом «Спорт против наркомании и насилия». Ученики КГФА достигли высоких результатов в изучении техники и методики преподавания айкидо. Федерация воспитала инструкторов высшей категории, таких как Александр Дзіблюк (3 дан айкидо), Михаил Ерухимович (2 дан айкидо), Максим Родин (2 дан айкидо), Никита Васильев (1 дан Айкидо), которые проводят занятия с разными возрастными категориями детей и взрослых.



Дмитрий Андрощук с учениками



## **ФОТОРЕПОРТАЖ. СЕМИНАР ДМИТРИЯ АНДРОЩУКА**

