

**TRADITIONAL**

**AIKIDO**

**SWORD STICK BODI ARTS**  
**vol.5 TRAINING WORKS WONDERS**

**MORIHIRO SAITO**



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Октябрь 1975

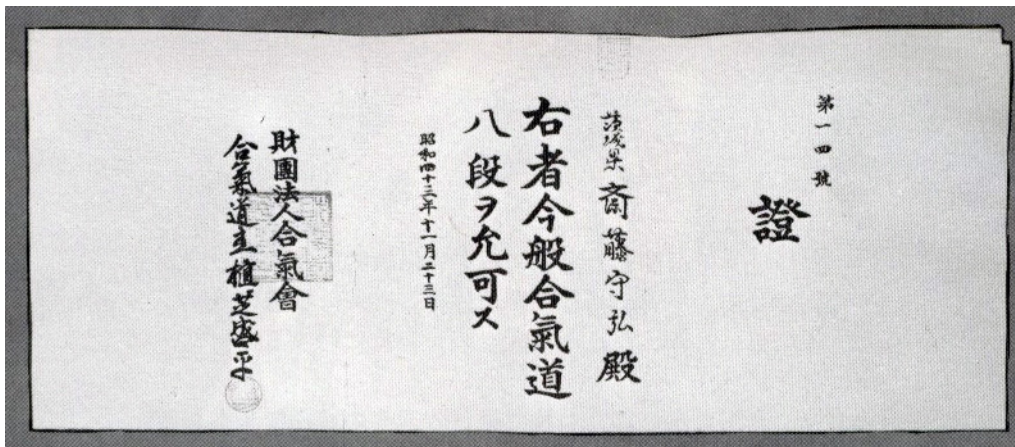
В 5 томе я чувствовал себя обязанным рассказать о методах и последовательности обучения, используемой традиционно в освоении методов Айкидо, с которыми мы имели дело в предыдущих книгах данной серии. Как мне кажется это мой долг перед айкидо.

Если новичок допустит ошибку или пропускает основные правила в своем продвижении к продвинутой стадии искусства, то он неизбежно окажется в тупике. Поэтому методы и последовательность обучения действительно важны. Практикуя только основные приемы снова и снова, можно не заметить ошибки в движениях обучающегося. Такая ошибка, однако, становится очевидной и оказывается препятствием, когда он попытается применить основные методы разнообразных форм упражнений.

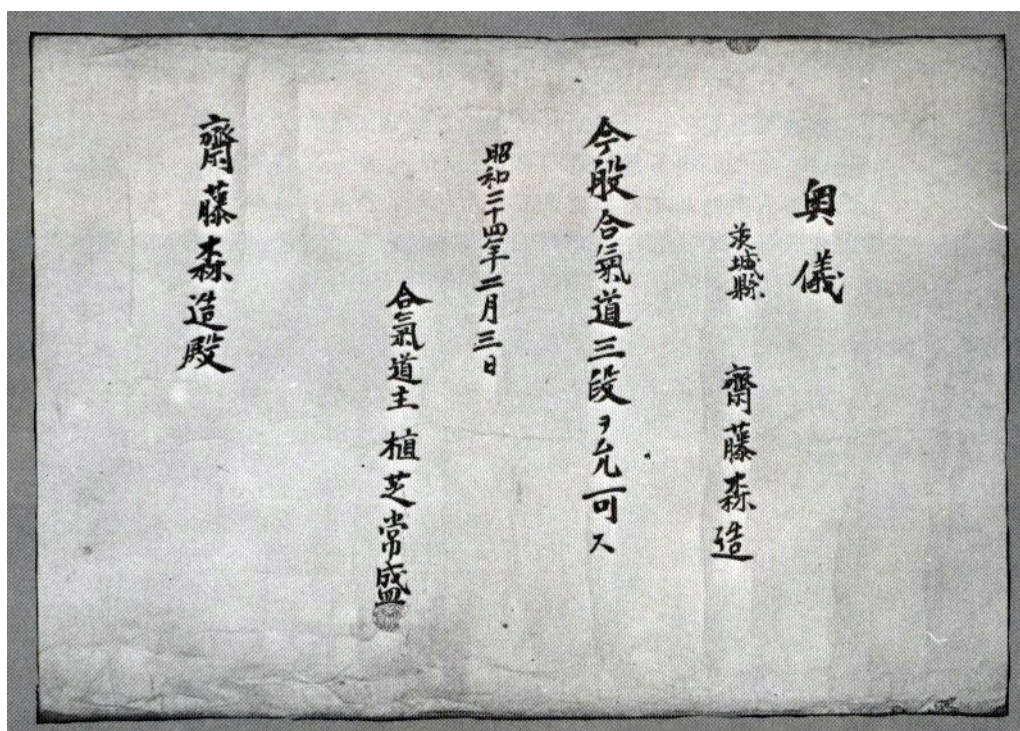
Я включил в этот объем раздел "методы против групповых атак" чтобы удовлетворить просьбы многих читателей. Позвольте мне напоминать Вам, однако, что Айкидо всегда было искусством против группового нападения. Следовательно, небольшое пространство было выделено на это очевидную тему. На протяжении предыдущей серии, я представил ряд методик, но они являются лишь каплей в океане айкидо.

Демонстрацией этих методов предназначалось лишь продемонстрировать взаимосвязь между Кен, Джо, и тайджитсу" как части "Такемусу Айки. Текущий ряд будет завершен 5 томом, оставляя достаточно возможности для читателей продолжить занятия Айкидо самостоятельно.

**Морихиро Сайто Ибараки Додзе**



Сертификат автора на восьмой дан.



Сертификат, выданный автору, который был посвящен в тонкости Айкидо лишь три года спустя после того, как он «постучался в двери» этого искусства. Тогда он был обладателем третьего дана.



**Глава 1 Айкидо, как подлинное воинское искусство.**

# 合気道とは如何なる武道か

## 1. Сущность Айкидо

Старый мастер Морихей Уесиба, Основатель Айкидо, родился в городе Танабэ, префектура Вакаяма. 14 декабря 1883 года. В память об этом дне, 14-го числа каждого месяца, у Айки Храма Ибараги додзё, проходит фестиваль под руководством современного Мастера Киешомару Уесиба. В возрасте семи лет Основатель приступил к изучению Девяти Китайских Классиков, в 10 лет начал практиковаться в Дзэн, а позднее стал мастером в нескольких воинских искусствах. Одарённый неординарным умом, и будучи настойчивым по природе. Основатель создал воинское искусство называемое «Айкидо» в 1942 году, когда ему было 59 лет, после того как он миновал такие вехи на своём пути, как «Айки-но-Мичи» (Дорога Айки), «Айки дзюдзюцу» и «Айки Будо» (Воинское Искусство Айки).

В процессе изменений названия этого воинского искусства он искал за наглядным отражением рост своих ментальных и технических достижений. Отчасти справедливо утверждение, что Основатель возлагал на себя бремя сверхчеловеческих тренировок и упражнений ума в Додзё под открытым небом в Ивама (сегодня Ибараги Додзё), декламируя «Айкидо» и вознося молитвы Великому Божеству Айки. Его опыт в Ивама привнёс большую глубину в айкидо и упрочил и обезопасил его позиции в мире воинских искусств.

В 1946 году, когда я был допущен к занятиям айкидо, Основатель был днём и ночью, поглощён усовершенствованием, разработанных им техник. Я ощущал, что для меня большой удачей было встретиться с Основателем в то время, когда айкидо было на пороге заключительной фазы своего развития.

Теперь я постараюсь объяснить, какого же рода воинское искусство представляет из себя Айкидо, и в чём заключается его сущность.

### Непобедимое воинское искусство.

Как показывает история, на протяжении всего своего развития, человечество было вовлечено в непрекращающиеся сражения. Эти сражения непрерывно продолжались во все века и, что довольно любопытно, проходили они «под знаменем справедливости». Сражения возникали из всплеск воинственного инстинкта, битвы за более высокое положение и большую власть, и битвы разгоравшиеся из-за идеологических разногласий. Все вместе они наполнили мир враждебностью и ненавистью, превратив его в непрекращающуюся сцену смертоносных распрей и кровопролития. Всегда существовала необходимость в непобедимой воинской силе, поскольку битвы имели тенденцию к расширению за пределы всякого разумения.

Военные изыскания в Японии не были свободны от мира битв. Однако эти изыскания, постепенно вышли из под влияния политики и были сконцентрированы в воинских искусствах. Стремление человека к тому, чтобы стать сильнее, таким образом создало благоприятную среду для развития в этом направлении.

Воинские искусства существовали на основе Японской традиционной воинской техники. Несмотря на свою долгую историю, воинские искусства, созданные человеком, унаследовали недостатки тех школ, к которым они принадлежали. Элементом, который считался важным, в компенсации таких недостатков была духовная сила. Японские воинские искусства в огромной степени обязаны религиям, которые культивировали такую духовную силу.

«Айкидо это непобедимое воинское искусство». Означает ли это, что это искусство взывает к возвращению старых времён, где сила решала всё? Нет, это совершенно не так. Айкидо основанное Морихеем Уесиба имело своей целью раскрытие скрытых качеств, присущих природе личности в терминах ментального отношения и техник. Иными словами. Айкидо это искусство, имеющее своей целью развитие ума и техник, не вступающих в противоречие с природой. Движения тела, руководимые земными принципами не сопротивления, совмещённые с настроением ума на преодоление разногласий, вносят неоценимый вклад в достижение совершенства.

Наполните всё своё тело воздухом вселенной и объединитесь с природой. Вы обнаружите, что ваше тело исполнилось Ки (Духовной) энергией и готово применить силу брюшного дыхания (сверхъестественную силу), интенсивность которой находится за пределами человеческого представления. Айкидо это искусство, которое даёт возможность полного раскрытия такой природной силы. Сознание и техники отделённые от конфликта являются необходимым предварительным условием для выдвижения на передний план индивидуальных качеств и доведения их до полного раскрытия. Это и делает Айкидо непобедимым воинским искусством.

Во время тренировки, когда Основатель айкидо стоял в центре Додзё (тренировочного зала), приглашая тренирующегося нанести ему удар. В то мгновение, когда ученик поднимал свой тренировочный меч над головой для нанесения удара, он обнаруживал, что острое меча Мастера угрожающе останавливалось у его горла. Поставленный в безвыходное положение, тренирующийся предпринимал отчаянную попытку нанести удар Мастеру, но Мастер исчезал. Он двигался с Божественной скоростью, и уже стоял за спиной нападавшего. Движения Мастера были достаточно естественны, и их скорость не казалась наблюдавшим его настолько большой, насколько она была в действительности.

Основателя цитировали: «Всё, что мне нужно сделать это стать спиной к противнику. И если противник пытается ударить меня, его стремление ударить меня ударит его и причинит боль ему самому, я един со вселенной. я не обладаю ни чем. Когда я стою, я притягиваю своего противника. Айкидо Уесиба не знает ни пространства ни времени, это сама вселенная. Это положение дел называется «Качи-хая-би».»

Основатель, который скончался в 1969 году, бывало демонстрировал айкидо в Додзё, давая тем временем свои эзотерические комментарии об этом искусстве. Его демонстрации показывали, что айкидо это поразительное воинское искусство, которое избегает поражения при любых обстоятельствах. Айкидо обладает необходимой духовной силой, покрывающей недостатки присущие простым воинским искусствам. Его техники сами по себе, доказывают, что айкидо отражает ум свободный от конфликта. Они удовлетворяют даже такому уровню, что даже сильные ориентированные на это личности вынуждены признавать то впечатление, которое оно на них оказало. Таким образом Айкидо заслуживает того, чтобы его называли «непобедимым, и в то же время добродетельным воинским искусством.»

## Дух Айкидо

Хорошо известен тот факт, что соревнования в айкидо запрещены. Это потому, что Айкидо унаследовало определённое количество смертельных техник от своего Основателя, который считал поединки слишком опасными для практики, а также потому, что это искусство имеет своей целью снятие ограничений во всех возможных движениях. Если установлены правила и из поединков устранены опасные техники, айкидо несомненно потеряет своё основание. Если нужно проводить соревнования, то все техники должны быть сведены только лишь к атэми или противники должны будут либо терять свои жизни, либо надевать защитные доспехи. Также возникает вопрос должны ли соревнования ограничиваться только техникой без оружия или они должны включать в себя использование оружия.

Даже если разрешены только техники без оружия, техники унаследованные айкидо настолько опасны, что делает невозможным выполнение укеми (кувырков и страховок). Поистине, такие Укеми против бросков возможно выполнить лишь умышленно во время тренировки. Тем не менее, выполнение техник в поединках становится свободным и тогда наличие опасности становится очевидным. Ответ на вопрос, почему Айкидо не связывается со спортом или состязаниями прост. Сделать это искусство таковым невозможно по описанным выше причинам.

Основатель описывал движения айкидо как : «материализация в мельчайших деталях движений Небес, Земли и других аспектов Великой Природы». Если система состязаний появляется в искусстве природы айкидо, движения неизбежно будут ограничены внутри рамок правил. Представление такой системы в категориях гимнастики и западной тенденции верить в концепцию «Побед и Поражений» причинит вред будущему развитию воинских искусств, в определённом смысле.

От начинающих в айкидо ожидается, что они, раз и навсегда, поймут описанный выше дух айкидо. Каждый хочет быть сильным. Такое желание довольно важно в процессе тренировок. Однако, если тренирующийся терзается желанием узнать, насколько он стал силен, такое искушение надо преодолеть. Поступая так, он приобретает власть над собой. Те, кто обладает бесконечной верой в изучаемые техники и усердно продолжает свои тренировки одержат свою последнюю победу как сильные личности.

«Айки это не искусство сражаться и побеждать противника. Его цель заключается в достижении мира и гармонии в мире и объединение человечества в одну семью» так Основатель определял айкидо. Дух айкидо, как он его определил, призывает людей к осознанию своей жизненной миссии, помощи друг другу выполнить эту миссию и объединить человечество в единую семью. Такой дух отражён на каменном монументе, стоящем на тропе, ведущей к Айки храму.

Эпитафия гласит:

***«Небо и Земля кажутся такими безоблачными и красивыми. Эта Вселенная проявляет себя как семья созданная вездесущим Богом***

***... Морихей Уесиба.»***

Это ода посвящённая айкидо Основателем, которая все ещё даёт посетителям Храма воспринять его любовь в человечеству и природе. От человека зависит возможность сделать место, где он живёт, лучше или хуже. Основатель полагал:

***«Этот мир создан Богом, человек также его дитя, и Бог присутствует в нашем теле.»***

Иными словами, от человека требуется продолжать тренироваться с целью улучшения себя и выполнения этой, возложенной на него миссии.

Айкидо действует как компас, ведя людей в направлении поиска и развития своих внутренних качеств, так же, как и в стремлении реализовать их миссию с чувством просветления. Согласно наставлениям айкидо, если люди живут, руководствуясь этой доктриной, человечество объединится в одну семью, конфликты прекратятся, дружеские отношения станут преобладать, и мир будет сохранён.

Дух будо (воинских искусств) невероятно высокий и далеко-идущий. Невозможно полностью охватить этот дух за человеческую жизнь. И отчасти важно, тем не менее, передать айкидо более широкому кругу потомков.

«Айки равноценно Вселенской любви», утверждал Основатель. Подчёркивание этого утверждения представляет собой дух всеобъемлющей любви к природе и животным, позволяя им наслаждаться полноценной жизнью в гармонии с человеческим окружением. Такой дух порождает такие мысли, как: «даже ко злу не следует относиться как к таковому в контексте спасения, а нужно превращать его в добро.» Таким образом приведение всего человечества в единую семью становится возможным.

### **Требования Айкидо.**

Существуют определённые требования делающие айкидо тем, чем оно является. Часто говорят, что Айкидо это нечто подобное комбинации из дзюдо и каратэ, айкидо не настолько просто.

«Неосязаемым» аспектом этих требований является, прежде всего, слияние с ки (духом). Слово Айки, в применении к миру природы, означает взаимообмен Ки между небом и землёй, который создаёт и сохраняет всё. как видимое, так и невидимое во Вселенной. Айки, в приложении к человеческому обществу, подчёркивает тайну природы, как представленную гармоничным сочетанием мужчины и женщины и последующим рождением их ребёнка.

Если состояние Ки-мусуби (слияние с ки) рождается к жизни в согласии с принципами «Айки». взаимная гармония поддерживается в треугольной сфере вашего тела по отношению к телу вашего партнёра, приводя к рождению огромного множества техник.

Первое требование айкидо это, как утверждалось выше, «айки». Следующее требование это «треугольная работа ног». Примите вашу стойку и в случае групповой атаки, вы будете способны уйти в сторону от каждого атакующего используя «треугольную работу ногами». Завершайте ваши движения в «хито-эми» (треугольная) позиция.

Движения айкидо могут быть суммированы следующим образом, согласно секретам этого искусства устно переданным Основателем:

Входите в сферу противника треугольно, управляйте им по кругу, и преодолевайте его квадратно.

Треугольный аспект работы ногами регулирует движения айкидо.

Естественные движения не всегда настолько точны, как это предписывается правилами. Даже когда положение ваших ног не в точности соответствует треугольной позиции, противник может быть эффективно контролируем, если вы поворачиваете бёдра (корпус) правильно с тем. чтобы отразить его атаку.

Детальный обзор «Айки» и «треугольный аспект в работе ног» - два основных требования айкидо - будут даны во второй и последующих главах.

### Айкидо это зеркало.

Айкидо это воинское искусство ищущее истину. Путь к истине бесконечно долог. Парадоксально, но тем не менее, истина на так уж далека. Она находится «прямо у вас под ногами». Тем, кто ищут истину следует знать, что они всегда находятся в самом начале своего пути. Иными словами, им всегда следует помнить то искреннее чувство и поведение начинающих, которым они однажды уже обладали, и избавляться от потворствования самоуверенному чувству того, что «они уже завершили свои поиски».

Истина представляет собой неписанный закон, управляющий человеческой жизнью. Достижение понимания такой истины посредством практики Айкидо это ценный урок жизни. Достичь знания в Айкидо равноценно достижению знания такой истины. Искание истины в социальной жизни это попытка завершить возложенную на человека жизненную миссию. Достижение истины может выглядеть довольно сложным, если представлять это себе сложным. Однако, это не так уж и сложно, если обратить свой взор к непосредственному окружению реальности, и начать с того, что вы можете делать, поднимаясь по лестнице истины.

Мы живём в современном сложном обществе. Каждый из нас, хочет он того или нет, является шестерёнкой общества. Мы имеем тенденцию быть слишком поглощёнными и слишком много внимания уделять обществу в целом, а неудовлетворённость и жалобы всё растут. Но те, кто вступили на тропу истины должны завершить свои личные миссии и стать просветлёнными сами, преодолев всевозрастающее давление общества.

Основатель Айкидо был бы в большей степени доволен, если бы его последователи открыли свои собственные тропы к истине и могли бы жить в Божественном Мире мира и спокойствия превосходящем мирское беспокойство. я считаю такой жизненный путь «истинной жизнью» - тот способ жить, который я бы хотел оставить в наследство нашим детям.

В заключении скажу, узнать Айкидо означает узнать себя. я бы хотел, чтобы вы рассматривали Айкидо в качестве вашего зеркала. Вам следует помнить, что сущность Айкидо лежит «прямо у ваших ног».



## 2. Айкидо в послевоенные годы

### Айки Храм и Додзё под открытым небом в Ивама.

Сегодняшний Ибараки Додзё был основан, как «тренировочная школа под открытым небом» в 1941 году, когда Основатель и его Супруга переехали туда из Токио. В 1946 году, когда меня допустили к тренировкам в Айкидо, местечко Ивама с площадью более чем 20000 тсубо представляло из себя лишь лес Японского дуба, прилегающего к Айки Храму Додзё и фермы. Расположение Додзё было практически вдали от посторонних взглядов. Соседи не имели ни малейшей идеи о том, что происходит внутри Додзё и не осмеливались подходить к нему.

Когда я вспоминаю о том, как в то время проходили тренировки, я могу представить себе состояние ума, в котором находился Основатель, и которое подтолкнуло его на переезд в Ивама.

Пространство Додзё имело место для 36 матов, но фактически только три мата лежали перед алтарём, а остальная площадь была просто деревянным полом. Чтобы не пораниться при падении, тренирующиеся должны были заколачивать в пол выступающие из него гвозди, перед тем как начать тренировку. Тренировки в Додзё представляли собой усердное повторение определённых упражнений. Если к примеру, в качестве темы занятия выполнялось упражнение кататэ-дори (захват одной рукой), то это конкретное упражнение повторялось каждый день одна вариация за другой. Упражнения стоя, как бы долго они не выполнялись были вполне сносны. Но совсем иначе обстояло дело с упражнениями сидя. Недельная тренировка в упражнениях сидя были адским испытанием. Кожа с колен сдиралась, раны нарывали и приставали к полу. После того, как мы прослушивали долгую речь Основателя в таких мучительных условиях, мы обнаруживали, что невероятно трудно соскрести себя с пола и встать.

Также мучительно было сохранять ровное положение сидя во время речи. Когда мы отклоняли тело в сторону, чтобы уловить движение или перевести дух, первые же из наших старших учеников, сидящих в заднем ряду, обрушивались на наши головы в предупреждающей ярости. Такая спартанская дисциплина и тренировки продолжались непрерывно, обескураживая тех новичков, которые были допущены к занятиям Айкидо. Любой такого рода приток начинающих обрубался ещё более тяжёлыми тренировками. Но сам Основатель был очень добр и внимателен, предлагая помощь начинающим. Он лично общался с каждым начинающим и обучал тому, что нужно делать. Тренировки фокусировались на начинающих. И как естественное следствие этого, основной упор делался на длительном выполнении базовых упражнений.

Основатель каждое утро без исключения ждал перед Айки Храмом и Божествами изображёнными на передней части Додзё, декламируя молитвы Синто и выполняя поклоны божествам во всех направлениях. Его голос доносился до всех прохожих в радиусе более одного километра.

Утренний ритуал занимал от полутора до двух часов каждый день.

Бог всегда главенствовал в жизни Основателя в Додзё под открытым небом в Ивама. Мы были свидетелями его мук при рождении Айкидо. Ежедневные тренировки были довольно тяжёлым временем для нас, но было ясно, что они являли собой неизбежный процесс, через который должен был пройти Основатель в консолидации техник Айкидо относящихся к довоенным дням, с тем, чтобы наделить это искусство большей глубиной и значительно большим разнообразием.

Тренировки в Ивама в то время охватывали полный диапазон техник дзё, кен и тай-дзюцу. Эта традиция продолжает поддерживаться и по сей день

**От «Айки Будо» к «Айкидо».**

Прежде чем приобрести свою конечную форму. Айкидо носило название «Айки Дзюдзюцу» или «Айки Будо», как упоминалось ранее. Техники современного Айкидо отличаются от тех что существовали в предшествующих искусствах в каждом своём аспекте. Они принципиально отличаются также от техник «Дайто-рю Айки Дзюдзюцу».

Развитие от «Айки Будо» к «Айкидо» подчёркивает тот факт, что айкидо вошло в жизнь, как новое воинское искусство, обозначая полный отказ от техник прошлого времени. Кокю-хо (Метод силы брюшного дыхания), к примеру, иллюстрирует этот момент, которому Основатель уделял большое внимание. Даже после того, как «Айкидо» приняло свою современную форму, техники подвергались серьёзным изменениям, как это видно в случае с дай-санкё (скручивание руки) ура-ваза (техника поворота). Такого рода изменения, тем не менее, оставались незамеченными до тех пор пока тренирующиеся не продолжали постоянно контактировать с Основателем. В этом отношении, отношение Ринзжиро Ширата, инструктора отделения айкидо в префектуре Ямагата, который спокойно прошёл в своём обучении поток таких изменений от довоенных лет до послевоенного периода, и может служить для нас примером, подобного рода.

Калейдоскопические техники разработанные Основателем в согласии с законами природы, таким образом не оставляют уязвимых мест. Ни одна из таких техник не была выбрана случайно или по его собственной воле. Айкидо в своей совершенной форме, позволяет даже движением одного пальца, или скручивания бёдер свободно вести к последующим техникам в согласии с законами природы. Я только удивляюсь, насколько большое количество практикующих Айкидо сегодня могут воспроизводить такое чудо этого искусства сегодня.

Я не сомневаюсь в том, что та разновидность Айкидо, которую я должен передать потомкам, и является тем, что Основатель называл «Такемусу Айки», которое подобно фонтану техник который никогда не иссякнет. Иными словами, рождение техник означает: «порождение воинского вдохновения и силы».

Кен имеет три характера называемые «шо» (сосна), «чику» (бамбук) и «бай» (слива) Эти иероглифы независимы друг от друга и всё же они связаны друг с другом в создании вариаций, базовыми формами для которых являются куми-тачи (парные упражнения). Все техники Кен применимы и к Тайдзюцу (упражнениям без оружия), придавая глубину измерению Айкидо. Говорят, что Айкидо достигло своего совершенства в послевоенный период (после 1945 года) на основе различных воинских искусств п истории в несколько сот лет.

**Распространение и развитие Айкидо**

В десятилетие начиная с 1955 года. Айкидо начало свой путь к широкой общественности посредством показательных выступлений. Айкидо, до этих пор недоступное для публичных демонстраций, развернулось в противоположном направлении и широко открыло свои двери для мужчин и женщин всех возрастов и всех социальных слоев. За таким феноменом стоит невероятное усилие по дальнейшему распространению Айкидо со стороны Ассоциации Айки, возглавляемой Киешомару Уесиба, современным мастером Айкидо.

Распространение айкидо за пределы границ Японии произошло вскоре. В 1961 году. Основатель был приглашён на Гавайи Гавайской Ассоциацией Айкидо для местной демонстрации айкидо. Его визит на Гавайи ознаменовался в высшей степени тёплым приёмом.

В 1960 году Основатель был удостоен Медали Пурпурной Ленты Японским Правительством за его выдающуюся роль в представлении Айкидо. Четырьмя годами позже, он был награждён знаком отличия в честь признания его трудов по завершению создания Айкидо. Скорость, с которой росла популярность Айкидо в короткий период 10 лет, была поистине замечательной. Таким образом было положено основание для современного Айкидо.

На сегодня число занимающихся айкидо по всему миру насчитывает 900000. Айкидо будет продолжать свое распространение и пустит свои корни не только в Японии, но также и в других странах по всему миру.

### **Обязанности тренирующихся и инструкторов.**

26 апреля 1969 года в возрасте 86 лет скончался Основатель Морихей Уесиба. Он посвятил всю свою жизнь торжественному основанию и завершению великой задачи создания Айкидо. Когда Мистер Изояма, один из учеников Основателя, и я пришли к смертному ложу Основателя, Мастер сидел на «футон», сложив руки, в молитвенном жесте обращаясь к каждому из нас и благодаря нас за то, что мы сделали для него. Наши сердца обливались кровью, а слезы текли непрерывным потоком. Это был незабываемый конец карьеры эксперта в военном искусстве.

Время летит, прошло пять лет со времени ухода Основателя. Есть некоторые ученики практикующие Айкидо, которые даже не знают имени Основателя. Айки Храму также пришлось испытать забвение.

Те из нас, кто имели привилегию непосредственно общаться с Основателем, остро чувствуют, что должны продолжать попек Основателя и передавать его уроки. Основатель всё ещё дышит в наших сердцах и побуждает нас к более суровым тренировкам.

Если мы забудем об Основателе, его голос, вдохновляющий нас стихнет, и наши заумные техники вслед за темп, что обучал нас Основатель уйдут в забвение. Инструктора Айкидо должны продолжать своё изучение Основателя. Такое изучение поможет им решить некоторые из вопросов, которые всё ещё остаются неразрешёнными. Это их долг- передать следующим поколениям драгоценный смысл техник, которые они изучили лично от Основателя, так же, как и его Кудэн (Устно передаваемые секреты искусства).

Отношение тренирующихся должно находиться в согласии с отношением их инструкторов. Важно для инструкторов делать всё, что в их силах, чтобы дать жизнь новому поколению хороших и надёжных инструкторов из числа своих учеников и воспитать их на надёжной и устойчивой программе. Такой курс развития означает приведение к истинному распространению Айкидо. Лично я полагаю, что как инструктора так и тренирующиеся должны стремиться к этой общей цели.

## Глава 2 Тренировочные методы айкидо.

# 合気道の稽古法

### 1. Основы

#### Естественный обзор манер.

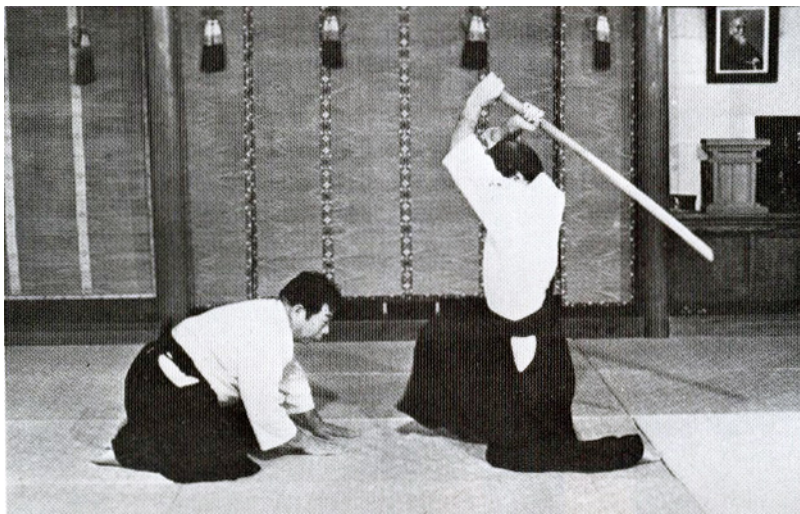
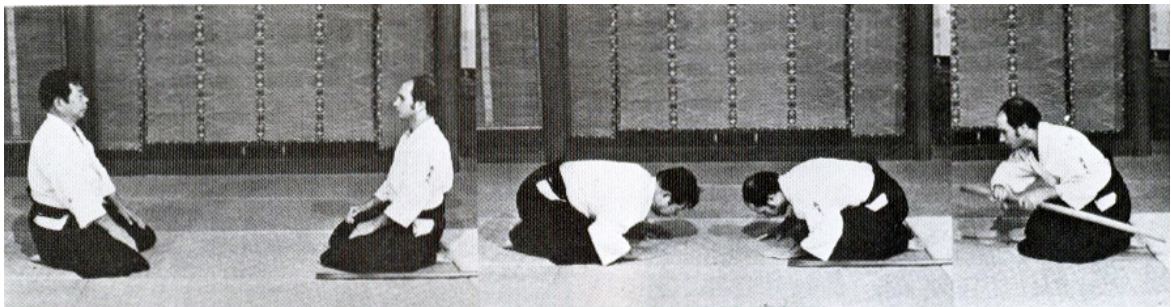
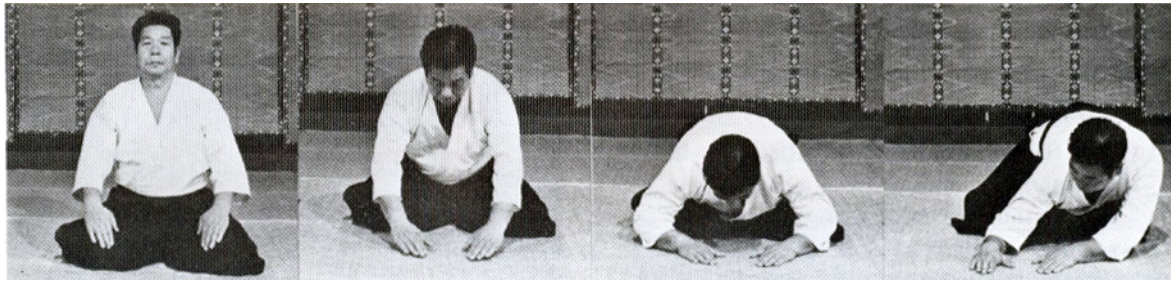
Однажды я спросил Основателя, почему необходимо касаться мата сперва левой рукой, а затем правой рукой, во время поклона сидя. Основатель ответил : «Такой необходимости нет. Естественное поведение вот главная необходимость. «Он также говорил мне не имитировать лишь формы других школ воинских искусств.

Естественное поведение представляет собой состояние высшей внимательности и позволяет вам оставаться бдительным к внезапной атаке. Каждый должен быть способен понять такие манеры, основанные на естественном поведении в большей степени соответствуют духу Айкидо, чем те, которые заимствованы из привычки мгновенного вынимания меча.

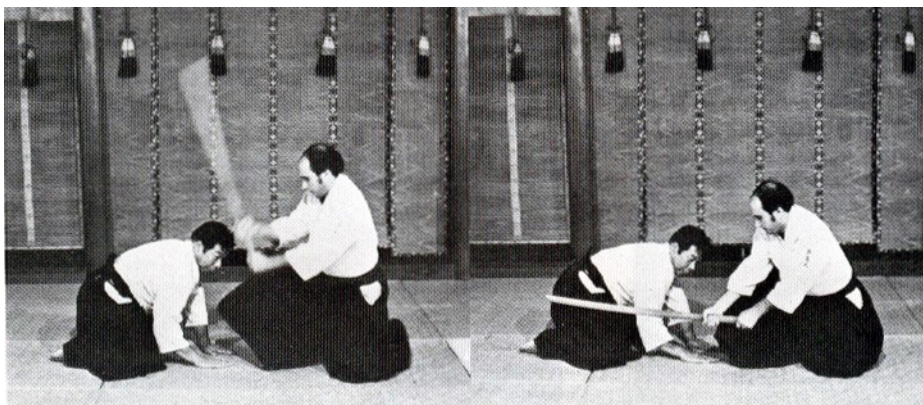
Идти перед человеком считается плохой манерой. Это потому, что существует опасность для идущего быть опрокинутым. Вас также предупреждают не ходить по краю мата. Причина этого заключается в том, что в мате может быть установлена ловушка. Как проиллюстрировано выше, каждый элемент манер, рассматриваемый экспертами воинских искусств отражает предупреждение возможной опасности для жизни. Эти манеры, если на них взглянуть поближе, означают, что жизнь не должно терять по тривиальным причинам. Нужно стараться стать человеком с манерами, основанными на естественном поведении.

Фотографии показывают пример поклона, в положении сидя, который позволяет легко уйти от атаки противника. Этот способ поклона немного отличается от обычного способа кланяться. Однако, внимание следует уделять тому, что не следует слишком широко расставлять руки, такая позиция делает сложным передвижения тела и мгновенно инициировать движения. Взаимная стойка показанная на фотографии, отражает положение в котором выполняются упражнения сидя.





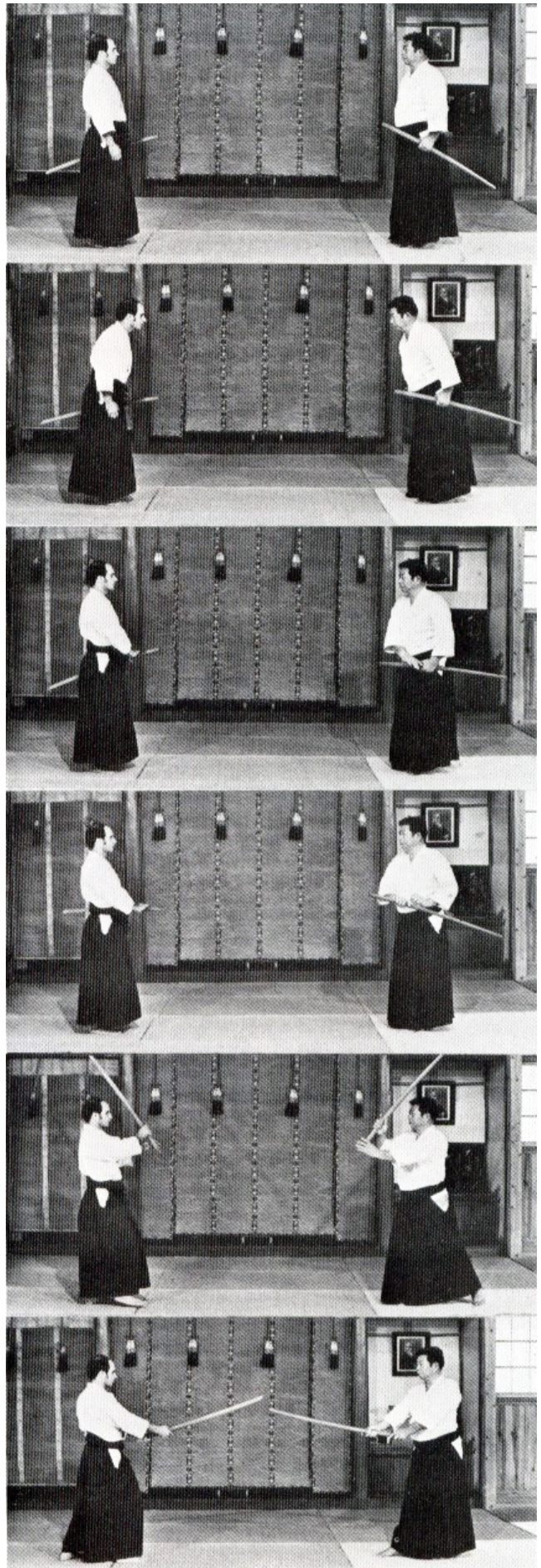
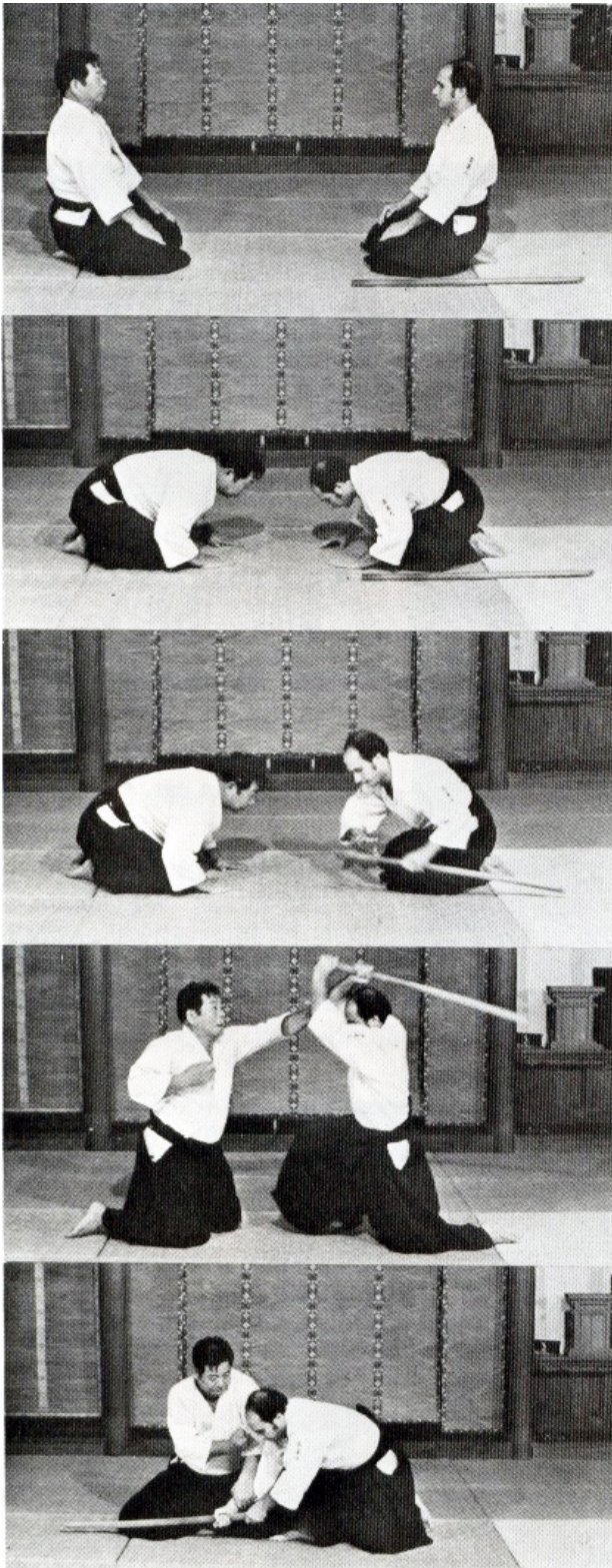
Вы можете убрать ваш корпус в сторону и прыгнуть на партнёра сбоку быстро, как кошка.





Лёгкий кивок достаточен для поклона стоя. После тренировки спокойно вдохните и вложите ваш деревянный меч. →

Это показывает пример движения, следующего за техникой входа, выполняемой после поклона сидя и получения преимущества перед противником во время его разбалансирования. ↓





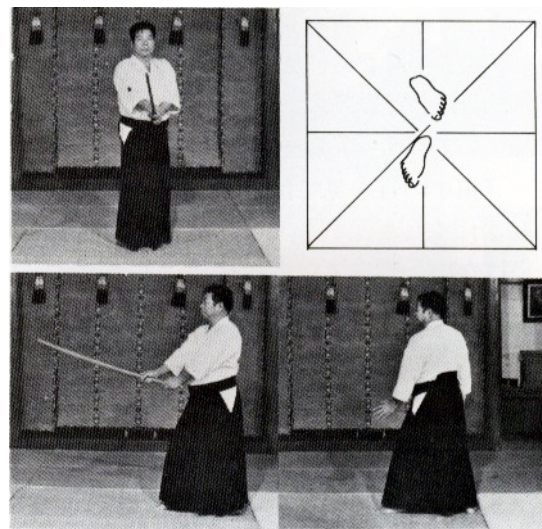
### Позиция и взаимная стойка

Правосторонняя стойка в пол-оборота является обычным требованием в упражнениях с Кен. С другой стороны, упражнения без оружия требуют левосторонней позиции. Причина последнего заключается в том, что первоначальная дистанция между партнёрами больше чем два шага, поэтому когда они выполняют взаимно по одному шагу вперёд правой ногой, они могут войти в непосредственный контакт друг с другом, стоя в правосторонней стойке.

Старое высказывание гласит: «правое плечо это ключ к упражнениям с Кен, тогда как левое плечо это инструмент в упражнениях без оружия». Этот принцип справедлив для ситуации, когда занято правостороннее взаимное положение. Только естественно, когда одна из двух рук, более сильная чем другая, более выгодна в использовании и эффективна во время, когда вы контактируете с вашим партнёром. Факт, заключающийся в том, что подавляющее большинство людей составляют правши, может считаться естественной тенденцией к тому, что обычно от атаки защищают сердце.

Однажды Основатель отругал меня за то, что я шёл от него с правой стороны, сопровождая его. Он прогремел: «Как ты смеешь блокировать правую руку твоего Мастера. Это долг Мастера защищать тебя.» Основатель был правой.

Позиция требуемая в Айкидо отличается от той, которая требуется в обычном искусстве фехтования. Многие из читателей должно быть заметили эту разницу, на которую мы обращали внимание в 1 -м Томе. Вы могли изучить стойку Основателя, показанную на странице 36 упомянутого тома. Совершенно ясно, что его позиция отлична от тех, что принимают члены школы Ханаяги из тех, что стоят в заднем ряду и берут у него урок. Чтобы проиллюстрировать этот момент, то же самое фото показано здесь снова.



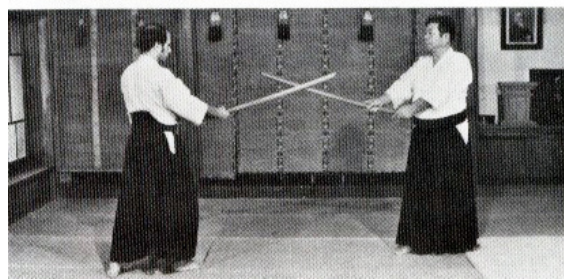
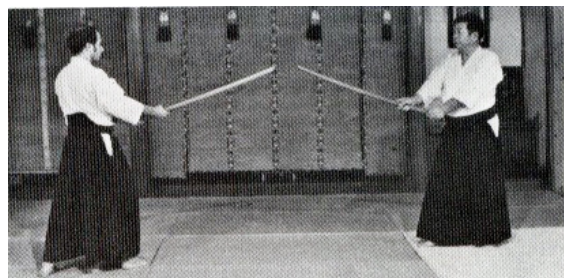
(позиция в пол-оборота)

Желаемая взаимная стойка требует того, чтобы острия мечей слегка касались друг друга. Слишком близкое взаимное расположение стоек и близкий взгляд глаза в глаза приведёт к тому, что атаковать будет неудобно. Удерживайте остриё вашего меча на уровне вашего горла. Нет нужды направлять остриё прямо в глаза или горло вашего партнёра.

Я предлагаю вам следующее положение глаз в котором вы видите область над и за правым плечом вашего партнёра. Ваши глаза не должны быть фиксированы далеко от него или напротив близко к вашему партнёру, а скорее должны видеть его в целом. Основатель объяснял это следующим образом:

**«Не смотрите в глаза вашего партнёра поскольку ваше сознание будет поглощено ими. Не смотрите также, на его меч поскольку ваше Ки (Дух) будет захвачен им. Не смотрите на него, поскольку вы вбираете его Ки, делая это. Сущность настоящего воинского искусства заключается в возвращении силы притяжения, чтобы целиком притягивать вашего партнёра Достигнув мастерства в этом искусстве, всё, что мне нужно делать это просто оставаться там, где я есть.»**

Эти замечания указывают на ту высшую ступень достижений, на которой стойка не считается необходимой в практике Айкидо. Однако, такая ступень находится слишком далеко от начинающих. В качестве практического подхода, я рекомендовал бы, чтобы инструктора или старшие ученики, принимая взаимное расположение острия мечей, обеспечивали ведущее положение в позиции, взаимной позиции и позиции глаз описанной выше.



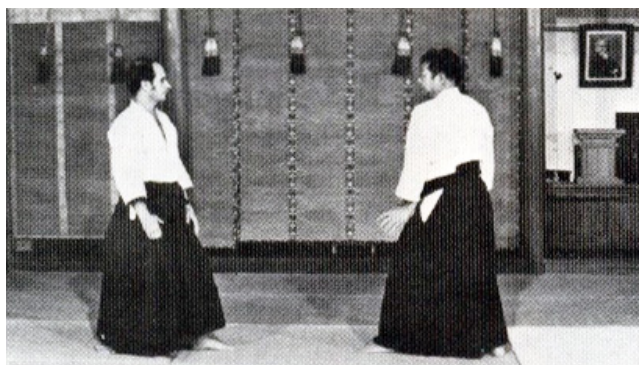
Плохо стоять слишком близко друг к другу.



Следующие фото показывают левостороннюю стойку и последующие движения в упражнениях без оружия. Читателям предлагается изучить различные аспекты взаимной стойки.

Взаимная позиция в ёкомен-учи (круговой удар в голову). →

Взаимное расположение в шомен-учп (прямой рубящий удар в голову) дай-иккё. ↓







Взаимная стойка в ката-дорри дан-иккё (контроль руки, когда захвачено плече).



Взаимная стойка в цуки котэ гаэши (скручивание запястья против прямого удара рукой).







Начните захватывание Кен с мизинца, затем последовательно сжимая все остальные пальцы, над вашей головой.

### Тэгатана и принцип захвата

Тэгатана (рука меч) может быть использована несколькими способами. Как основное правило, важно всегда рубить из-за головы. Выполняя круговой рубящий удар, некоторые ученики часто используют горизонтальное движение тэгатана, вместо того, чтобы опускать движение из-за головы, это неправильно. Основное правило для рубящего движения заключается в том, что круговой удар должен наноситься точно так же, как и прямой рубящий удар. Движение характерное для кругового удара рождается из скручивания бёдер.

Чтобы развить привычку рубить из за головы, предлагается основное внимание уделять прямому рубящему удару в субури (Упражнение с мечем без партнёра). Это упражнение следует выполнять параллельно с «последовательными рубящими ударами слева и справа, тем временем сохраняя равновесие во время движения скручивания бёдер.

Оба упражнения должны быть применимы так же и к практике работы без оружия. Субури №5 (Контр-удар с уклоном) также следует практиковать после прямолинейного рубящего удара. Прямой рубящий удар является наиболее трудным для паррирования движением Кен.



В захватывании Кен. сперва захватывайте мизинцем, а затем безымянным, средним и указательными пальцами а такой последовательности. Когда наносите рубящий удар из-за головы, захват производится преимущественно левой рукой используя свою правую руку в качестве дополнения. Сожмите ладони, когда рубящее движение завершено. Ваш Кен должен удерживаться перед нижней частью живота, не допуская его опускания но момент полного опускания призван использоваться в качестве упражнения. Поверните ваши бёдра эффективно при выполнении прямого рубящего удара, позволяя этой части вашего тела выполнять «рубление».

Принцип захвата Кен полностью применим к безоружным упражнениям. Способ захвата в «кататэ-дори» (захват одной рукой), «риотэ-дори» (захват двумя руками) и «шихо-нагэ» (броске на четыре стороны) может быть обнаружен в этом принципе. Если вы разовьёте соответствующую силу брюшного дыхания вместе с «тренировкой в силе захвата», то сам по себе «захват» может быть использован в качестве самостоятельной техники, чтобы контролировать вашего партнёра.

В использовании тэгатана. держите пальцы расставленными, выпрямленными и рука от плеча до кончиков пальцев должна образовывать кривую линию подобно лезвию меча. Если пальцы будут соединены вместе, течение Ки будет заблокировано. Попробуйте это и посмотрите, что получается. Кроме рубящего упражнения тэгатана довольно часто используется в различных упражнениях без оружия. Иллюстрирующие фотографии помогут вам изучить этот конкретный аспект.

### **Мир и гармония ума... Айки.**

«Айки» означает объединение с «Ки». Оно также называется «Ки-мусуби» (связь с Ки). Связующая нить с Ки других людей описывается, как «Тама-но-о» (нить жизни). Основатель использовал различные способы описания в зависимости от аудитории. Приведение себя в состояние «Ки-мусуби». входя в додзё является желательным но не простым делом. Вы должны увидеть, что ваше Ки сохраняется и поддерживается живым, по крайней мере во время выполнения конкретного упражнения. Гармония может поддерживаться только в состоянии «Ки-мусуби».

Гармония это ситуация в которой, на физическом уровне, силы Ки двух партнёров связаны воедино. Если ваш партнёр агрессивный, то вашей реакцией должен быть поворот вашего тела, избегая его атаки и открывая его для дальнейшего броска или захвата.. Если ваш партнёр втягивает своё ки. ваше действие должно быть движением вперёд для захвата. Другими словами, гармония поддерживается избеганием столкновения с силой вашего партнёра и неотступного придерживания принципа не сопротивления. К примеру, когда два резиновых мячика прижимаются один к другому, они сами по себе вращаются не вступая в конфликт с силой друг друга.

То как они вращаются абсолютно не поддаётся предсказанию. Гармония в упражнениях без оружия имеет прямое подобие этому феномену. Когда достигнута такая гармония, количество различных техник, в результате будет зависеть от того, в каком направлении вы повернёте тэгатана. и даже более того, переместите лишь только палец. Неощутимая борьба ки проявляет себя в осязаемом теле в форме различных техник. «Айки» это сознание, обладающее миром и гармонией. В таких условиях, тело и дух сливаются в одно, пролагая свой путь к новым высотам просветления.



**«Сабаки» (Передвижения тела) в различных тренировочных ситуациях.**

Как метод тренировок, я представляю в этом томе три разновидности упражнений - жёсткие (базовые) гибкие, и текучие (ки). В этих упражнениях требуются различные передвижения тела. Часто можно видеть начинающих, двигающихся в «текучей» манере, тогда как их движения должны были бы быть отнесены к базовым упражнениям. Чтобы устранить эту путаницу, я чувствую, что объяснение должно быть в порядке, идентифицирующим передвижения тела с различными тренировочными методами. Объяснения представленные здесь, означены, как предварительные рекомендации к передвижениям тела в техниках Айкидо, приведённым в главе 3.

Передвижения тела в жёстких (Базовых) упражнения; начинаются со взаимно статичного положения. В таком положении, вы помещаете себя в наименее выгодное положение, позволяя вашему партнёру захватить инициативу в полном смысле этого слова, захватывая одну руку, обе руки, плечи, отворот кимоно и другие цели. И из этого фиксированного положения, предполагается, что вы должны высвободиться не оказывая сопротивления, ведя вашего партнёра в свою сферу влияния и захватывая инициативу над ним. Ни при каких условиях, начинающие не должны пренебрегать, этим тренировочным методом.

Что является важным в передвижениях тела в «жёстких упражнениях», так это то, что вы должны **свободно выполнить один шаг сбоку от вашего партнёра и вести его**. Возможная ошибка заключается в притягивании к себе вашего партнёра, когда ваша рука крепко захвачена, в особенности во время выполнения таких упражнений, как шихо-нагэ (бросок на четыре стороны) или дай иккё (контроль руки).

Передвижения тела требуемые в «гибких упражнениях» можно рассматривать как промежуточную фазу между «жёсткими упражнениями» и «текучими упражнениями». Это означает, что, к примеру, как в случае с упражнением кататэ-дори (захват одной рукой), движение тела уже началось к тому времени, когда партнёр сильно захватывает вашу руку. Довольно большая изобретательность требуется в практике «гибких упражнений». Давайте рассмотрим пример этого упражнения выполняемого из соответствующих взаимных стоек. Та сфера, где требуется научение изобретательности включает в себя ситуации, связанные с определением того как нужно расположить руки и ноги (принятие взаимной позиции), когда вы и ваш партнёр выполняете одновременно шаг навстречу друг к другу, как поворачивать бёдра и как устанавливать угол рук (как в шихо-нагэ).

Передвижения тела в «текучих (ки) упражнениях» предназначены для вызывания течения Ки вашего партнёра от цели, при помощи поворота корпуса и адаптации (синхронизации) ваших движений к этому потоку. В этой книге не предпринимается попытка разделения «текучести» и «Ки». Упражнения Ки рассматриваются как высшая форма текучих упражнений.

Айкидо рассматривается преимущественно, как представленное круговыми движениями. Однако в противоположность этому утверждению. Айкидо, в его истинной ки форме, это неистовое искусство, проникающее прямо в центр противника.

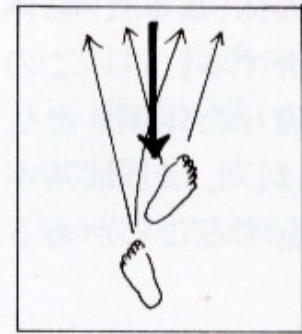
Природа этого искусства такова, что от вас не ожидается, что вы будете подстраиваться под партнёра, выполняя большие повороты вашего тела, а призвана в нахождению своего пути вперёд, во время поворота ваших бёдер. Поскольку вы практикуете упражнения Ки. в этом конкретном примере, от вас ожидается, что в идеале, вы не касаетесь ни рук ни ног вашего партнёра. Это не означает, что акт ведения Ки вашего партнёра, и тем самым адаптация и гармонизация с ним может остаться без внимания. Настоящее Ки упражнение это высшая форма текучего упражнения.

Однажды Основатель продемонстрировал это эзотерическое упражнение для вас. Предполагается, что вам не следует имитировать это упражнение, поскольку это не приведёт ни куда. Ничего, кроме жёстких тренировок, не сделает возможным для вас достижение такой высокой ступени в этом искусстве. Вам может быть интересно узнать, что Основатель делал следующие замечания вслед своей демонстрации Ки упражнений: «Я стал тем, кто я есть сейчас, только благодаря тому, что я практиковал жёсткие упражнения в течении более чем 60 лет».

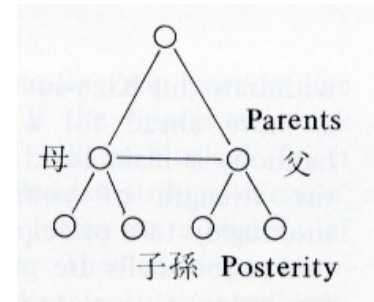
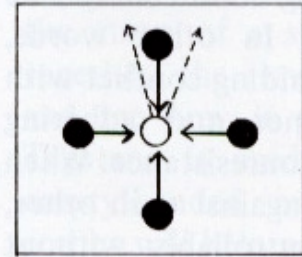
### Треугольный аспект движений ногами.

Как показывает иллюстрация, существует четыре альтернативные возможности в способе входа в сторону от вашего партнёра, стоящего перед вами из позиции в пол-оборота. Это отмечает первый шаг в первой возможной альтернативе. Вхождение в сторону от вашего партнёра означает перемещение ни на левую ни на правую ногу, ни шага назад и не вступление в конфликт с противниками со всех четырёх сторон. Иными словами, боковая позиция направлена против групповой атаки. Позиция в пол-оборота принимает треугольный аспект не только в статическом плане но также и в том, что касается движения.

Треугольник рассматривается, как символ творения, поскольку этот аспект, как проиллюстрировано выше, предполагает, что одно разделилось на два. Точка Ки (ничто) разделилось на два Ки - положительное и отрицательное. Двойственное Ки взаимодействует и даёт жизнь всем явлениям во вселенной. Позитивные и негативные элементы являют собой землю и небо в терминах природы, отца и мать в мире человека, и переднюю и заднюю части в терминах объектов.



半身の構え



Природа постоянно изменяется и человек будет продолжать существование несказанное количество поколений. Треугольный аспект предположительно включает в себя элементы времени и пространства. Это создано после создания вселенной. Основатель на словах объяснял это следующим образом: «Этот мир, который является манифестацией единства, в конечном итоге, управляется сознанием и телом. Как любой предмет имеет переднюю и заднюю части, так и этот мир в своей основе управляется душой и телом. Действие этого мира становится возможным взаимодействием дыхания огня и воды, актом содеянным тремя божествами творения - Амэ-но-минакануши-но-ками, Токами мусуби-но-ками и Коми мусуби-но-ками.

Творение разветвляется на духовные силы, называемые «Ичирей Шинкон». Тело наделено силами известными как «Санген Хачирики». Это комбинация тех сил, которые составляют собой этот мир. Не имеет значения насколько сложно и тонко может быть действие Такемусу айки и природы, не следует обольщаться тем фактом, что его начало прослеживается к источникам огня и воды, также как и к треугольному аспекту, олицетворённому тремя божествами творения.»

Мы часто слышали, как Основатель описывал:

«Айки как соединение треугольника, круга и квадрата». В этой связи, ничего не значит то что треугольник лежит в основе этих элементов. Это из-за того, что, в то время, как круг это круговая форма (движения тела) треугольника, квадрат это два треугольника составленные вместе (состояние контроля).

Круг обозначает форму гармонии, достижимую после приведения вашего партнёра в положение контроля по вашей собственной инициативе. В терминах Айки фехтования на мече, круг иллюстрирует состояние вашего бамбукового меча и меча вашего партнёра соединённых неразделимо, как это принято в «Кимусуби». так словно бамбук сросся. Вы достаточно уравновешены, чтобы обладать преимуществом для нанесения рубящего удара в его слабые места или узлы его бамбукового меча на любом возможном уровне - верхнем, среднем и нижнем - по вашему выбору. То же самое остаётся истинным и для упражнений без оружия.

Квадрат это состояние совершенной формы. Его четыре угла представляют собой характеристики газа, жидкости, текучей материи и твёрдой материи. Они также намекают на тренировочные методы с четырьмя символами.

Основатель также объяснял, что треугольник плюс круг плюс квадрат эквивалентны (и) (ки) или дыханию и формируют основу науки.» С чувством глубочайшего уважения», комментировал Основатель: «осмеливаюсь я уподобить символы айкидо восходящему Солнцу и Императорскому кресту из хризантем».

#### **Атэми (Удар предваряющий применение техники).**

«Атэми насчитывает 99% от всего Айкидо» таково было замечание, однажды высказанное Основателем. Я представил Атэми в некотором объёме в 4 томе. Фактически атэми опускается в тренировках Айкидо, на том основании, что предварительный удар не должен стать преобладающим фактором. Тем не менее, существует довольно небольшое количество случаев, в которых значение техники становится непонятным, если из неё убрать Атэми. Поэтому я предлагаю, чтобы после прочтения 4-го Тома, обучение было организовано с учётом того, когда Атэми следует наносить при выполнении техники, и учитывать те случаи, когда его следует опустить.

### **Различие между омотэ-ваза и ура-ваза.**

Также, как и любой предмет имеет переднюю и заднюю поверхности, так же и техники Айкидо имеют свои фронтальные (омотэ) и обратные (ура) или вращательные вариации. Фронтальные техники предназначены для прямолинейного входа на вашего противника, тогда как вариант поворота характеризуется входом ему за спину. Эти две техники различимы преимущественно в базовых упражнениях, но не во всех упражнениях, включая технические вариации. Такое различие иногда представляет сложность даже в некоторых базовых упражнениях. К примеру ура-ваза (техника поворота) практически неприменимы в базовой форме ёкомен-учи (круговой удар в голову) шихо-нагэ (бросок на четыре стороны) и ханми хандачи кататэ дори (захват одной руки из стойки в пол-оборота против позиции сидя) шихо-нагэ. Применение не полностью невозможно, но если вы попытаетесь преодолеть сложности, связанные с её выполнением вы можете потерять равновесие, подвергая опасности свою позицию.

## **2. Разнообразие и сочетание методов тренировки.**

### **Разнообразие тренировочных методов.**

Разнообразие в основном распределяется следующим образом:

#### **(1) Наблюдение за тренировкой со стороны.**

Этот метод применим, когда вы физически не способны участвовать в тренировке по той или иной причине. От вас требуется наблюдать за тренировкой так, чтобы усвоить ментальный и технические аспекты выполнения техник.

#### **(2) Самостоятельные тренировки.**

Это следующие три метода:

а) Субури... Это упражнение в махах с использованием деревянного меча. Используйте зеркало, с тем, чтобы увидеть верна ли форма ваших движений.

б) Танрэн-учи... Это упражнение в рубящих ударах, используя деревянный меч. Для этого упражнения используется старая шина, или вязанка веток, установленных на соответствующей высоте.

с) Сотэй (Представление)... Это упражнение выполняется представляя, что вы тренируетесь со своим партнёром. Используйте свою тень в лунную ночь или зеркало в дневное время. Это упражнение также практикуется в темноте.

#### **(3) Стандартные тренировки**

Выберите себе партнёра и практикуйтесь в заданной технике по очереди, под руководством учителя.

#### **(4) Тренировка во взаимодействии с групповой атакой.**

В этом упражнении, вы противостояте групповой атаке, и учитесь тому, как подчинять её себе.

#### **(5) Свободная тренировка.**

Это «ничем не ограниченное» упражнение, позволяющее вашему партнёру использовать любые техники по своему усмотрению, и от вас ожидается взаимодействие с ним в свободной манере.

#### **(6) Приуроченные тренировки.**

а) Тренировки в середине зимы и середине лета... Тренировки охватывают определённый период во время самого холодного и самого жаркого сезонов года. Основатель называл это «мисоги (очищение) в самый холодный день» и «мисоги в самый жаркий день».



б) Тренировочный лагерь... Эта форма предполагает организацию лагеря в специализированном месте вне вашего Додзё. и предполагает проживание под одной крышей со своими товарищами в течении определённого периода времени для интенсивной тренировки. В результате появляется чувство солидарности и родства.

в) Совместные тренировки... Это тренировочные сессии с членами других додзё. В смешанных упражнениях, занимающиеся получают импульс к поиску взаимных недостатков в выполнении техник, и избегают ситуации взаимной договорённости.

В дополнение к перечисленным выше методам тренировки, существует, так называемая «тренировка учидэши». Учидэши были учениками живущими в доме мастера для тренировок. Эти конкретные виды тренировок были невероятно суровыми. Для учеников, каждая минута в 24-х часах была тренировкой, не считая часов регулярной тренировки. Они должны были сохранять бдительность на протяжении всего времени, и упражнять внимание даже во время ходьбы.

### **Сочетание тренировочных методов.**

#### **(1) Постепенное увеличение интенсивности тренировок.**

Обычно вы разогреваетесь уже в процессе выполнения поворотов тела. Тачи-ваза кокю-хо (тренировка силы брюшного дыхания в положении стоя) и базовых техник от дай-иккё (контроль руки) до дай-гокё (защита от вооружённой атаки), сопровождающихся бросковыми упражнениями. Тренировки завершаются выполнением сувари-ваза кокю-хо (тренировка силы брюшного дыхания в положении сидя).

Всё перечисленное выше является традиционной тренировочной последовательностью, принятой для упражнений без оружия. В упражнениях с дзё и кен. возможность травмы снизится если вы будете следовать следующей последовательности в занятиях: авасэ (координация). Куми-тачи (тарные упражнения с кен) и куми-дзё (парные упражнения с дзё). На начальной ступени упражнений на координацию, сохраняйте достаточно большую дистанцию в вашей взаимной позиции относительно друг друга, так чтобы ваши кен и дзё не приходили в контакт друг с другом, когда вы наносите удары. На более высокой ступени, дистанция во взаимной позиции должна постепенно уменьшаться. Не нужно использовать защитного снаряжения в этих упражнениях.

#### **(2) Темп тренировок сниженный до уровня начинающих**

Начинающие в своих тренировках придерживаются того темпа, который доступен им и повторяют базовые упражнения в лёгкой и доступной им манере. Старшим ученикам может быть

такой вид тренировок поскольку это слишком элементарно. Естественное построение базовых упражнений, тем не менее, настолько важно даже для старших учеников. что это является общепринятым методом тренировки, посредством чего базовые формы Айкидо и закрепились в них.

#### **(3) «Текучие» упражнение для обладателей третьего дана и выше.**

«Текучие» упражнения становятся доступны для исполнения, как само собой разумеющееся, если вы продолжаете практиковать базовые жёсткие упражнения до тех пор. пока вы не достигаете уровня третьего дана. «Текучие» формы тренировки являются неподходящими до достижения этого периода, в виду важности жёстких упражнений.

### **3. Что можно и нельзя во время тренировок**

а) Придерживайтесь хороших манер ...Соблюдение уважения представляет собой больше, чем простые поклоны. В высшей степени важным для тренирующихся является выражение высшего почтения и уважения своим инструкторам и старшим инструкторам. Оказание соответствующего уважения очень сложно, из-за того, что чрезмерная вежливость способна привести к мягкой форме дерзости, а слишком большая скромность в поведении способна утратить способность вежливого поведения.

#### **(б) Как бросать вашего партнера**

Часто встречаются такие люди, которым доставляет большое удовольствие фактическое вколачивание своих партнёров в мат. Их концепция жёстких тренировок является в высшей степени неверной. Суть настоящей тренировки заключается в процессе бросания. Когда вы привносите элемент беспощадности, техники айкидо не позволяют выполнять укеми (Защитные кувырки и самостраховки). Таким образом, вам надлежит бросать вашего партнёра таким образом, чтобы он мог реагировать на бросок, выполняя Укеми не опасаясь травмы. Целью тренировок айкидо является воспитание силы, а не причинение травм.

#### **(в) Выполняйте упражнения аккуратно**

Существует высказывание, гласящее: «малейшее отклонение делает технику неэффективной». Нет нужды в выполнении базовых упражнений с несоответствующей скоростью. Внимание следует уделять тому, чтобы не упустить кардинальные точки в упражнении и не сформировать особых привычек, в результате слишком поспешного подхода. Вам предлагается с верой следовать Кудэн (секреты айкидо устно переданные Основателем), которые проливают свет на эти кардинальные моменты.

#### **(г) Когда вы сомневаетесь, возвращайтесь к основам.**

В то время, когда вы испытываете удачу в большом разнообразии различных техник, вы можете либо потеряться, либо споткнуться. Что вам следует делать в этом случае так это вернуться к фундаментальным основам и начать всё сначала. Поступая таким образом, вы будете способны прокладывать свой путь к высшим ступеням.

#### **(д) Будьте заботливыми**

Считается, что наибольшей небрежностью является беззаботное переступание через тренировочное снаряжение. Человек, который поступает такого рода образом, безо всякого сомнения страдают отсутствием внимания. Когда во время тренировочного лагеря, некоторые участники выбрасывают остатки своей пищи сразу после еды, тогда, как остальные выбирают сохранить их на следующий день. Тенденция выбрасывания, отчасти, очевидна в странах, где социальное благосостояние находится на высоком уровне. Те, кто не испытывает угрызений совести, выбрасывая вещи, с точки зрения любой практической цели, является преуменьшающим ценность собственной жизни. В целом, вы должны ценить и заботливо относиться к своей собственности.

### **4. Показательные выступления.**

В Айкидо не существует поединков. Вместо этого, его техники время от времени демонстрируются для публичного обозрения мастерства . приобретённого в ежедневных тренировках. Ещё десяток лет тому назад. Айкидо скрывалось от взоров общественности, из-за опасения, что его техники могут быть украдены. Сейчас ситуация изменилась. Публичные демонстрации обеспечивают в высшей степени ценную возможность для популяризации Айкидо.



Основатель не был склонен открывать Айкидо широкой общественности в прошлые времена. Его чувства в те дни, как я их понимаю, не были лишь простым опасением того, что техники Айкидо могут быть украдены в результате их публичной демонстрации. Вероятно, в высшей степени его пугало то, что эти техники могут быть неверно истолкованы в связи с популяризацией Айкидо, и в таком виде переданы последующим поколениям. Для нас важно помнить это тогда, когда Айкидо станет доступным широкой публике.

В связи с этим инструкторам следует с вниманием относиться к тому, как их ученики выступают на публичных демонстрациях и использовать свои находки для руководства к действиям в будущем. Сохраняя в уме мнение Основателя относительно публичных выступлений, перспективные ученики также должны усердно тренироваться с тем, чтобы быть в состоянии продемонстрировать на публике свои достижения.

## Глава 3 Техники айкидо.

# 合気道技法

### 1. Различные аспекты того «Как захватывать».

Существует несколько способов того «как выполнять захват», включая такие захваты, как «кататэ-дори»(захват одной руки),» ката-дори» (захват плеча),» эри-дори» (захват ворота), и» уширо риотэ-дори» (захват двух рук со спины). Все эти виды захватов предназначены для того, чтобы приводить вашего партнёра под свой контроль.

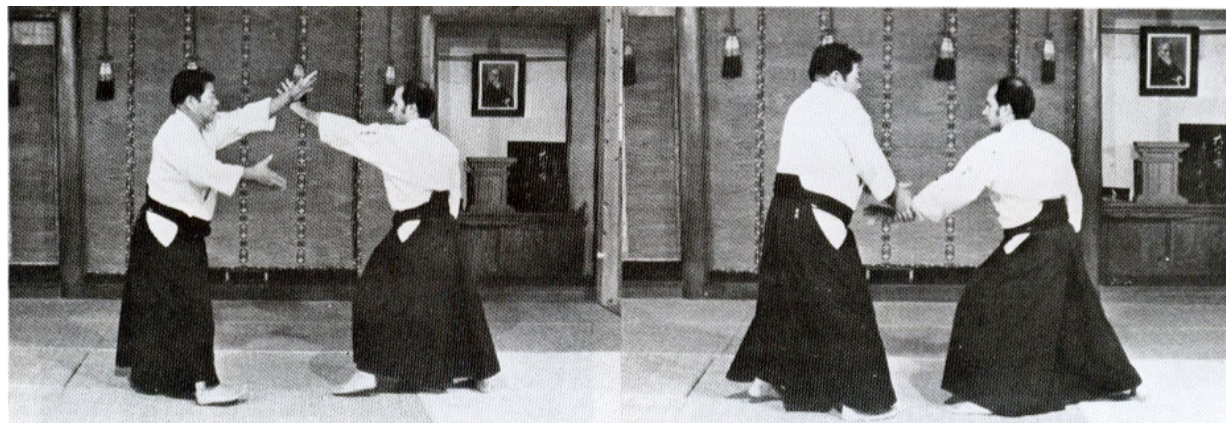
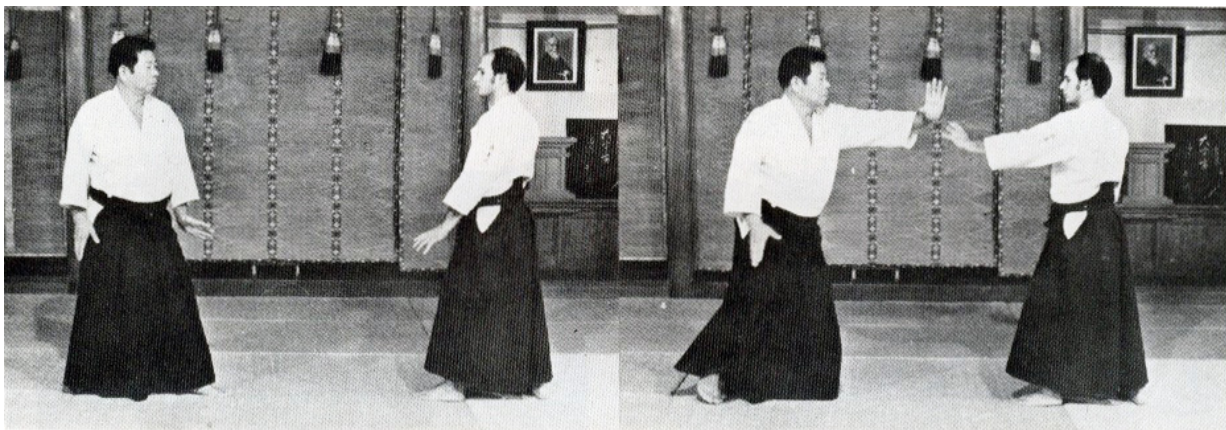
В практике базовых упражнений, вы обычно начинаете с того, что беспрепятственно позволяете ему выполнить захват. При таких условиях вы находитесь в весьма невыгодной ситуации, поскольку вы здесь уступаете ему. Когда вы уже ухватили смысл захвата, то это даст вам понимание того, что вы умышленно ставите себя в такие условия для тренировочных целей. Я привожу ниже несколько примеров того, как выполнять захват. Что касается других захватов, пожалуйста, изучите их самостоятельно.

Счётные движения провоцируют его руку на то, чтобы она поднялась для защиты. Сметите его парирующую руку вниз и перехватите её правой рукой. В процессе этого движения, уйдите корпусом от его возможного удара рукой или ногой в позицию, где он будет полностью находиться под вашим контролем.

#### Как захватывать запястье

Это аспект, касающийся «кататэ-дори» (захвата одной руки). Техника представленная здесь представляет собой хорошо защищенную разновидность техники, как это видно на фото, при которой вместо того, чтобы продолжать движение вперёд, чтобы выполнить захват запястья партнёра, вы выполняете атэми (удар корпусом предшествующий применению техники) перед тем, как выполнить захват.

Когда вы пытаетесь захватить левую руку вашего партнёра, нанесите одновременно два атэми, один ему в лицо вашей левой рукой, а другой в бок вашей правой рукой. Эти предварительные движения провоцируют его руку на то, чтобы она поднялась для защиты. Сметите его парирующую руку вниз и перехватите её правой рукой. В процессе этого движения, уйдите корпусом от его возможного удара рукой гаи ногой в позицию, где он будет полностью находиться под вашим контролем.



Сперва, нанесите Агэми левой рукой в лицо вашему партнёру, провоцируя его на то, чтобы он поднял свою левую руку для защиты.



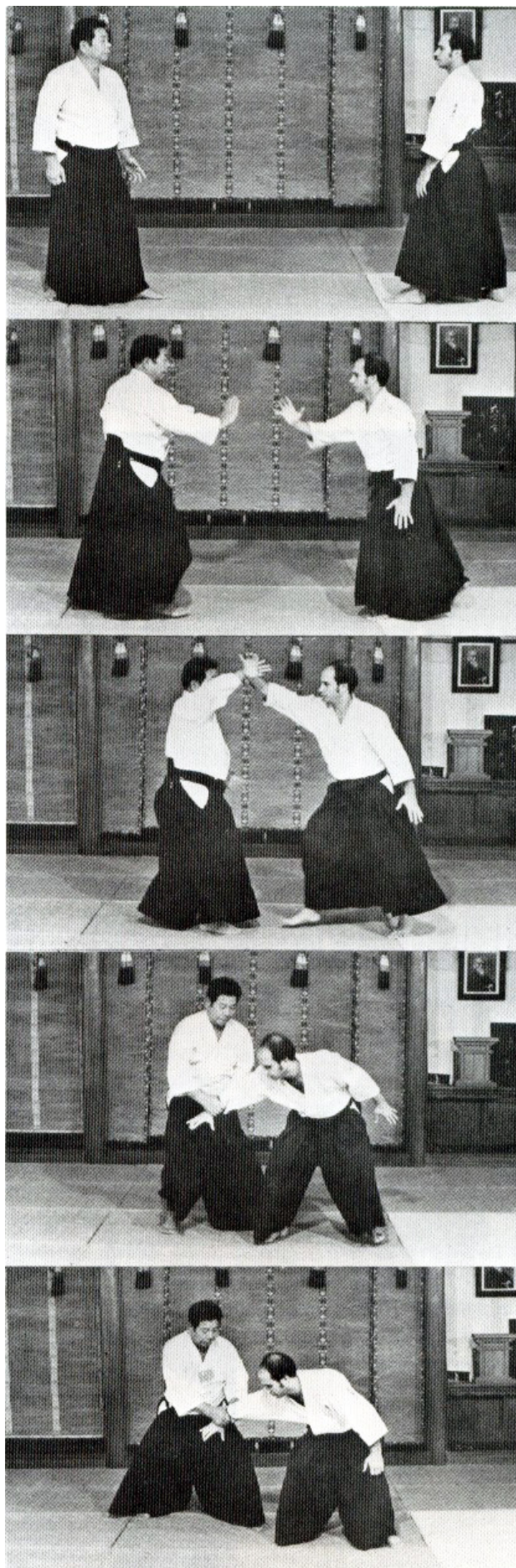
Во время движения корпусом, нанесите Агэми ему в бок.



Переместите его левую руку вниз и выполните надёжный захват вашей правой рукой перехватывающим движением.



**Как захватывать одну руку двумя руками**  
Нанесите Агэми точно так же, как и в выполнении «кататэ-дори», рубящим движением приведите правую парирующую руку вашего партнёра вниз и, захватив её обеими руками, одновременно уходя корпусом на случай возможной контратаки в свободной манере. Захватывая его руку, следите за углом руки по отношению к телу, и скручиваете её стоя сбоку от него.



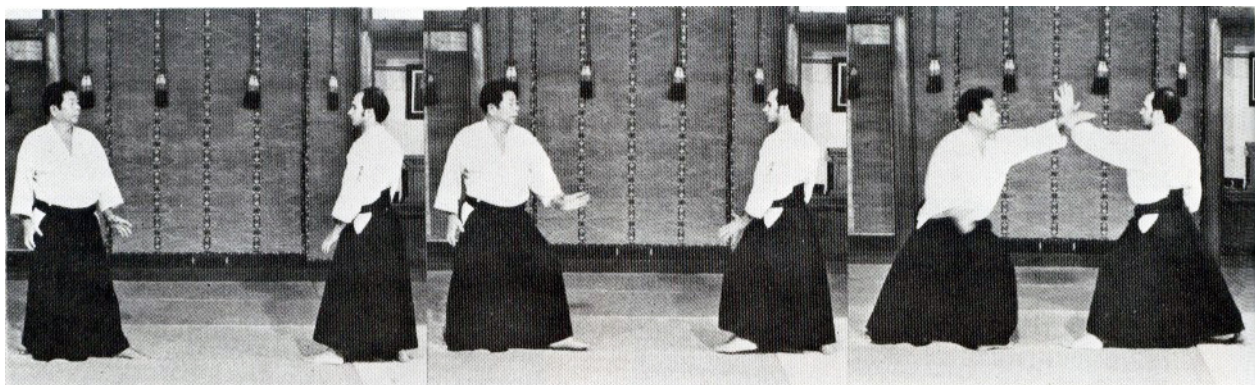


**Как захватывать плечо.**

Здесь показана ситуация захвата контроля над вашим партнёром выполняя только захват его плеча. Вы можете увеличить своё преимущество, захватив одновременно с этим его правую руку. Упражнение «ката-дори»(захват плеча) постепенно подводит к вариации «уширо-дори» (захвату сзади).







### Как захватывать ворот кимоно.

Это техника ирими (входа), которая позволяет выполнить вход за спину вашему партнёру для выполнения захвата. Прежде чем выполняется эта техника, вы можете завершить движение обходя вокруг него на дистанции, таким образом возможность выполнения «ушири-дори» полностью отрицается.



### Как захватить обе руки сзади.

Упражнение "уширо риотэ-дори" (захват двух рук сзади) становится возможным если сможете встать прямо за спиной вашего партнёра.





## **2. Жёсткие (базовые), гибкие и текучие (ки) упражнения.**

Упражнения Айкидо сгруппированы в четыре тренировочных метода, называемые «жёсткий», «гибкий», «текучий» и «ки». Однако я скомбинировал, в этом томе «текучие» и «ки» один метод. Четыре метода тренировок основаны на том факте, что все феномены в природе обладают жёсткими, гибкими, жидкими и газообразными (ки) характеристиками.

Жёсткие или базовые упражнениями имеют своей целью научить вас «до костного мозга». По этой причине, начинающим рекомендуется концентрироваться на этих упражнениях до тех пор, пока они не достигнут уровня третьего дана. Тем временем, продолжающиеся упражнения, позволяют им ощутить, на что походят гибкие и текучие (ки) упражнения.

Для некоторых упражнений подходят две классификации, тогда как три из них для пяти групп, все они исключают Ки упражнения, требуемые для других. Я описал этот аспект по своему усмотрению в этой книге согласно намеченным целям.

### **Повороты корпуса**

Повороты корпуса являются базовыми упражнениями, в которых после объединения с Ки вашего партнёра, вы позволяете своему ки усиливаться, и движения захватывают инициативу в ведении его.

### Жёсткое (базовое) упражнение.

После того, как вы позволили вашему партнёру крепко захватить ваше запястье, поставьте ногу носком к носку, и переместитесь сбоку от него, повернув корпус на 180 градусов. В жёстком упражнении, для вас важно выполнить шаг вперёд по собственной инициативе и поставить пальцы к пальцам. Если вы отшагнёте назад или попытаетесь тянуть вашего партнёра на себя, вы обнаружите, что его невозможно вести.



### Текучее (ки) упражнение

Это упражнение, в котором вы позволяете вашему партнёру выполнять захват вашего запястья, одновременно с этим ведя его ки в текучей манере. Это происходит в тот момент, когда его рука соприкасается с вашей, чувствуя ки. Текучее упражнение не зависит от того выполняется ли оно медленно либо быстро, в последнем случае партнёру предоставляется полная возможность для захвата запястья. Состояние ума, в котором вы предлагаете руку вашему партнёру является фундаментальным требованием для захвата, главенствующего положения.





**Кататэ-дори(захват одной руки) кокю-нагэ (бросок силой брюшного дыхания).  
Жёсткое (базовое) упражнение.**

Поверните ваш корпус, уходя в сторону от вашего партнёра, расправьте грудную клетку одновременно с выполнением замаха руками так, как это выполняется с



**Гибкое упражнение.**

Целью этого упражнения является перемещение тела в сторону от партнёра во время, но не после, того как вы позволили ему выполнить захват вашей руки. Предполагается, что вы должны быть готовы к броску к тому моменту, когда ваша рука будет захвачена.



**Текущее (Ки) упражнение.**

Секрет этого упражнения заключается в использовании Ки, как связующего звена между вашим телом и телом вашего партнёра, посредством которого осуществляется ведение его для броска без физического контакта. Передвижения тела, требуемые здесь в большей степени соответствуют ки упражнению, чем его текущему аналогу.





мечём и поверните ваши бёдра так, как вы это делаете при броске. Вся последовательность движений должна выполняться плавно.



В этом упражнении время выполнения короче, чем в текущем упражнении обсуждавшемся в разделе "повороты тела". Движения тела также обладают эффективностью в большой степени благодаря повороту бёдер. Техника броска, показанная здесь, близка ударной технике или Атэми.





**Кататэ-дори дай иккё (контроль руки) омотэ-ваза (прямая техника)  
Жёсткое (базовое) упражнение**

Раз балансируйте вашего партнёра в сторону, нанося атэми ему в лицо правой рукой. Такое движение составляет сердцевину жёсткого упражнения.



**Гибкое упражнение.**

Передвижения требуемые в этом упражнении то же самое, что и в жёстком варианте. От вас требуется определение правильной взаимной дистанции и координации Ки по своему усмотрению на протяжении всего времени.



**Текущее (Ки) упражнение**

Переместите ваше тело так, чтобы привести вашего партнёра сбоку от себя в положение описанное в жёстком упражнении которые требуют: «вашего шага в сторону разрушая его равновесие.»

В текущем упражнении вы объединяетесь с вашим партнёром и перенесите его как в потоке в состояние описанное выше. Это больше, чем просто упражнение в вызывании к течению его Ки. Пожалуйста сохраняйте это в уме, когда вы будете изучать упражнение описанное здесь.







**Ката-дори (захват плеча) дай-иккё омотэ-ваза**  
**Жёсткое (базовое) упражнение.**

Сначала, позвольте вашему партнёру выполнить захват вашего плеча. Затем нанесите атэми ему в лицо вашей левой рукой, двигаясь по кругу, отклоните его контр - движение вашей тэгатана одновременно поворачивая корпус и разбалансируя его по направлению в сторону. Что касается того, как выполнять контроль, обратитесь к стр 29 в томе №3.



**Гибкое упражнение.**

Передвижения корпуса, требуемые в этом упражнении точно такие же, как и в жёстком варианте, если не считать того, что круговое движение выполняется более текуче. Желательно чтобы вы не сгибали вашу руку, когда вы сформируете тэгатана.



**Текучее (ки) упражнение**

Нанесите атэми с тем, чтобы увести в сторону левую руку вашего партнёра, и разбалансируйте его движением в сторону, тем временем отклоняя его ки.







### Ката-дори Дай-Иккё.

#### Текущее (ки) упражнение.

Для жёсткого упражнения, пожалуйста, обратитесь к стр. 36 в томе №4. "Течение ки" постепенно выходит из гибкого упражнения. Существует два вида передвижения тела в "ката-дори". Читателям предлагается начинать с базовых упражнений в "ката - дори дай-иккё"



#### Кататэ-дори дай-никё (поворот запястья).

#### Жёсткое (базовое) упражнение.

Раз балансируйте вашего партнёра движением в сторону, после того, как вы позволили ему жёстко захватить вашу руку. Чем жёстче захват, там больше решительности требуется в движении в сторону от него.



#### Гибкое упражнение.

Раз балансируйте вашего партнёра движением в сторону, тем временем позволяя ему выполнить захват вашей руки. Ваше тело не должно находиться в контакте с его телом, когда он движется вперёд. Существует нечто общее между медленными, но точными базовыми движениями и их быстрыми аналогами. Парадоксально, но быстрые и медленные движения представляют собой одно и то же. Практикуйте текущие (ки) упражнения так, как описано в "ката-дори дай иккё".







**Ёкомен-учи (круговой удар в голову) дай-никё ура-ваза (техника поворота)****Жёсткое (базовое) упражнение.**

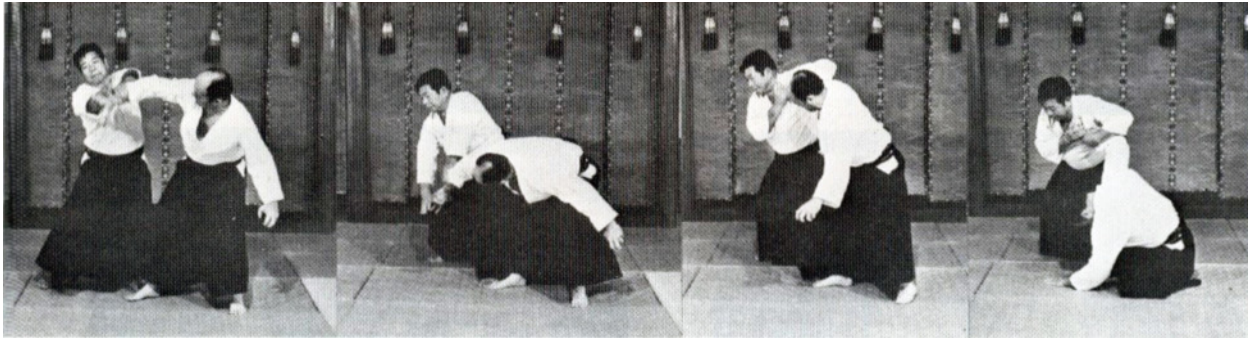
По мере того, как ваш партнёр пытается ударить вас, двигайтесь в сторону от него сбейте его руку вниз вашей правой тэгатана рубящим движением, и захватите тыльную сторону его руки. Убедитесь, что ваша левая рука захватывает запястье его правой руки к этому времени. Что касается атэми, используемому в этом упражнении, пожалуйста, обратитесь к стр. 99 в томе № 4.

**Текущее (ки) упражнение**

Вместо того, чтобы сбивать вниз руку вашего партнёра, когда он пытается нанести удар, позвольте рубящему движению продолжать двигаться своим путём, и срубите его вниз. Ваша левая тэгатана является ключём к выполнению текущего упражнения. Сохраняйте вашу тэгатана и лицо на дистанции большеё чем, длина его ножа, когда вы сопровождаете круговой удар вашего партнёра. Если вы сгибаете вашу руку вы не только сделаете ваше движение неэффективным, но также подвергнетесь опасности от его ножа направленного вам в голову. Лучше будьте осторожны.







Когда вы отражаете круговой удар вашего партнёра, используйте ваше тэгатана. круговым движением, и сохраняйте ваше лицо на достаточном удалении от его ножа.





Если вы согнёте вашу руку, вы едва - ли сможете отразить круговой удар вашего партнёра.



Если вы излучаете ки наружу, и круговым движением отражаете рубящий удар вашей тэтата-на, вы будете в безопасности, даже если вам не удалось обезоружить его.

### Шомен-учи (прямой рубящий удар в голову) дай-санкё (скручивание руки) ура-ваза.

#### Жёсткое (базовое) упражнение

Нанесите атэми в лицо вашему партнёру левой рукой заставляя его поднять его левую руку, поставьте ногу носком к его носку и круговым движением приведите его вниз. В жёсткой вариации этого упражнения, вы захватываете и выпрямляете локоть вашего партнёра для выполнения кругового скручивания руки. Для дальнейших деталей, пожалуйста обратитесь к стр. 40 в томе № 3.





**Текущее (ки) упражнение.**

Ведите левую руку вашего партнёра вверх вашей левой рукой и захватите тыльную сторону его руки своей правой рукой, тем временем, ведя его силу по кругу. По контрасту с жёсткой вариацией, в которой ваша рука захватывает его локоть, текучая вариация выделяет захват тыльной стороны его руки, для скручивания его руки из положения, когда ваше тело расположено бок о бок с его телом. Это быстрое захватывающее движение дай-санкё.

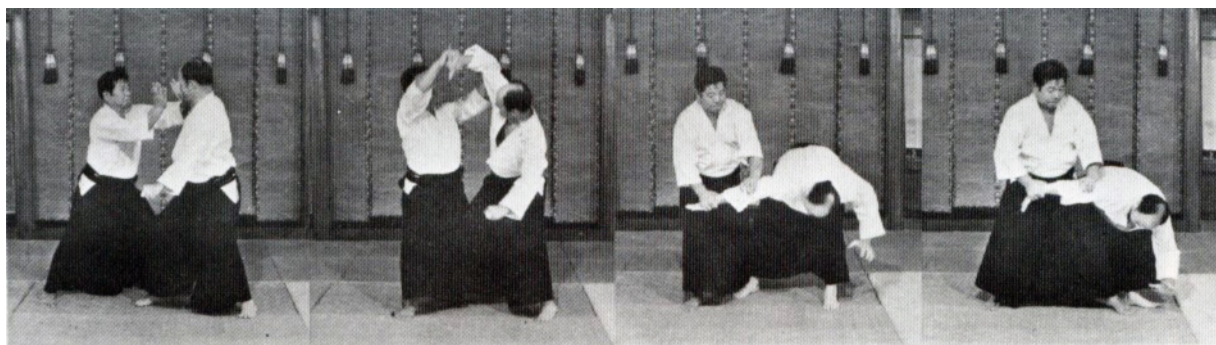




### Ёкомен-учи дай санкё

#### Жёсткое (базовое) упражнение.

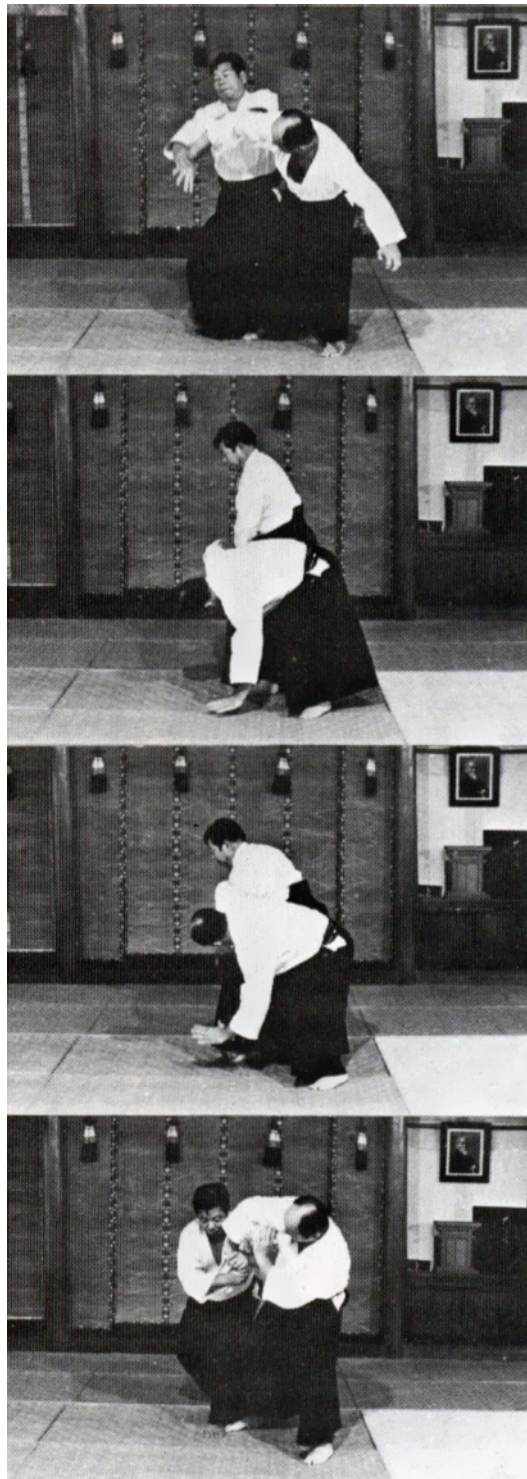
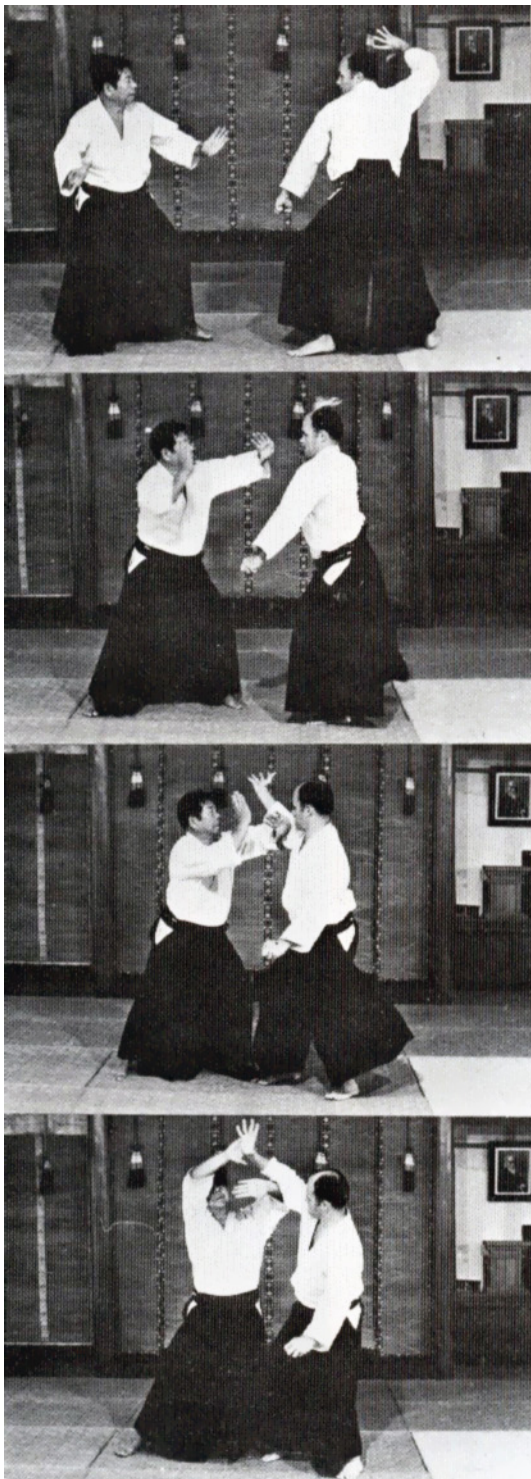
Передвижение тела, выполняемое против кругового удара в жёстком упражнении уже было объяснено в разделе, объясняющем дай-никё. Поэтому здесь нет смысла повторяться. Поскольку вы знаете, как перемещать ваш корпус, ёкомен-учи дай-санкё может выполняться точно так же, как и шомен-учи дай-санкё. (Стр 38-40 том №3).





### Текущее (ки) упражнение

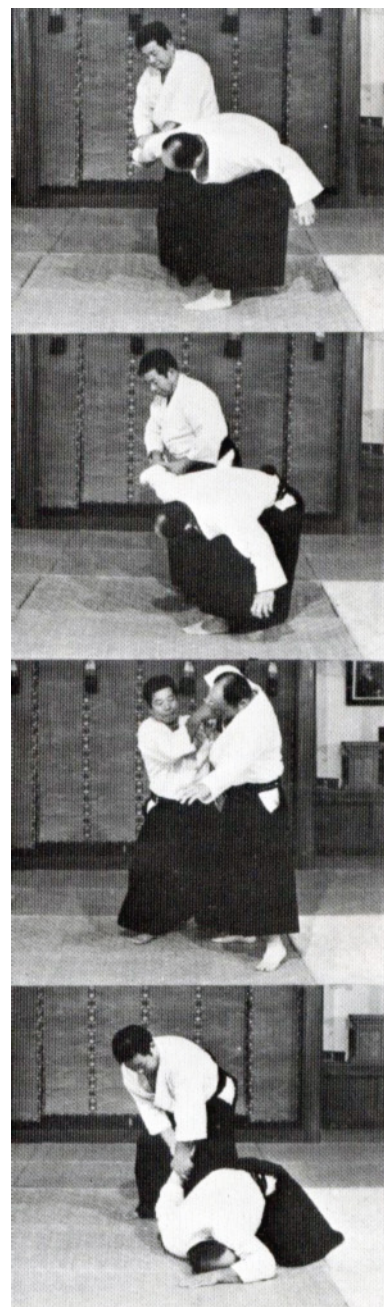
Правильное использование тэгатана для отражения кругового удара, и то, как вы захватываете тыльную сторону руки вашего партнёра, в позиции сбоку от него, являются ключевыми моментами ёкомен-учи дай-санкё.





**Ёкомен-учи дай-ёнкё (контроль предплечья).****Жёсткое (базовое) упражнение.**

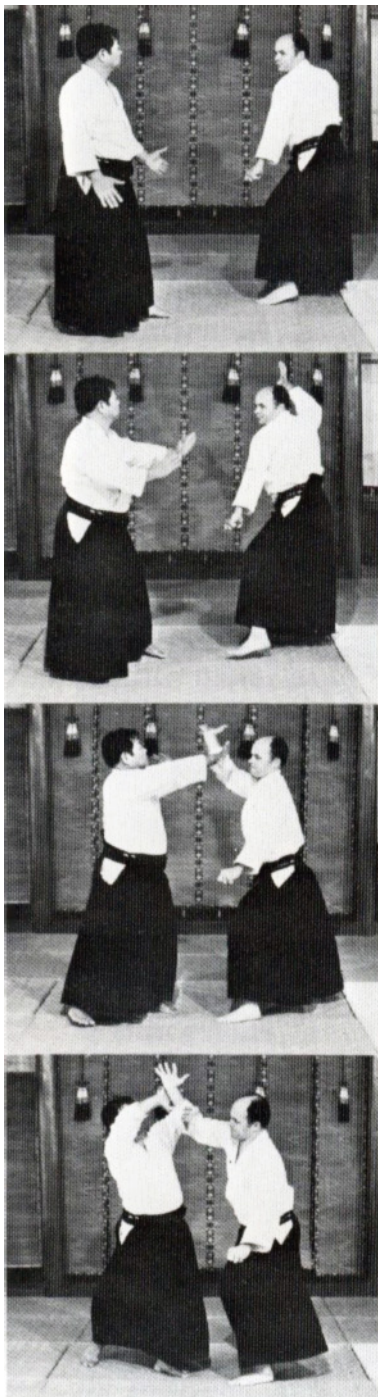
Передвижения тела требуемые для упражнения ёкомен-учи имеет обычное применение к дай-иккё через дай-гокё (защита от вооружённой атаки). То есть, предполагается, что вы сбиваете вниз его рубящий удар в сторону от него. Техника захвата руки используемая в дай иккё является обычной для последующих техник вплоть до дай-гокё.





**Текущие (ки) техники.**

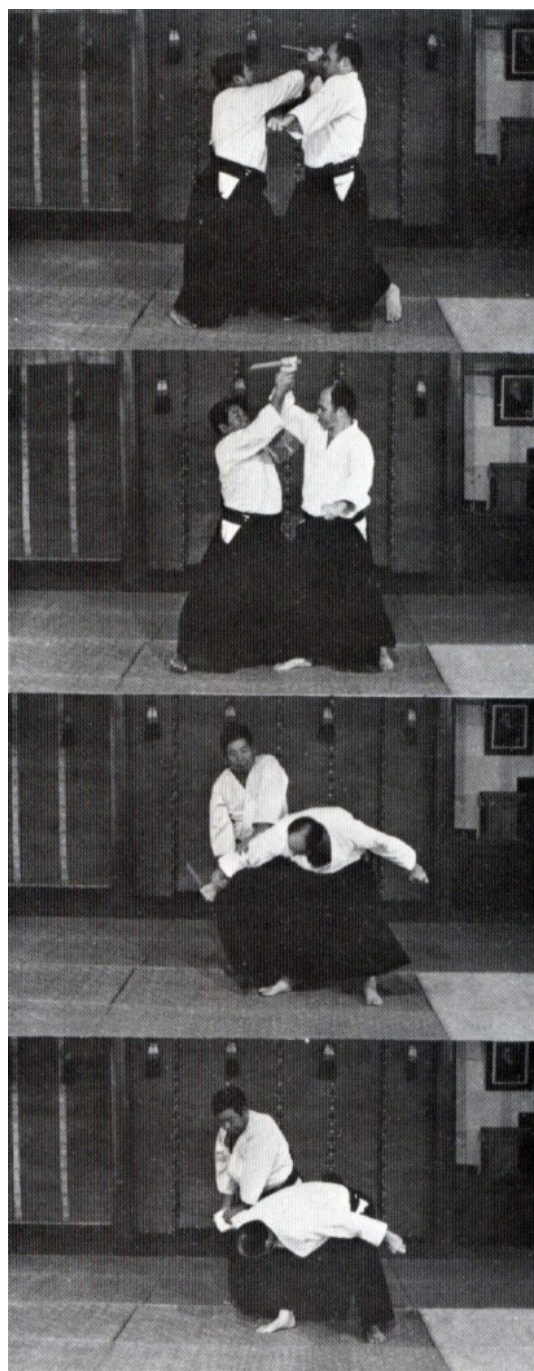
В этом упражнении, лучшим было бы, если вы позволили вашей тэгатана захватить запястье вашего партнёра немедленно после отражения в сторону его удара. Позиция необходимая для давления на его запястье точно такая же, как и в упражнении с мечем. То же самое справедливо и для выполнения захвата.





**Жёсткое (базовое) упражнение.**

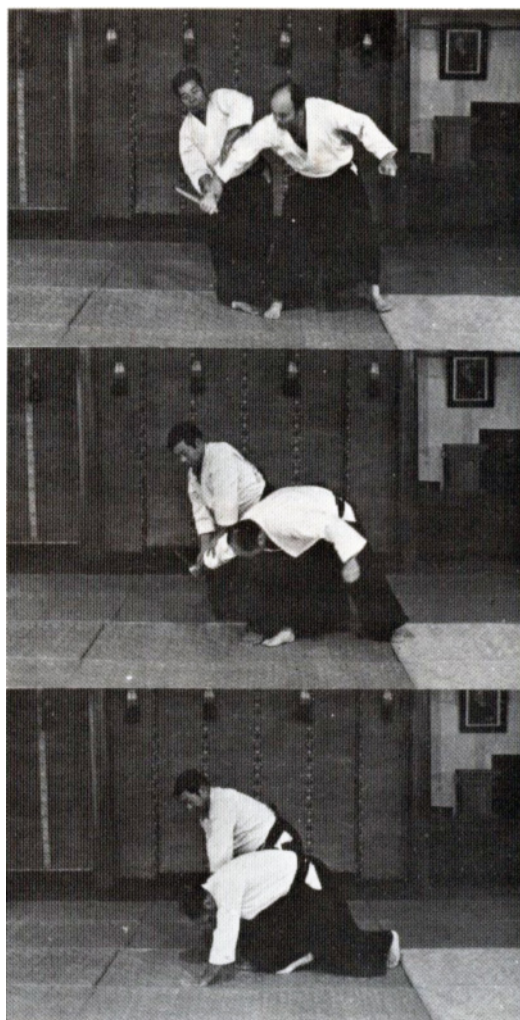
Дай-гокё является упражнением в отбирании, среди других видов оружия, ножа. Исходя из такой природы упражнения, вам следует быть особо внимательными к тому, как вы захватываете правую руку вашего партнёра. Приведите его вниз круговым движением "вздымающимся движением" как упоминалось в *Кудэн* (Секретах Айкидо устно завещанным Основателем).





**Ёкомен-учи дай-гокё (защита от вооружённой атаки).****Текущее (ки) упражнение.**

Повернитесь в сторон от ножа партнёра при помощи вашей тэгатана, не позволяя ему достать вашу голову, и крепко захватите и поверните его запястье вашей правой рукой.





**Кататэ-дори шихо-нагэ (бросок на четыре стороны) омотэ-ваза.****Жёсткое (базовое) упражнение.**

Шагните в сторону от вашего партнёра и захватите его правую руку, нанося тем временем правой рукой атэми ему в лицо. Выполните шаг вперёд с одновременным замахом руками вверх и рубите с поворотом назад. Жёсткое упражнение выполняется в ситуации, когда вы позволили вашему партнёру выполнить крепкий захват одной из ваших рук.

**Гибкое упражнение**

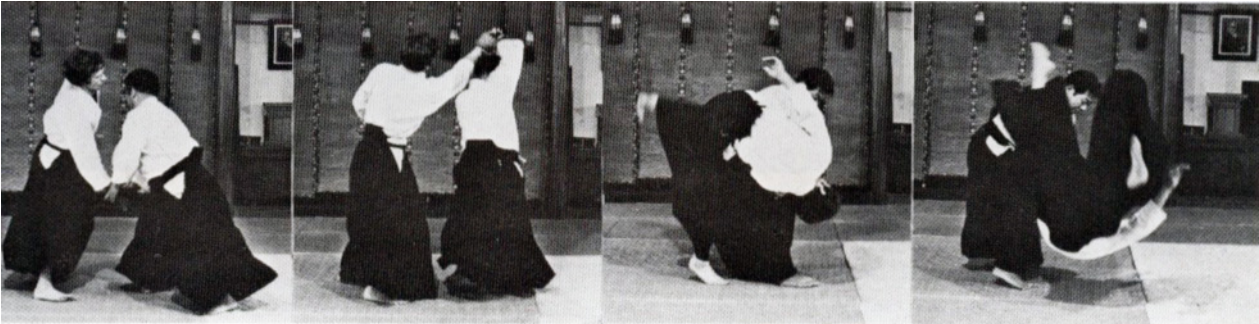
Позвольте вашему партнёру захватить одну из ваших рук, по мере того, как вы выполняете скользящее движение в сторону от него. По мере того, как вы выполняете замах руками и рубите назад, будьте внимательны к тому, как вы поворачиваете вашу левую руку и какое усилие к ней прилагаете. В гибком упражнении важен "интервал".

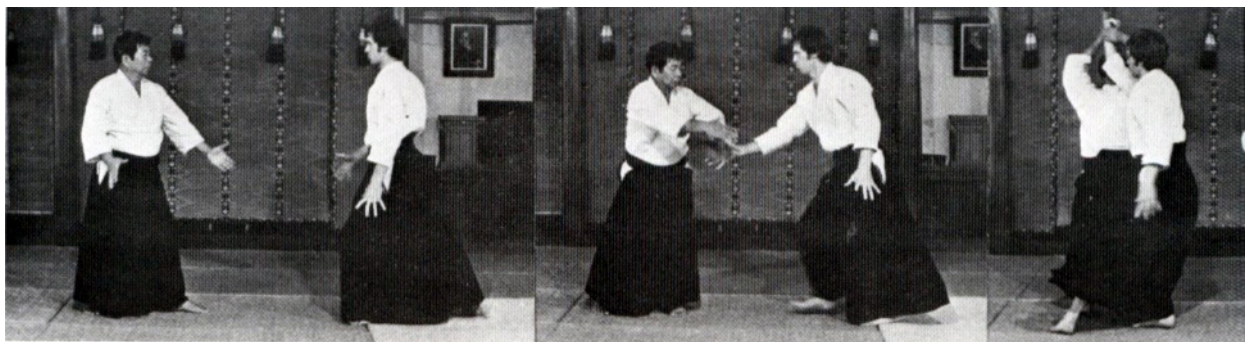
**Текущее (ки) упражнение.**

Поверните ваше тело, тем самым уводя его ки в сторону, и ведите его к своему боку. В жёстком упражнении, вы координируете свои движения с его. В текучем упражнении, однако, это делает он. В последнем случае взаимная стойка такова, что вы готовы бросить его. Так называемый "поток" не является лишь отражением Ки вашего партнёра. Важно вести его ки в желаемую вами позицию.









(Как выполнять захват в жёстком упражнении).



Обратите внимание на то, как поворачивать вашу левую тэгатана и захватывать правую руку вашего партнёра. Затем горизонтальным движением рубите назад.



### Кататэ-дори шихо-нагэ ура-ваза.

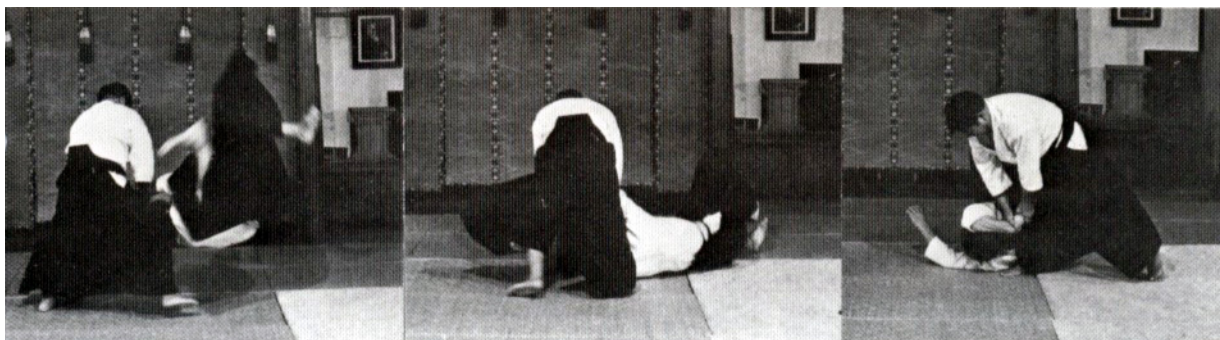
#### Жёсткое (базовое) упражнение.

После того, как вы позволили вашему партнёру выполнить захват вашей левой руки, захватите его правую руку одновременно ставя ноги носком к носку, замахи-вайтесь руками так, словно вы выполняете горизонтальное разрезающее движение, и рубите назад.

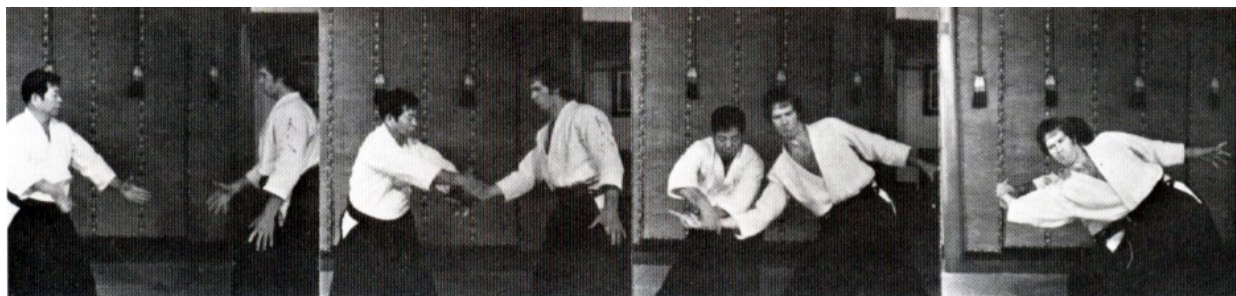


#### Текущее (ки) упражнение

Поставьте ноги носок к носку, скручивая бёдра, позволяя вашему партнёру выполнить захват вашей левой руки. Соразмерьте ваши движения по глубине, когда он бросается на вас. Постарайтесь сохранить ваше сознание округлым и поверните ваше тело на 270 градусов, как рекомендуется в Кудэн. Пожалуйста обратитесь к стр. 103-104 в томе № 4.



(Как выполнять захват в текущем упражнении.)

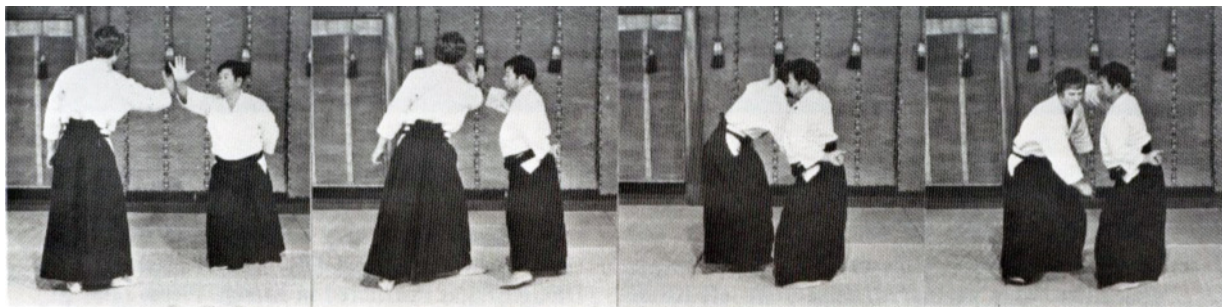


Захватите запястье вашего партнёра правой рукой, одновременно ведя его правой тэгатана. Продолжайте действие, поворачивая ваше тело на 270 градусов для выполнения броска.

**Иrimi-нагэ (бросок входом)**

Здесь вашему вниманию предложена только дополнительная информация относительно ирими-нагэ, поскольку эта техника была представлена в полном объёме на стр. 65- 80 том №3.

Лучшее условия для выполнения этой техники достигается, когда вы захватываете контроль над линией плеч партнёра, зажимая вашу подмышечную впадину. Таким образом, его плечи оказываются захваченными, и вы можете бросить его не используя силу обеих рук, если вы скручиваете ваши бёдра.



Существует вероятность того, что ваш партнёр уйдёт, оттягивая своё захваченное плече.



Зафиксируйте линию плеч вашего партнёра своей рукой.



Как только вы завершили выполнение контроля линии плеч вашего партнёра, вы можете опрокинуть его одним лишь движением вашей левой руки.



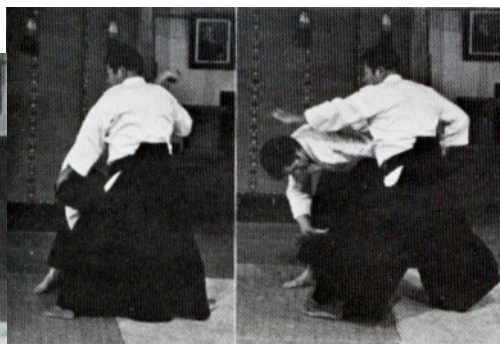
**Кайтэн-нагэ (внутренний бросок вращением)****Жёсткое (базовое) упражнение.**

В качестве эксперимента, позвольте вашему партнёру разжать свои пальцы, оставив только ладонь, касающуюся вашей руки, и потренируйтесь в последовательности, показанной на фото. Это принесёт вам большую пользу, если вы самостоятельно научитесь тому, как поворачивать бёдра и другим аспектам техники, в ситуации, когда ладонь вашего партнёра остаётся "приклеенной" к вашей руке до самого конца выполнения упражнения.



**Гибкое упражнение.**

Разбалансируйте вашего партнёра движением в сторону, по мере того, как вы позволяете ему захватить вашу правую руку, нанесите атэми вашей левой рукой и повернитесь от его парирующего движения внутрь, не пытаясь сопротивляться ему. Затем вращайтесь внутрь, захватите его запястье после выполнения рубящего движения вниз и захватите его голову перед собой, когда она придёт в нижнее положение. Упражнение завершается тем, что вы обозначаете, удар коленом правой ноги ему в лицо и выполняете шаг вперёд для броска.





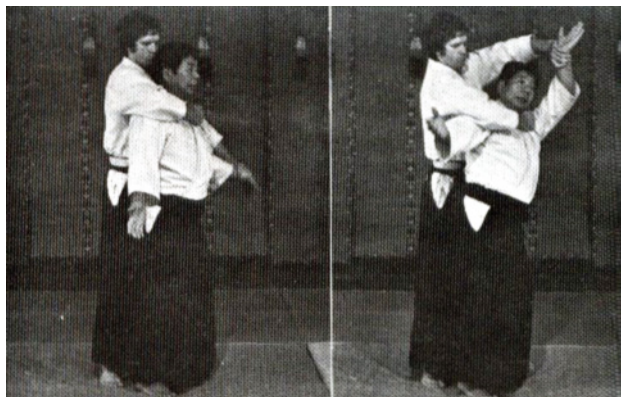
**Текущее (ки) упражнение.**

Поверните ваш корпус и позвольте ки вашего партнёра течь своим путём, и приведите его в позицию, в которой становится возможным выполнение внутреннего броска вращением. Остальные передвижения тела, требуемые для выполнения этого упражнения точно такие же, как и в гибкой версии упражнения.



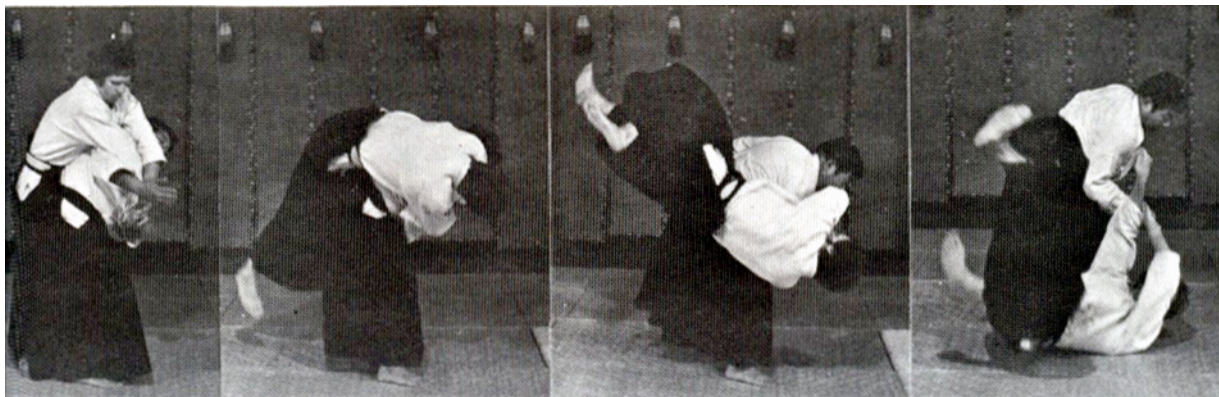
**Уширо-мунэ-дори (захват отворота кимоно со спины) коши - нагэ (бросок через бедро).****Жёсткое (базовое) упражнение.**

Это упражнение, даже в случае выполнения его от уширо-дори, начинается после того, как вы позволяете вашему партнёру крепко захватить вас. Что касается остальных деталей, пожалуйста обратитесь к странице 95 - 96 в томе № 3.



Ведите Ки вашего партнёра, выполняя замах вашей тэгатана и тем самым, вынуждая его лечь на ваши бёдра, очевидно ведя его от его правого плеча через его руку.



**Текущее (ки) упражнение.**

Поверните вашу левую тэгатана так, чтобы вести ки вашего партнёра, получая преимущество над ним. и ведите его от его плеча через его руку. Это действие в результате приведёт к тому, что он окажется на ваших бёдрах. В текущем варианте упражнение важно, использовать вашу левую тэгатана, как средство ведения вашего партнёра в требуемую для вас позицию, не сбрасывая его. Пожалуйста обратитесь к странице 95 - 96 тома № 3, которая содержит Кудэн, касательно броска через бедро.



## 変化の技法

### ВАРИАЦИИ ТЕХНИК.

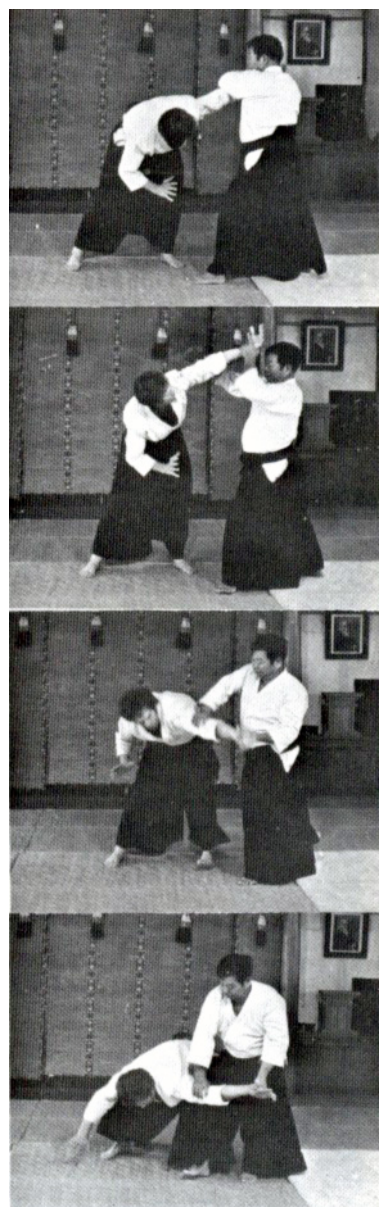
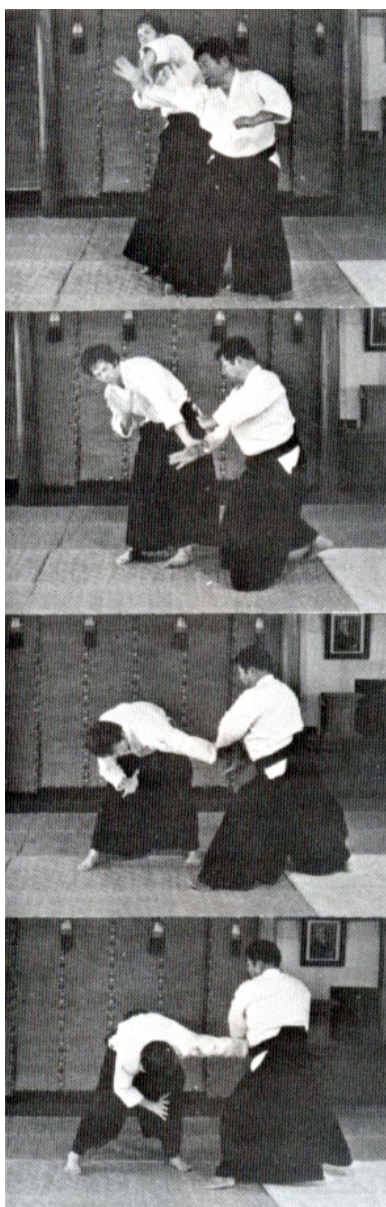
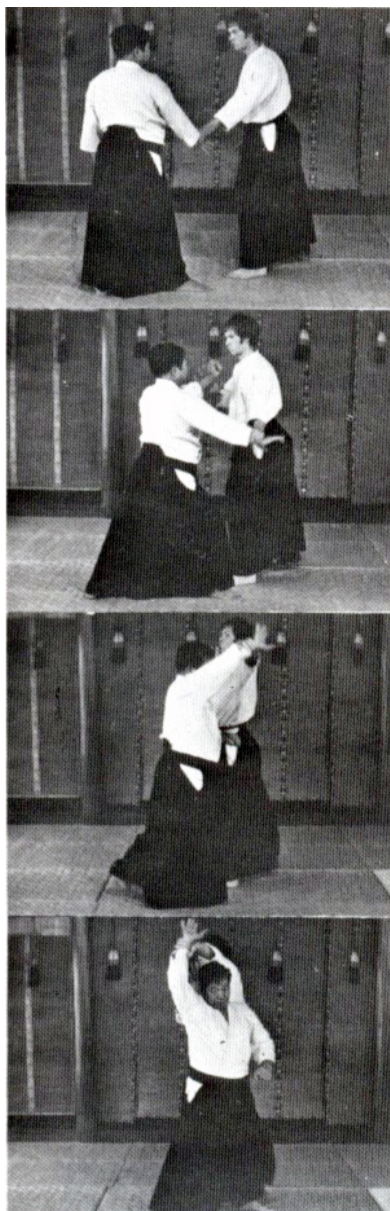
Техники должны варьироваться, чтобы соответствовать различным ситуациям, возникающим из-за слишком большой дистанции во время выполнения упражнений, или ошибки, допущенной при выполнении окончательного захвата вашего партнёра, что в свою очередь, даёт ему возможность ухода от техники. Отсюда выражение: "Айкидо никогда не ошибается". Существуют всевозможные ситуации, в которых такие вариации должны иметь место. Для удобства, я распределил и проиллюстрировал требуемые вариации. Фактически, рассматриваемые ситуации представляют собой довольно сложные хитросплетения. Поэтому я предлагаю занимающимся допускать широкий спектр различных вариаций, и изучать соответствующие им техники, после того как вы полностью освоили различные упражнения, представленные ранее.

Если вы освоите эти различные техники, так же, как и контртехники, представленные в томе № 4, вы убедитесь, что поединки в Айкидо являются непрактичными. Также становится очевидным, что практика сама по себе значительно более сложна, чем поединки.



**Вариации зависящие от взаимной стойки****а) От "кайтэн-нагэ" к "дай иккё".**

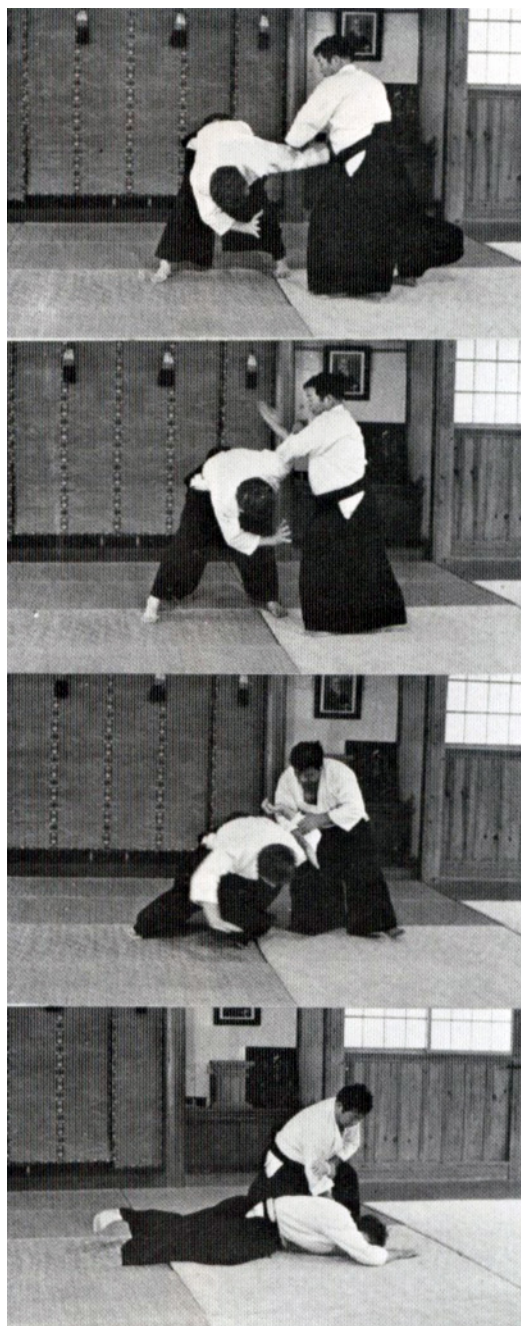
Если взаимная стойка оказывается слишком удалённой друг от друга, как показано на фото, при выполнении внутреннего броска вращением немедленно захватите тыльную сторону руки вашего партнёра, и выполните на нём "дай иккё". Обычно, в этой ситуации должна сохраняться возможность выполнения всех техник вплоть до дай-ёнкё.





**б) От "кайтэн-нагэ" к вариации "дай-санкё"**

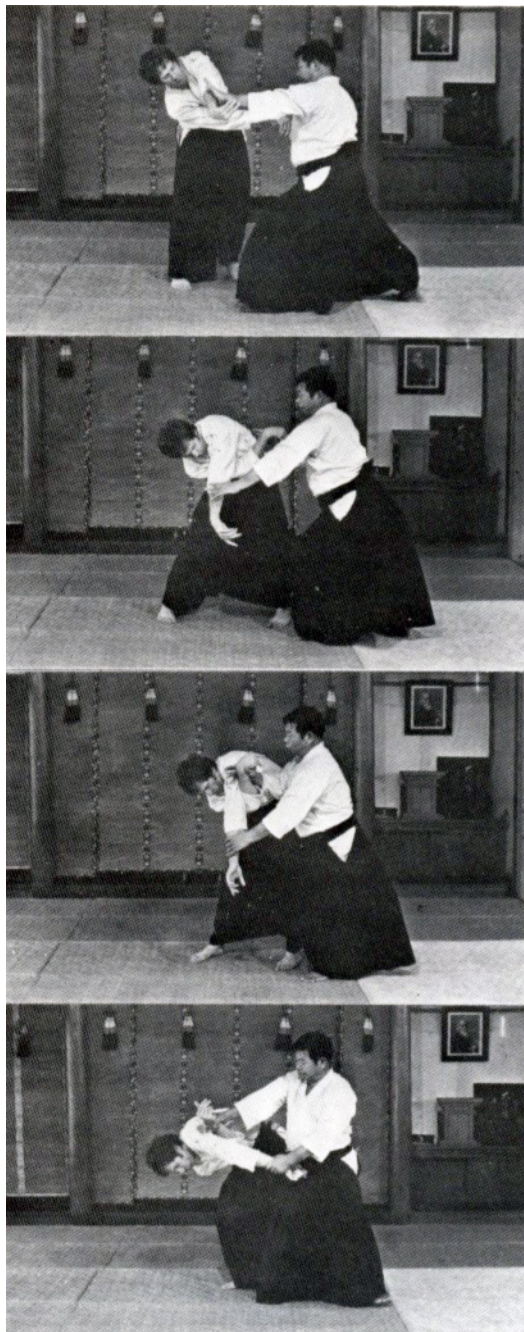
Если расстояние между вами становится слишком большим в Кайтэн-нагэ, подшагните ближе к вашему партнёру и выполните захват вариацией дай-санкё. Следите за тем, чтобы ваша правая тэгатана была полностью выпрямлена, и чтобы ладонь не была обращена вверх.





в) От "уширо риотэ - дори" (захвата обеих рук со спины) "дай - иккё" к "джуд-жигарами" (броску скрещиванием рук).

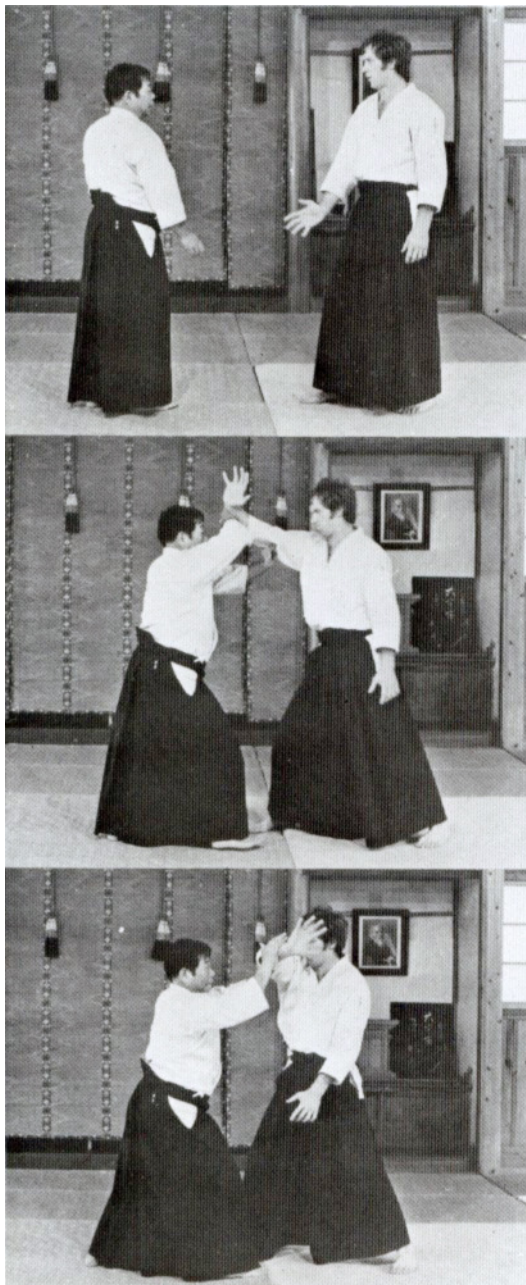
Если в уширо риотэ дори расстояние между вами становится слишком большим выполните полный отшаг правой ногой, меняя технику на джуджигарами. В результате чего, руки вашего партнёра глубоко перекрещиваются.





**Вариации, когда ваш партнёр оказывает сопротивление.****а) От "Дай-Иккё" к вариативной технике.**

Здесь показана ситуация столкновения с сопротивлением на верхнем уровне. Не теряйте времени, поворачиваясь от силы вашего партнёра, поверните бёдра и рубите его вниз. Он потеряет равновесие, и за этим последует его падение на мат.





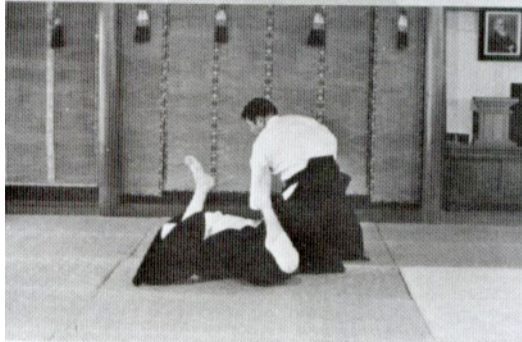
**б) От "дай-иккё" к "ирими-нагэ"**

Когда сопротивление оказывается на верхнем уровне, перенаправьте силу вашего партнёра и перейдите к технике "ирими-нагэ".



**в) От "дай-иккё" к "его вариации".**

Это ситуация в которой сопротивление оказывается на среднем уровне. В ситуации подобной этой, будьте слегка немилосердны по отношению к вашему партнёру, наступая ему на ногу и выполняя ему ура-ваза. Это представляет собой использование ура-ваза-но-авасэ (ставя стопы носок к носку).



Когда оказывается сопротивление, наступите на ногу вашему партнёру. Затем измените технику на ура-ваза для осуществления контроля..



**г) От "дай-иккё" к "дай-санкё"**

Если вам не удалось осуществить контроль при помощи "дай-иккё", позволяя ему восстановить свою стойку, немедленно используйте этот момент для выполнения дай-санкё.



**д) От "дай-иккё" к "ирими-нагэ"**

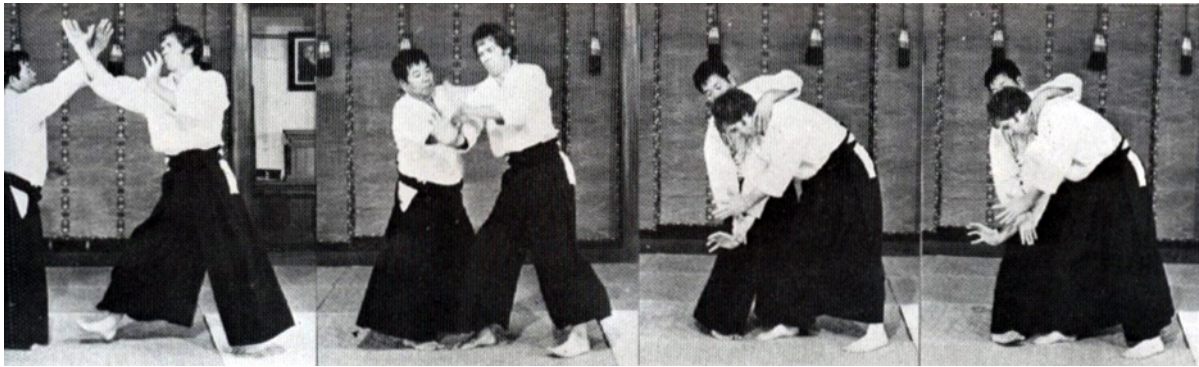
Если ваш партнёр уходит от дай-йккё и восстанавливает равновесие, захватите его за воротник для выполнения ирими-нагэ. Как показано выше, существует несколько вариаций дай-иккё.

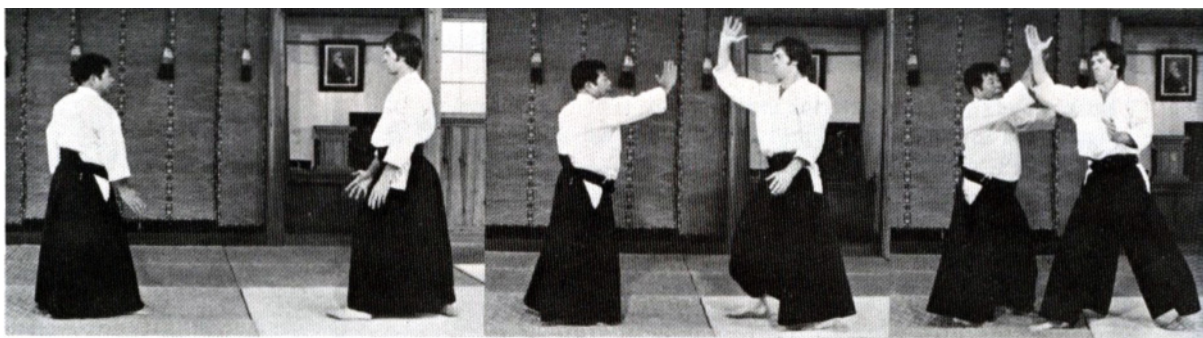
**е) От "ирими-нагэ" к "его вариации".**

Если вашу руку захватывают снизу при выполнении ирими-нагэ, отшагните назад заднестоящей ногой и раз балансируйте вашего партнера в сторону для броска. Также возможно бросить его, поворачивая ваши бёдра, помещая вашу левую руку на его подбородок.









**ж) От "ирими-нагэ" и "шихо-нагэ"**

Если вы оказываетесь в такой же ситуации, как и в случае (е) захватите руку партнёра, схватившую вас. для выполнения шихо-нагэ.

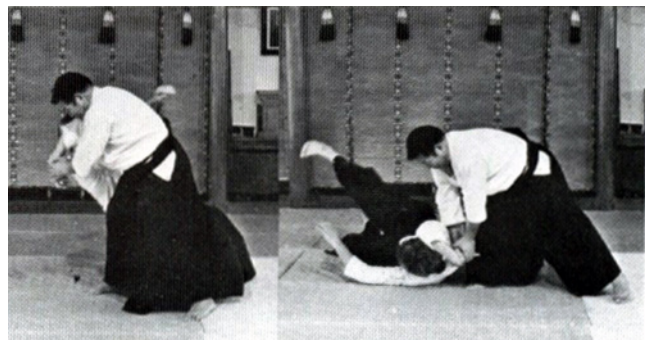
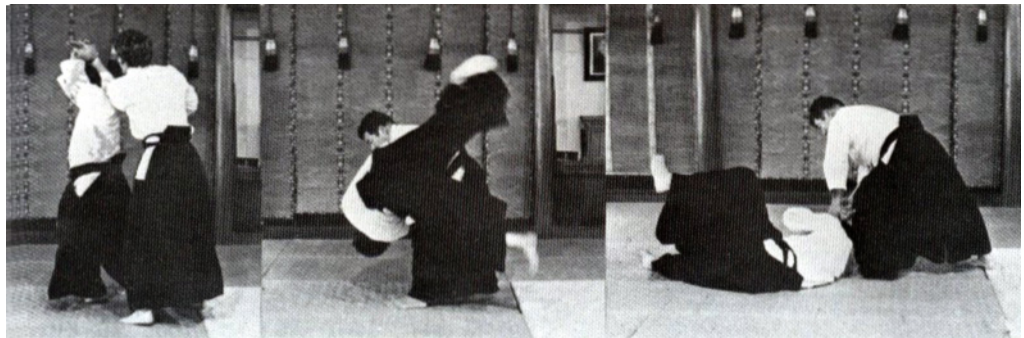
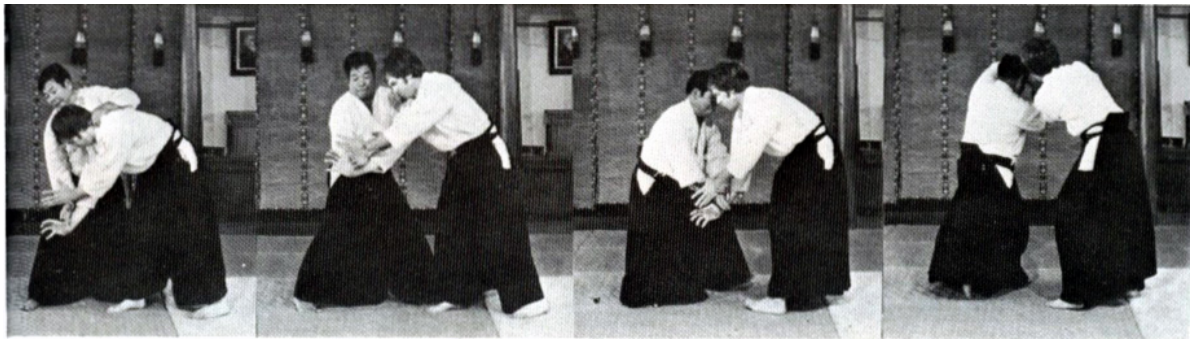
Существует великое множество вариаций от ирими-нагэ, такие, как к "ирими-нагэ", "котэ-гаэши" и "осаэ-ваза" (техникам удержаний). Я предлагаю вас самостоятельно потренировать их.



**з) От "шихо-нагэ" к "его вариации".**

Когда вы не можете поднять руку для выполнения шихо-нагэ, призовите на помощь силу брюшного дыхания, и заставьте тело вашего партнёра приподняться. Таким образом, восходящее движение рукой становится возможным, и вы сможете бросить его с лёгкостью, не взирая на его сопротивление.





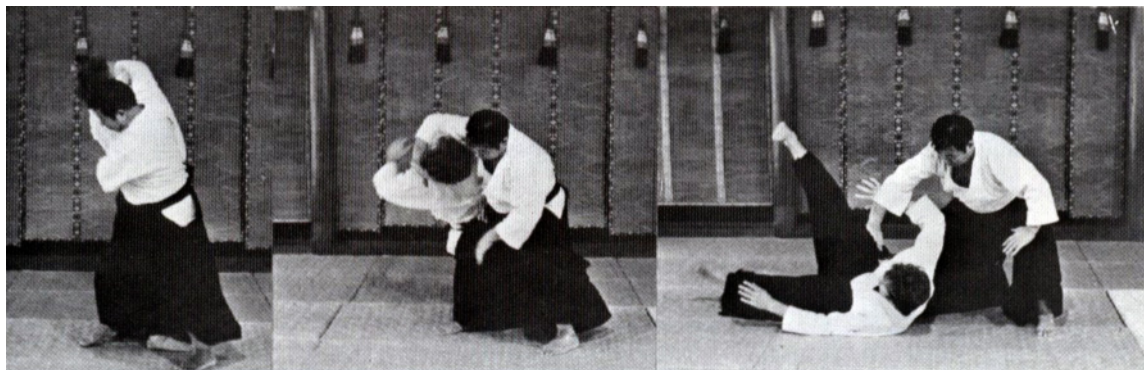
**Вариации, когда ваш партнёр высвобождается от захвата.**

**а) От "ката дори-иккё" к "кокю-нагэ"**

Когда вы поворачиваете локоть, выполняя дай-иккё, иногда он может уйти, сгибая свою руку. Говорят, что "дай-иккё это практика захвата". Ситуация такова, что, выполнение его очень сложно до тех пор, пока вы крепко не захватите его локоть. Если он высвобождается из вашего захвата, последуйте за его движением и разбалансируйте его, продолжая движение вверх, выполняя "кокю-нагэ".



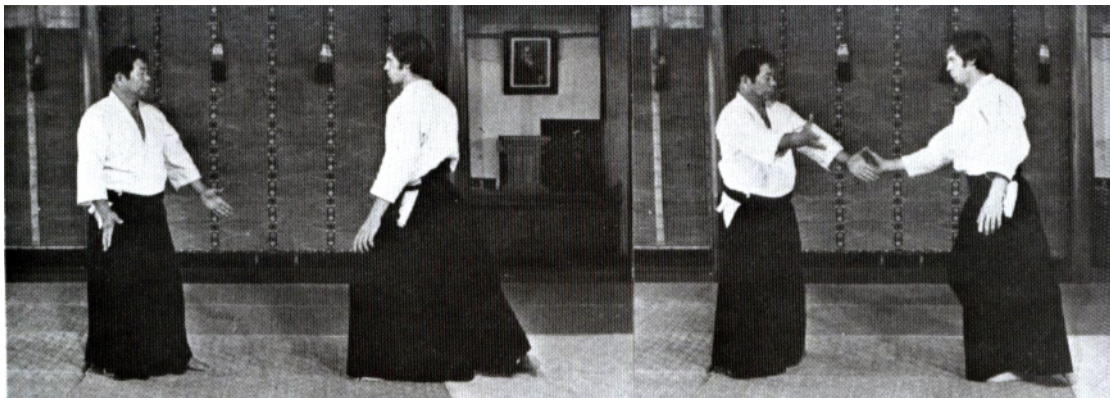




**б) От "дай-санкё" к "ирими-нагэ"**

В "Дай-Санкё", вашему партнеру часто удаётся высвободиться из захвата, отклоняясь телом назад. В этом случае, немедленно бросайте его "ирими-нагэ", или как показано на следующей серии фотографий, потяните его вниз, захватив ворот его кимоно. В любом случае, будьте деликатны с вашим партнёром во время практики, позволяя ему выполнить укеми (кувырки и самостраховки) и отпуская свой захват, когда выполняете бросок.



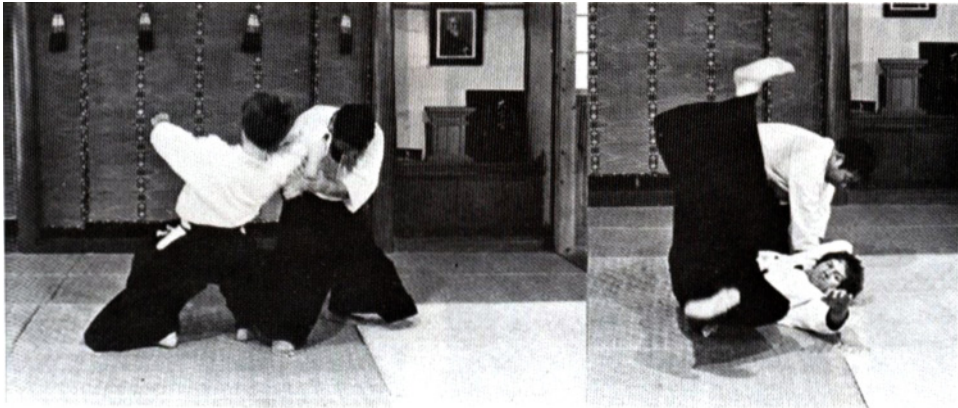
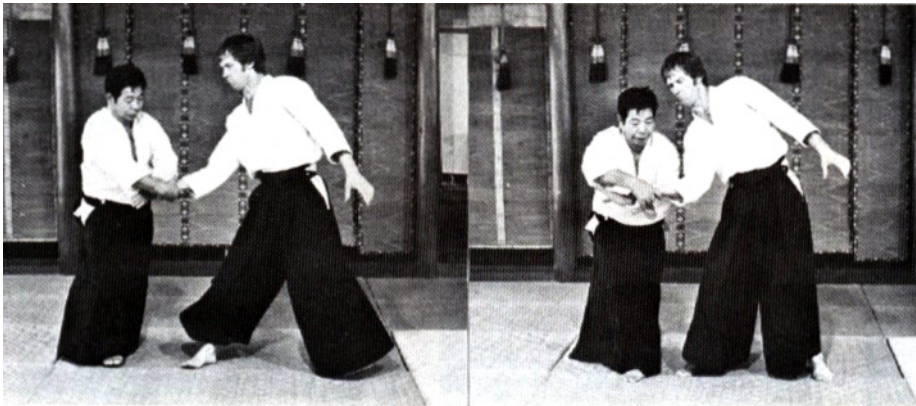


**в) От "шихо-нагэ" к "шихо-нагэ"**

Во время подъёма руки в выполнении "шихо-нагэ", ваш партнёр иногда может уйти, поворачивая корпус. В этом случае вы можете начать снова выполнение "шихо-нагэ", но на это раз вы должны выполнить вращение более коротким движением, чтобы пресечь его попытки уйти от приёма.



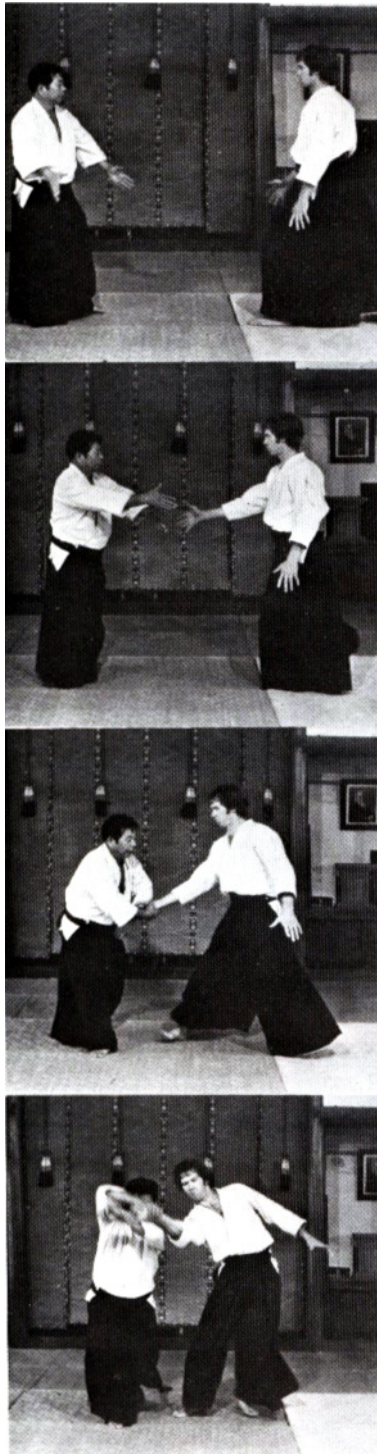






**г) От "шихо-нагэ" к "ирими-нагэ"**

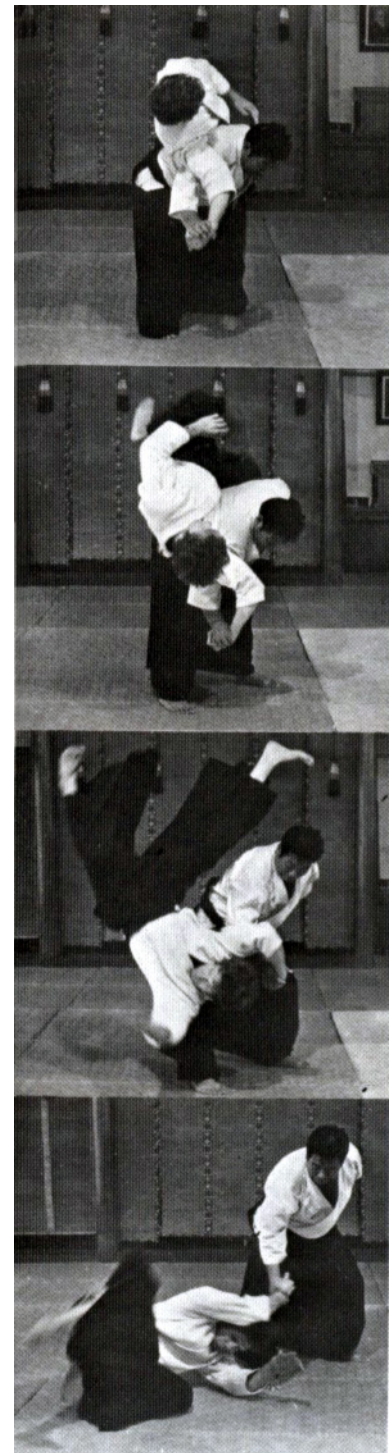
Если ваш партнёр уходит, как в варианте (в), используйте преимущество, появившееся в момент его ухода, для выполнения "ирими-нагэ".





**д) От "шихо-нагэ" к "коши-нагэ"**

Если "шихо-нагэ" оказалось неэффективным и привело к уходу вашего партнёра от техники, перейдите к выполнению "коши-нагэ".





**е) От "шихо-нагэ" к "его вариации".**

Пожалуйста обратитесь к странице 28 тома №4 для детального объяснения этой техники.

Как показано выше, случаи ухода от "шихо-нагэ" связаны с "вариациями кататэ-дори", данный момент описан на 11-й и последующих страницах в томе №4. Пожалуйста убедитесь в том, что вы перечитали его.

**ж) От "кайтэн-нагэ" к "кайтэн-нагэ"**

Во время выполнения "внешнего броска вращением" иногда ваш партнёр может отпустить захват, чтобы избежать выполнения техники. В этом случае, используйте вашу тэгатана, чтобы снова контролировать его руку для выполнения ещё одного "кайтэн-нагэ". Существует много других вариаций выхода из подобного рода ситуации. Пожалуйста используйте ваше воображение, изучая их.



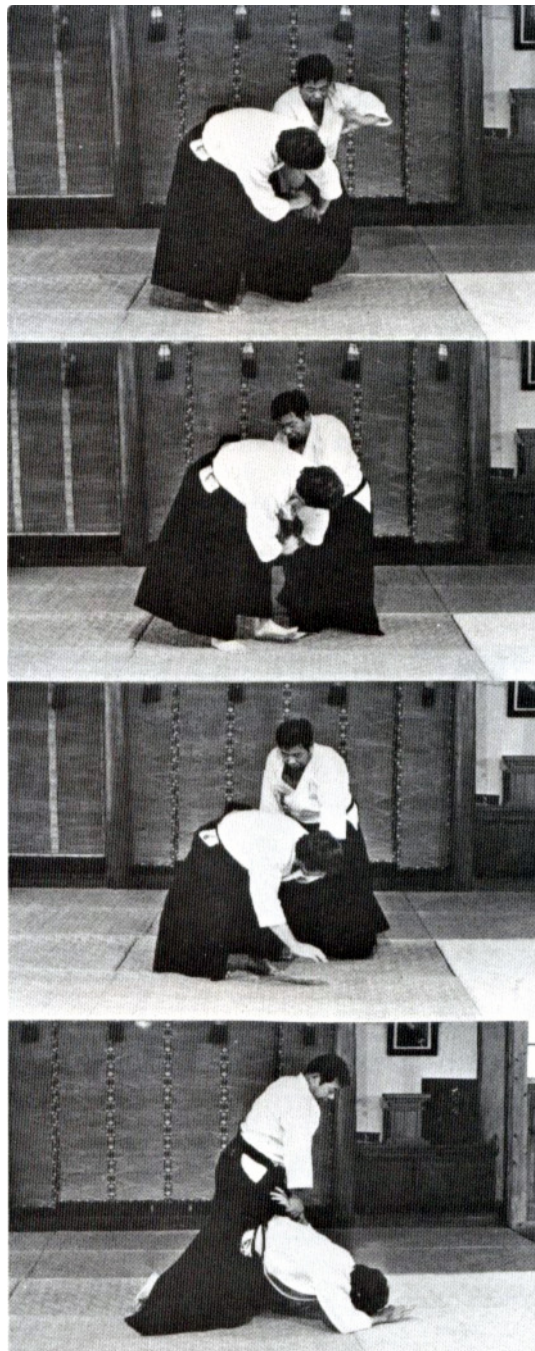
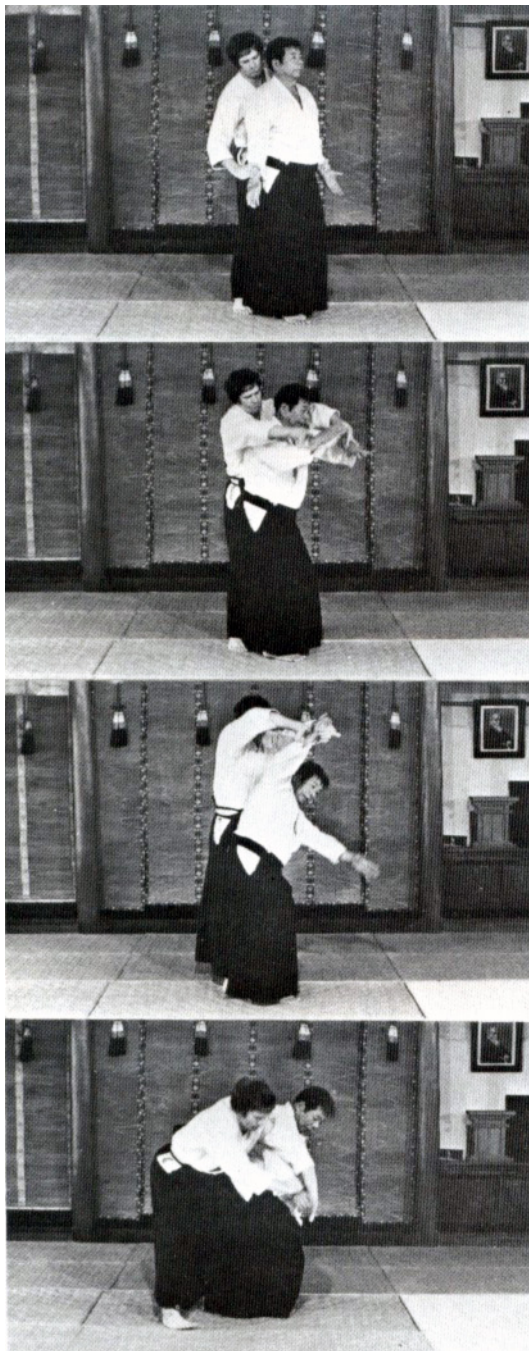






### з) От "коши-нагэ" к "дай-санкё"

Здесь приведён пример выполнения "уширо-риотэ-дори (захват двух рук сзади) "коши-нагэ". Если вам не удалось поместить вашего партнёра на ваши бёдра что в результате приведёт к его уходу от техники, переключитесь на выполнение "дай-санкё", используя для скручивания руки, захватывающую его руку.





**Вариации, когда вы ошиблись в ваших действиях.**

**а) "цки котэ гаеши" (скручивание кисти наружу от прямого удара рукой).**

Обычно требуется скользнуть в правую сторону от партнёра, когда вы выполняете "цки котэ гаеши".



Но если случилось так, что вы оказались перед вашим партнёром, как показано на следующей серии фотографий, не останавливайтесь. Вы должны немедленно уйти во внешнюю сторону "на одном дыхании". В качестве альтернативы, вы, конечно же, можете отбить его удар вниз и перейти к "дай-иккё".





**б) "дай- иккё"**

Если ваша рука, захватывающая локоть вашего партнёра в упражнении "дай-иккё" соскользнула, немедленно перейдите к "дан-санкё", скручивая руку.

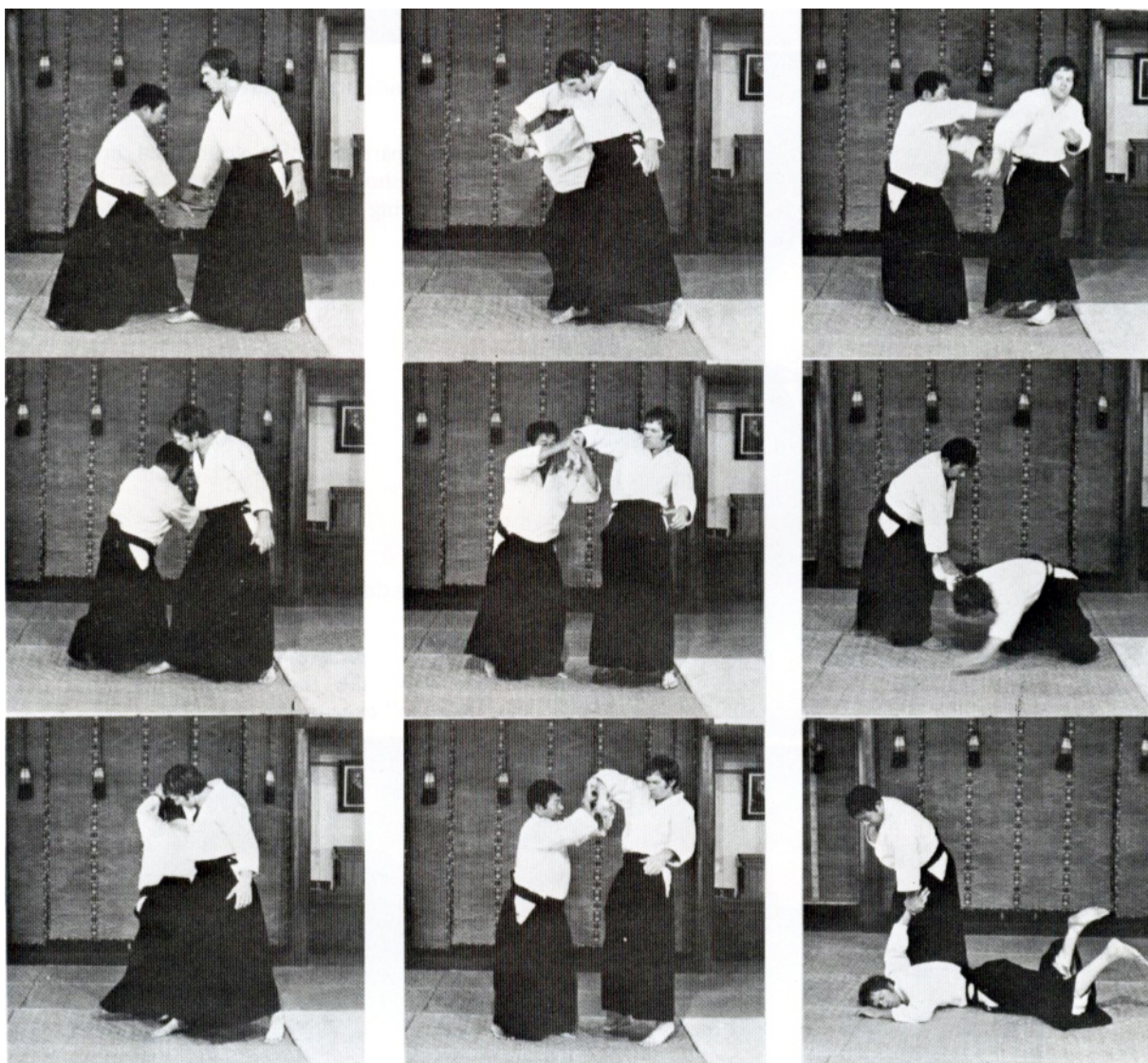




**в) "шихо-нагэ"**

Начинающие очень часто ошибаются в выборе направления, когда выполняют замах руками вверх и выполняют шаг в упражнении "шихо-нагэ". Однако эту ошибку можно компенсировать, если вы перейдёте от этого упражнения к выполнению "дай-санкё".

"Неправильное движение" может стать фатальным в воинском искусстве, где нет места такому утверждению: "О Боже мой, я допустил ошибку!" Технические вариации являются критическими техниками в воинских искусствах, и в них следует совершенствоваться, как в обязательном предмете.



**Вариации, когда ваш партнёр ошибается в своих движениях.****а) Ошибки, допускаемые при выполнении "кататэ-дори"**

... Пример (1)

Если ваш партнёр захватывает вашу руку так, как показано на фотографии, то у вас не будет проблем с тем, чтобы захватить преимущество над ним. Изучение правильного захвата очень важно.

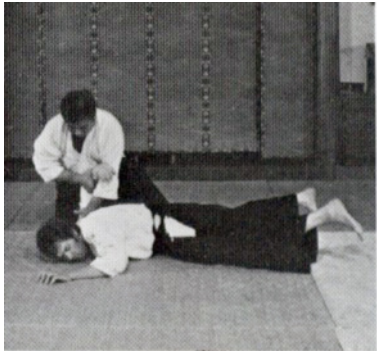
**б) Ошибка, допущенная в "кататэ-дори"**

...Пример (2).

Если захват вашего партнёра неверен, вы обнаружите, что значительно проще захватить тыльную сторону его руки, для выполнения "дай-санкё".







**в) Ошибка, допущенная в выполнении "уширо риотэ-дори".**

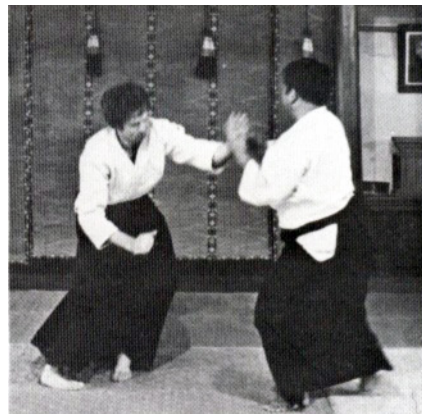
В результате неверного захвата вашего партнёра, вы оказались в положении, показанном на фотографиях. Тем не менее, здесь нет проблем, поскольку в репертуар техник айкидо включаются "кокю-нагэ" (бросок силой брюшного дыхания).





**Другие технические вариации.****а) "ката-дори котэ гаеши".**

Когда ваш партнёр пытается захватить ваше плечо, нанесите атэми ему в лицо. Если он захватывает вашу руку, наносящую атэми, и опускает её вниз, заходите сбоку от него для "котэгаеши".





**б) "ката-дори дай-санкё"**

Нанося атэми, спровоцируйте вашего партнёра на подъём левой руки. Захватите тыльную сторону этой руки вашей правой рукой и перейдите к выполнению "дай-санкё".





**в) От "ката-дори кокю-нагэ" к "дай-санкё".**

Нанесите атэми первым. Если ваша рука отбита вниз, переходите прямо к "кокю-нагэ" и нанесите ещё одно атэми в лицо вашему партнёру правой рукой. Затем захватите его парирующую руку для выполнения вариативной формы упражнения "дай-санкё".



### **Техники против групповой атаки.**

Давайте здесь рассмотрим оду основателя посвященную айкидо, касающуюся вопроса относительно того, как справляться с групповой атакой.

*"Даже, когда множество врагов окружают и атакуют меня, я заставляю себя взирать на них, как на одного единственного противника, и сражаюсь с ними исходя из этого".*

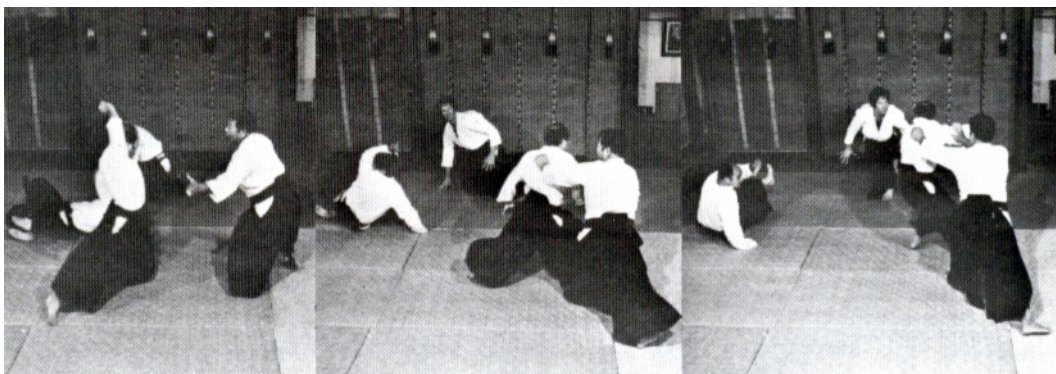
Эта ода является напоминанием о том, что, прежде всего. Ки нападающих не должно превосходить ваше. Она также предполагает, что передвижения тела, требуемые при групповой атаке, должны быть такие же, как и при поединке с одним противником. Причина, по которой техники айкидо не требуют модернизации заключается лишь в том, что это групповая атака. Однако нужно запомнить, что уровень техник должен быть соответствующим, для того, чтобы позволить вам выйти из круга нападающих.

### **Передвижения тела при групповой атаке.**

#### **а) Когда вас атакуют по одиночке.**

Прежде всего, переместитесь из круга атакующих при помощи техники "ирими"(входа). Выполняя это, бросьте первого атакующего, затем направляйтесь к следующему, по мере того, как он бросается на вас, и бросайте его в направлении падения первого. Закончите упражнение, бросая третьего в направлении первых двух. В реальном поединке, предполагается, что вы бросаете одного атакующего, и укладываете его поверх другого, уже поверженного противника. Но это невыполнимо в качестве упражнения. Атэми изменяет свою реальную эффективность в настоящем поединке.







**б) Когда атакуют одновременно.**

Как и в случае (а), сперва уйдите из круга атакующих и также толкните или бросьте первого, атакующего внутрь круга. Такое движение является основным в преодолении групповой атаки. Последовательность действий в одолении одного противника за другим точно такая же, как и в ситуации (а).

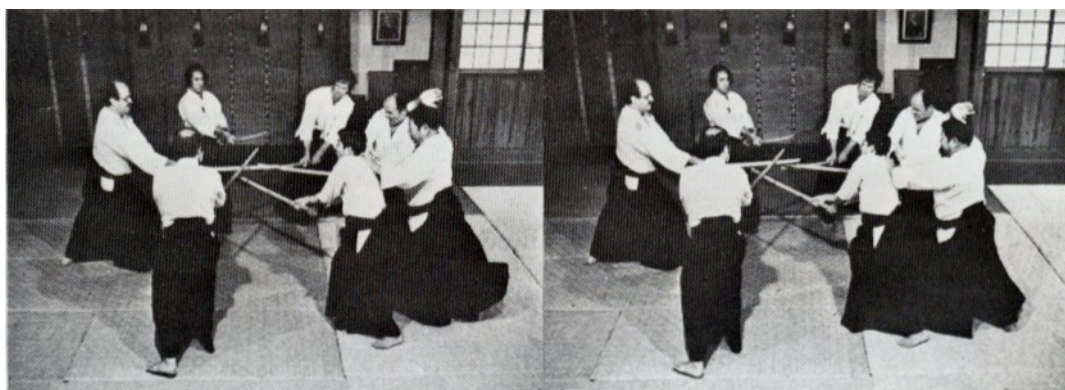
Уйдите от атакующего вас партнера с тем, чтобы захватить преимущество и толкните его внутрь круга.





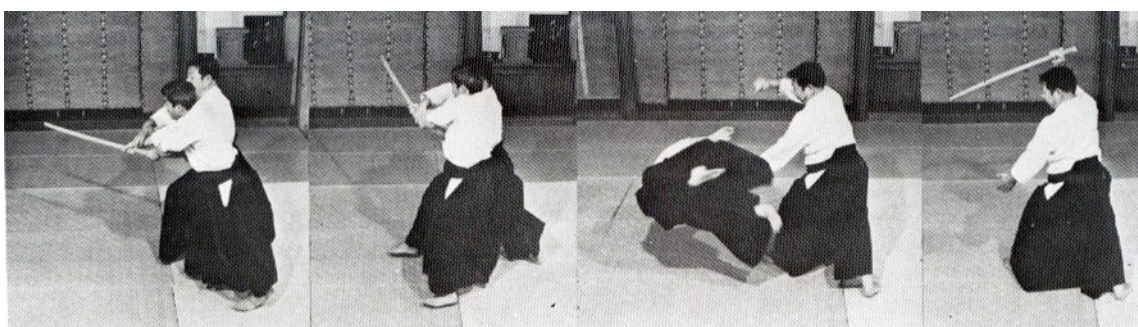
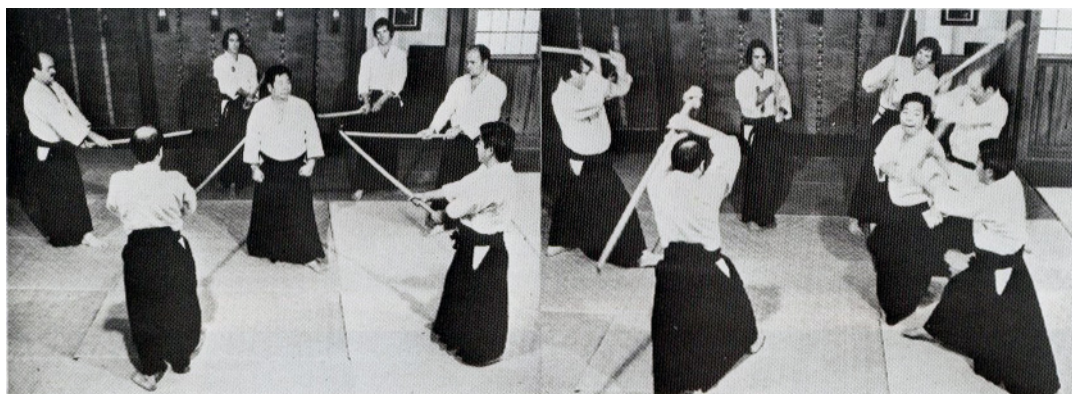
**в) Когда противостоите вооружённой групповой атаке.**

Передвижения тела, требуемые для вооружённой групповой атаки точно такие же, как и в двух предшествующих случаях. Что считается важным, так это ежедневная практика ирими-нагэ, которое должно быть достаточно глубоким, чтобы заходить достаточно глубоко за спину вашего партнёра. Необходимость в правильном выполнении ирими становится особо актуальной в случае вооружённой групповой атаки, поскольку дистанция, которую вы должны преодолеть значительно больше, чем в случае невооружённой атаки.



**Отбирание оружия в групповой атаке.****а) Отбирание меча ... Пример (1)**

В тот момент, когда ваши противники поднимают свои мечи, уйдите в сторону от одного из них и захватите его меч для выполнения броска. Пожалуйста обратитесь к странице 51 и последующим страницам тома №2, для детального объяснения того, как нужно отбирать меч.





**б) Отбирание меча ... Пример (2)**

Передвижения тела при отбирании меча требуют не столько отклонения корпуса вправо или влево для ухода от удара, сколько достаточно глубокого входа сбоку от вашего партнёра, практически заходя ему за спину.



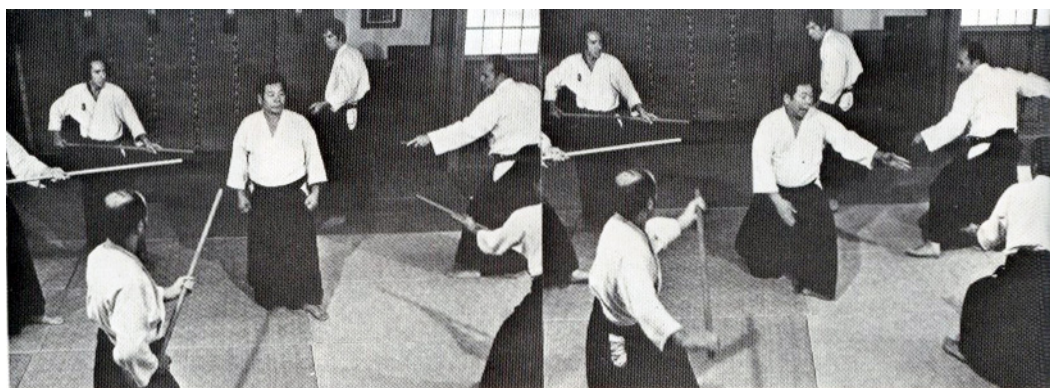


**в) Отбирание дзё ... пример (1)**

Также, как и в случае с отбиранием меча, вы можете отобрать дзё вашего партнёра и использовать его в своих собственных целях. В таком случае вы сможете использовать координированное взаимоотношение существующее в куми-тачи (парных упражнениях с мечем), куми тачи хенка-ваза (вариативные упражнения возникающие из парных упражнений с мечем) и куми-дзё (парных упражнениях с дзё).

**г) Отбирание дзё ... Пример (2)**

Я бы хотел, чтобы читатели изучили передвижения тела, требуемые в "отбирании дзё", обратившись к 81-й и последующим страницам тома №2, и добились постоянной "готовности" для того, чтобы справиться с групповой атакой







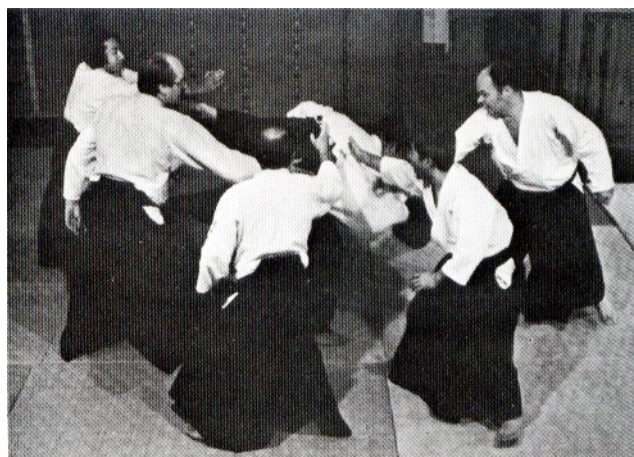


### **Коши-нагэ против групповой атаки.**

#### **а) Уширо мунэ-дори коши-нагэ.**

Что является существенно важным в броске через бедро против групповой атаки, так это уложить первого атакующего на ваши бёдра, как только вас окружили, и бросить его, защищаясь от атаки остальных. Взаимодействие с групповой атакой в такой манере является обычным явлением для всех разновидностей бросков через бедро. Нет необходимости повторять, что вы должны также выйти из крута атакующих.

Даже когда вы тренируете обычные упражнения с одним партнёром, вам предлагается сформировать у себя привычку не сосредотачиваться на одиночной практике, но представлять, что существуют также и другие атакующие. Иными словами, распределите ваше внимание, охватывая всё вокруг себя, когда выполняете бросок. Пожалуйста обратитесь к странице 95 в томе №3 для детальных объяснений, касательно броска через бедро.





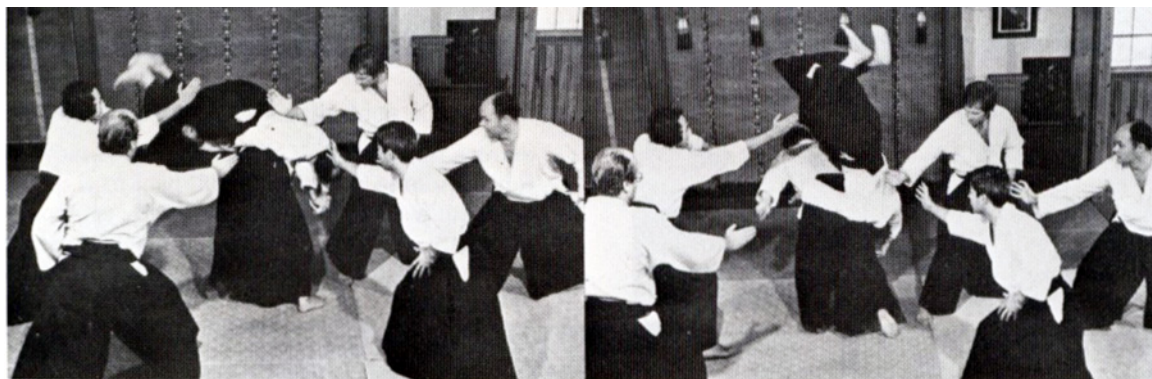




**б) Риотэ-дори (захват двух рук) коши-нагэ**

Требования предъявляемые к этой разности водности броска через бедро такие же, как и те, что перечислены на предыдущей странице. Если вы добьётесь мастерства в выполнении этого броска через бедро, вы обнаружите, что "бросковая техника против групповой атаки", следующая ступень в программе обучения, стала значительно легче для понимания и практики. Это произойдёт потому, что посредством практики броска через бедро вы научитесь тому, как "опускать вниз свои бёдра", без необходимости укладывать вашего партнёра на ваши бёдра.

При быстром выполнении бросков через бедро, вы будете проскальзывать под ударами ваших противников, бросая их одного на другого. Это подобно технике "татами-гаеши" (повороту мата) в которой вы разрываете один мат за другим, ныряя под полом и быстро набрасываетесь на противников, одного за другим.





**Бросковая техника против групповой атаки.****а) Риотэ-дори кокю-нагэ**

Это бросковое упражнение требует силы брюшного дыхания соединённой с техникой захватов и скручиванием бёдер. Это упражнение кажется очень лёгким для выполнения. Тем не менее, это та разновидность упражнения, которая требует большого количества предварительной практики в бросках через бедро.





**б) Уширо риоката-дори ( захват двух плеч сзади) кокю-нагэ.**

Это упражнение, в котором вы меняетесь местами с вашим партнёром, стоящим позади вас, сразу же, как он выполняет атаку, и бросаете его в направлении его атаки. Пожалуйста обратитесь к странице 102 тома № 4.

Даже будучи захвачены крепко, вы можете уйти в сторону от него с относительной лёгкостью.





**в) Уширо риотэ-дори кокю-нагэ.**

Передвижения тела, требуемые в этом упражнении точно такие же, как и в бросковом упражнении "уширо риоката-дори". Пожалуйста обратитесь к странице 101 тома №3 для изучения вариаций от коши-нагэ к другим бросковым техникам.





**г) Кайтэн-нагэ**

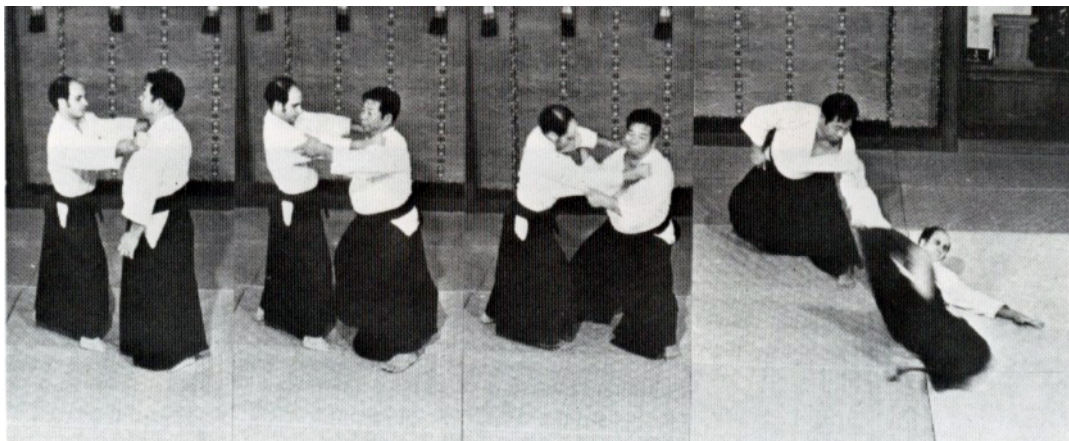
Как поясняется в кудэн, выполните треугольный вход, выполняя бросок вращением. Этот треугольный вход сочетается с теорией передвижений корпуса, требуемых для преодоления групповой атаки. Пожалуйста обратитесь к кудэн на странице 61 в томе №3, и посредством этой практики изучите правильные передвижения тела, основанные на треугольном методе, как в полуразвёрнутой, так и в обратной треугольных стойках.





г) Мунэ-дори (захват отворота кимоно) кокю-нагэ.

Это упражнение в захватывании локтя вашего партнёра для входа сбоку от него, бросания его скручиванием бёдер и заходе ему за спину.





**а) Вариация дай-санкё.**

Захватите инициативу в захватывании руки вашего партнёра и прижмите его вниз, используя технику Дай-Санкё. Техники удержаний довольно редко используются против групповых атак, но здесь приведены несколько таких ситуаций в качестве примера.

Эта техника называется "ниндзя-но-ваза" (техника использовалась самураем, достигшим мастерства в искусстве невидимости посредством уловок и преимущественно используемая в шпионской деятельности). Она использовалась, когда вас атакуют спереди при большой толпе любопытных зрителей у вас за спиной. Что вы делаете, так это проходите сквозь толпу подобно смерчу и оказываетесь у них за спиной. Техника контроля в ситуации подобной этой выполняется, повернувшись лицом в том же самом направлении, что и толпа.





### **Методы тренировок против групповых атак.**

Теперь должно стать очевидным, что базовые упражнения и вариации с одним партнёром являют собой ядро техник от групповой атаки. Эти техники преимущественно были проиллюстрированы посредством жёстких упражнений, которые начинаются с того, что вы позволяете вашему партнёру захватить обе ваши руки, грудь, плечи и другие части вашего тела свободно и сильно. Это служит эффективной и полезной тренировки, если вы выбираете различные взаимные позиции, как вы видите подходящие, для того чтобы справляться с групповой атакой.

Если вы желаете тренироваться приближённо к реальной боевой ситуации, то вам будет необходимо практиковать много "тренировок со многими партнёрами" и "тренировок в свободной манере"

Как упоминалось выше, существует ода, посвященная Айкидо Основателем, призывающая последователей рассматривать множество окруживших противников, как лишь одного единственного противника и сражаться с ним соответствующим образом. Я рассматриваю эту оду, как урок того, как вы можете уходить из круга атакующих, основываясь на силе передвижений с одним единственным противником, таким образом устраняя чувство страха.

Также, исходя из сказанного, когда вы имеете дело с одним единственным противником в обычной тренировке, вы не должны всё своё внимание полностью концентрировать на нём, что сделает вас невнимательным к другим возможным атакующим. Вы всегда должны предполагать, что вам противостоят несколько противников, и вырабатывать у себя соответствующие этому передвижения тела. Поступая таким образом, вы откроете для себя теорию метода треугольника, как саму собой разумеющуюся.

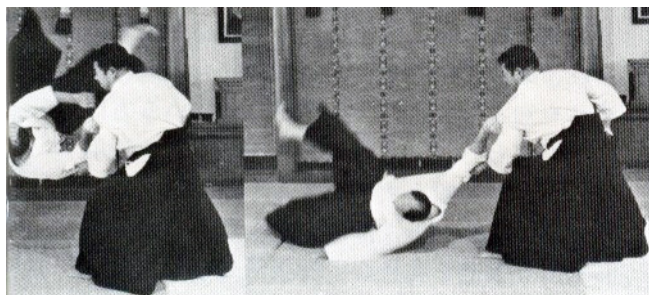
#### **Как использовать ноги и бёдра.**

На публичных демонстрациях, мы часто видим, как участники выполняют движения подобные движениям их партнёров, когда те бросаются на них. Также можно увидеть, как они пытаются бросить своих партнёров, притягивая их к себе, когда их крепко захватили. Тогда, как их движения должны были бы быть противоположными.

Когда, к примеру, вас прижали к стене, вы не можете ни притянуть вашего противника к себе для последующего броска, ни отступить назад. Вышеупомянутые сцены должны быть возможны лишь потому, что в демонстрационных залах достаточно места.

Шаг сбоку от партнёра ещё более важен в случае, когда вас захватили крепко. При таких обстоятельствах вам не следует тянуть к себе его силу, но скручивать вверх и вниз ваши плечи, повернуть ваши бёдра и выполнить вход сбоку, сбивая с намеченного пути его движущую силу. Требуемые здесь передвижения тела таковы, что даже в худшей из возможных ситуаций, вы должны быть способны уйти от них без усилий.

В зависимости от случая, среди многих возможных ситуаций, конечно же, существует и такие, в которых нужен шаг назад, с последующим поворотом бедер. Это движение корпуса допустимо в ситуации, когда ваш партнёр бросается на вас. Как бы то ни было, я бы очень хотел привлечь читателей к тщательному изучению отношения между движениями бёдер, рук и ног посредством таких движений, как «хаппо-гири» (разрубание на восемь сторон), «хассо-но-камаэ» (позиция восьми-направлений) и «учикоми» (рубящее упражнение) тренируйте эти части тела и применяйте их в бросковых техниках. (Обратитесь к страницам 103-105 в томе № 4).



Когда вас крепко захватили, шагните сбоку от вашего партнёра для выполнения броска.



Когда ваш партнёр бросается на вас, отшагните назад и встаньте с ним в одну линию для выполнения броска.

Даже, когда вас прижали к стене, вы можете пропустить силу ваших партнёров мимо себя и поменять позицию. Только благодаря многочисленным жестким упражнениям вы сможете достичь того уровня, при котором возможен уход от такой ситуации.





## Заключение

Едва ли представляется возможным в словах выразить мистически чудесный мир Айкидо. Нет, не будет преувеличением сказать, что эта задача невозможна для человека. Таково положение вещей, всё, что я хотел сделать по отношению к читателям практически выполнено, если они могут что-нибудь почерпнуть из серии моих книг, преимущественно изучая серии фотографий, представленных здесь. Эти книги построены таким образом, чтобы предоставить читателям свободу в том, чтобы самостоятельно изучать множество аспектов Айкидо.

Преимущественно, такой метод изучения типичен для японцев и соответствует традиции. Такая концепция, как "кража техники" и "украденные техники" родились в древней Японии. Украсть технику значительно более интересно, чем быть обученным ей. По этой причине, если кого-то обучили всему, и он знает всё, его интерес в искусстве, которым он занимается без сомнения уменьшится вдвое. Отсюда и моё желание, чтобы читатели с жадностью крали техники, представленные публике в моих книгах.

К счастью, говорят, что с давних времён было искусством "которое можно изучать на одном единственном мате татами". Тренировка может быть организована таким образом, чтобы проводиться в любом ограниченном пространстве. Когда я был в компании Основателя, он заставлял меня выполнять Укеми в очень узком пространстве. Я прекрасно помню, что я мог вынести укеми без малейших затруднений. Упражнения Айкидо организованы таким образом, что их можно практиковать даже на "шахматной доске" уже не говоря о татами.

Я искренне надеюсь, что эта книга будет интенсивно использоваться на всех ступенях практики тренирующимися, чтобы заглянуть в бездонные глубины Айкидо, а также инструкторами в качестве руководства. Я также надеюсь, что эта книга вдохновит тех, кто интересуется Айкидо на то, чтобы приступить к изучению этого искусства. Мне было бы очень приятно видеть тренирующимися мужчин и женщин любого возраста, с тем, чтобы успешно привнести Айкидо в свою социальную и личную жизнь, наиболее приемлемым для них способом.

### Встреча за круглым столом посвященная ЖИЗНИ И ФИЛОСОФИИ ОСНОВАТЕЛЯ

*Примерно в 1941 году, когда старый Мастер Морихей Уесиба. Основатель Айкидо переехал в Ивама. Ивама страдала от острого недостатка продовольствия. Именно в этих условиях Основатель служил Богу и посвятил себя тренировкам день и ночь, ставя завершающую точку в создании Айкидо.*

*Целью этой встречи за круглым столом, на котором присутствовали те, кто были учениками Основателя и помогали ему в открытии тренировочной площадки и обработке земли, было освещение его жизни в те года. На встрече присутствовал обладатель восьмого дана Морихиро Сайто (Год поступления: 1946), Мастер Ибараки Додзё, Миссис Сайто. обладатель седьмого дана Хироши Изояма (1948), Кацуо Ниизума (1952). Председатель Совета Ибараки Додзё обладатель второго дана Шогоро Фукасаку (1952). обладатель третьего дана Митсуо Окоши (1955). Член упомянутого Совета обладатель третьего дана Кацухиро Фиджиеда (1955). Член выше упомянутого Совета обладатель второго дана Такеши Набатамэ (1954). обладатель третьего дана Садаэ Номура (1956) и обладатель второго дана Кацухиро Ишии (1958). Дискуссия проводилась обладателем пятого дана Тэтсутака Сугавара (1960), издателем этой книги.*

**Сугавара:** Открывая встречу, я бы хотел поблагодарить вас за то, что вы нашли время в вашем напряжённом графике, чтобы посетить нас сегодня. Тема встречи: «Жизнь и философия Основателя». Я ожидаю от вас свободной беседы о ваших впечатлениях во время вашего общения с Основателем. Должно быть, вы получили наиболее ценные уроки от Основателя, когда вы обучались у него, не только во время часов тренировки, но также в другое время в течении дня. Читатели с нетерпением будут ждать ваших историй. Пожалуйста вспомните ваши первые впечатления о Великом Мастере, во время ваших с ним встреч.

**Сайто:** Незабываемым впечатлением для меня был тот факт, что глаза Великого Мастера буквально излучали свет.

**Окоши:** Обычным людям мы можем с лёгкостью смотреть в лицо, но глаза Великого Мастера был слишком пронзительны, чтобы выдержать его пристальный взгляд.

**Изояма:** Все говорят про острый блеск его глаз, с другой стороны он обладал очень мягкими глазами. Сперва, его глаза сверкали и казалось, оказывали пугающий эффект на собеседника. Но когда он обучал, его взгляд смягчался и он словно обволакивал своих учеников теплом своего сердца. Такого рода чувства непонятны до тех пор, пока вы непосредственно не пообщаетесь с ним. Его глаза были подобны глазам новорожденного младенца.

**Окоши:** Я полагаю, что такого рода взгляд можно было увидеть только за пределами Додзё. Он, должно быть, был совершенно иным внутри Додзё.

**Изояма:** Нет, дело обстояло иначе. Достаточно забавно, но бывали моменты и вне Додзё, когда его глаза сверкали и внушали трепет.

**Окоши:** На мой взгляд, его глаза были суровыми внутри Додзё. Они принимали пугающе выражение, в особенности, когда он держал меч.

**Фукасаку:** Кроме первого впечатления, то что впечатлило меня в наибольшей степени, были упражнения в положении сидя на деревянном полу, поскольку эти упражнения были настолько болезненны.



Сугавара: Благодарю вас за ваши, в высшей степени, ценные комментарии. Кажется все соглашается с тем, что пронзительный взгляд Великого Мастера оказывал наибольшее впечатление при первой встрече с ним. Его портреты висящие во всех тренировочных залах Айкидо подтверждают справедливость вашего первого впечатления, не правда ли? Но на самом деле, был ли допуск к тренировкам Айкидо в те времена так же прост, как и сейчас? Как вы знаете, сегодня, всё, что нужно вновь пришедшему для допуска к тренировкам, это написать письменное заявление.

Фукасаку: Нет. в те времена к тренировкам допускали не всех. Допуск был возможен только по рекомендации.

Сайто: Даже сегодня в Ивама. все кандидаты в ученики приезжают по рекомендации. В старые времена тренировка начиналась с вычищения туалетов Додзё. Будут или не будут кандидаты допущены к тренировкам, а именно будут ли учиться у Мастера, зависило только от них самих.

Сугавара: Позволяется ли претендентам сегодня сперва наблюдать, как проходят тренировки, а лишь затем решать будут ли они сами тренироваться.

Сайто: Великий Мастер не позволял, чтобы нежелательные люди даже смотрели на его выступления из опасения, что «его техники могут быть украдены». Очевидно, он не любил публичных демонстраций своего мастерства перед большой аудиторией по той же причине.

Фукасаку: Даже те, кто потратил долгое время на дорогу из далёких городов не допускались к тренировкам до тех пор, пока кто-либо не давал им рекомендацию.

Сугавара: Причиной этого должно быть было стремление не допускать к занятиям Айкидо незнакомцев. Вероятно Великий Мастер был так осторожен потому, что хотел избежать риска использования его искусства во зло. Какой была его жизнь в те времена!

Сайто: Он жил простой жизнью во всём. Он просыпался в пять часов утра в обычные дни и в три часа в праздничные дни. Затем он отдавал дань уважения алтарю внутри Додзё и в Айки Храме. Утренний ритуал длился примерно два часа. После завтрака мы работали в поле. К тренировкам Айкидо он приступал вечером.

Фуджиэда: Мой дом находился примерно в километре от Додзё. Еще находясь дома я мог иногда слышать молитвы Синто, распеваемые Великим Мастером.

Фукасаку: Поскольку в то время не было зала, то ученики спорили из-за шанса помочь снять «хаори» (Японская куртка) Великому Мастеру и положить «энза» (круглая подушечка сотканная из тростника) на то место, куда он собирался сесть. В противном случае, он сел бы прямо на гравий.

Сугавара: Жил ли Великий Мастер в Додзё в те времена?

Сайто: Он жил у Айки Храма. В Додзё он переехал позднее.

Сугавара: Как говорят, резиденция Великого Мастера занимала пространство более чем 20000 тсубо.

Сайто: На этой земле, в то время, росли леса «кунуги» (разновидность дуба), поэтому у нас были определённые трудности в том, чтобы найти место для Додзё и фермы.

Сугавара: Как я понимаю, великий Мастер проводил каждый свой день между фермой и Додзё.

Иадяма: Да. Даже в те дни, когда шел проливной дождь, он появлялся в Додзё в паре сандалий на высокой подошве. Иногда я приходил в Додзё сильно сомневаясь в том, что Великий Мастер будет там. из-за плохой погоды или по каким либо другим причинам, только лишь, чтобы убедиться, что он был там. Без специальных объяснений я усвоил урок, что инструктору никогда не следует пропускать занятия, каким бы для этого не был повод.

Сайто: Однажды Великий Мастер рассердился услышав звук Укеми (падения и кувырки для самостраховки), когда он пришёл в Додзё, сказав «Вы тренируетесь без жизни, я не буду учить вас сегодня». Этот эпизод говорит о его взрывном темпераменте. Есть ещё один интересный эпизод. Когда учащиеся средней школы, бывшие его учениками, освещали себе дорогу по пути в Додзё вечером. Великий Мастер прогремел: «Вам должно быть стыдно использовать фонарик на хоженной дороге.» Мастер продолжал: «В старые времена самурай, когда ему приходилось посещать дом незнакомого человека, изучал территорию прилегающую к этому дому, такие подробности, как камни и деревья перед входом в помещение, прежде чем ему придётся защищаться от неожиданного нападения.» Его наставления шокировали нас поскольку они означали для нас запрет на использование фонарика. (Смеётся)

Сугавара: Это упражнение в том, чтобы приучить ваши глаза к темноте, не так ли?

Сайто: Великий Мастер был невероятно осторожен. Его осторожность была видна в расслабленной, естественной манере ходьбы, а также в том, как он выполнял поклон в положении сидя. Его поклон полностью отличался от того, как это делают приверженцы этикета. Считается признаком плохих манер, если вы проходите перед другим человеком. В случае специалиста в воинском искусстве, однако, смысл этого значительно глубже, поскольку если он поступает, таким образом, он оказывается уязвим для враждебного окружения. Учтивость, принятая в воинских искусствах всегда взаимосвязана с осторожностью. Однажды я получил нагоняй за то, что шёл по правую руку от Великого Мастера, когда сопровождал его. Он резко сказал: «Ученик должен держаться левой стороны, когда он идёт рядом с Мастером. Не блокируй правую руку Мастера на случай непредвиденной ситуации. Это долг Мастера защищать тебя.» Суровые слова

Изояма: Пустые разговоры не допускались, как только тренирующиеся заходили в Додзё. «Давайте начнём» и «Спасибо» были единственными разрешёнными фразами внутри Додзё. Смех и другие эмоции были запрещены во время тренировок.

Сугавара: Как я полагаю, вопросы не были разрешены?

Сайто: Нас приводили к вере в то, что не может быть вопросов в мире воинских искусств. Когда бы у нас не возникали замешательства относительно того, как выполнять ту или иную технику. Великий Мастер немедленно приходил к нам на помощь, и тут же демонстрировал технику с комментариями: «Просто следите, как я делаю это.» В таком случае, мы медленно продвигались в тренировках, пытаюсь уловить секрет этой техники. Так же вопросы не одобрялись, так как ученики, которым однажды позволялось задавать вопросы могли извлечь пользу из, своего рода, персональных инструкций от Великого Мастера.

Изояма: Вне зависимости от того, как бы много тренирующихся не присутствовало на тренировке, Великий Мастер, бывало, демонстрировал каждому из них - как взрослому, так и ребёнку, как выполнять данную технику.



**Сугавара:** Иными словами, вместо того, чтобы объяснять словами. Великий Мастер лично демонстрировал техники, не так ли?

**Фукасаку:** Великий Мастер удостоивал меня чести работать лично со мной. Однако в упражнении мунэ-дори (захват отворота кимоно) я испытывал некоторое замешательство, поскольку существовала вероятность того, что я схвачу его за бороду. (Смеется).

**Фуджиэда:** Мистер Ватахики однажды попытался выполнить на мне силовую технику. Увидев это великий Мастер подошел и прервал его попытку, сказав: "Послушай, мой друг! Не будь так жёсток к этому парню до тех пор, пока его телосложение не станет таким же, как и у меня." (Смеется)

**Сайто:** я вспоминаю, что великий Мастер никогда ничего не выполнял силой на учениках. Тем не менее, он сохранял строгое отношение к выполнению техник, говоря: "Малейшее отклонение от правильной формы делает технику неэффективной." Когда к нам в тренировках присоединялись новички, мы выполняли с ними те же самые базовые упражнения. Это было хорошо.

**Сугавара:** Это было потому, что старшие ученики должны были повторять базовые упражнения, не так ли? Ранее, мистер Фукасаку упоминал, что он практиковался на деревянном полу. Неужели Великий Мастер делал то же самое?

**Сайто:** Татами раскладывали только по праздничным дням. Не на весь пол, а только три мата перед алтарём.

**Фукасаку:** Продолжительные упражнения в положении сидя на деревянном полу в течении недели были такими мучительными. Кожи сдиралась с коленей, гноилась и приставала к полу.

Гноящаяся кожа болезненно отрывалась от пола, когда мы вставали вслед за длинной речью Великого Мастера. **Фуджиэда:** Наколенники на тренировочной униформе латались много раз, и становились со временем похожи на подушечки для сидения.

**Сугавара:** Довольно удивительно было узнать, что вы могли вытерпеть так много, и так много перенести во время тренировок.

**Сайто:** Перед тренировкой, мы заколачивали выступающие из пола шляпки гвоздей рукоятками деревянных мечей. Начинающие были слишком напуганы, чтобы долгое время продолжать упорно тренироваться.

**Фуджиэда:** Я был вечным дежурным по мытью полов, потому, что не было никого младше меня. (Смеется)

**Номура:** Это были поистине спартанские тренировки, о чём свидетельствовал тот факт что даже, если мы чувствовали боль, мы не могли выкрикнуть "Ой".

**Изоэма:** Колени болели настолько сильно, что мы едва могли ровно сидеть. И в качестве естественного средства облегчения боли, мы меняли положение тела. И тогда на наши головы обрушивался град кулаков с задних рядов, где сидели старшие ученики.

**Сайто:** В то время Великий Мастер совершенствовал множество техник Айкидо. Когда его внимание сосредотачивалось на техниках в положении сидя, он возлагал на нас бремя непрерывной практики в этих упражненияхисключая всё остальное, день за днём.

**Сугавара:** Иными словами, вместо того, чтобы объяснять словами. Великий Мастер лично демонстрировал техники, не так ли?

**Фукасаку:** Великий Мастер удостоивал меня чести работать лично со мной. Однако в упражнении мунэ-дори (захват отворота кимоно) я испытывал некоторое замешательство, поскольку существовала вероятность того, что я схвачу его за бороду. (Смеётся).

**Фуджиэда:** Мистер Ватахики однажды попытался выполнить на мне силовую технику. Увидев это великий Мастер подошел и прервал его попытку, сказав: "Послушай, мой друг! Не будь так жёсток к этому парню до тех пор, пока его телосложение не станет таким же, как и у меня." (Смеётся)

**Сайто:** я вспоминаю, что великий Мастер никогда ничего не выполнял силой на учениках. Тем не менее, он сохранял строгое отношение к выполнению техник, говоря: "Малейшее отклонение от правильной формы делает технику неэффективной." Когда к нам в тренировках присоединялись новички, мы выполняли с ними те же самые базовые упражнения. Это было хорошо.

**Сугавара:** Это было потому, что старшие ученики должны были повторять базовые упражнения, не так ли? Ранее, мистер Фукасаку упоминал, что он практиковался на деревянном полу. Неужели Великий Мастер делал то же самое?

**Сайто:** Татами раскладывали только по праздничным дням. Не на весь пол, а только три мата перед алтарём.

**Фукасаку:** Продолжительные упражнения в положении сидя на деревянном полу в течении недели были такими мучительными. Кожи сдиралась с коленей, гноилась и приставала к полу. Гноющаяся кожа болезненно отрывалась от пола, когда мы вставали вслед за длинной речью великого Мастера.

**Фуджиэда:** Наколенники на тренировочной униформе латались много раз, и становились со временем похожи на подушечки для сидения.

**Сугавара:** Довольно удивительно было узнать, что вы могли вытерпеть так много, и так много перенести во время тренировок.

**Сайто:** Перед тренировкой, мы заколачивали выступающие из пола шляпки гвоздей рукоятями деревянных мечей. Начинаящие были слишком напуганы, чтобы долгое время продолжать упорно тренироваться.

**Фуджиэда:** Я был вечным дежурным по мытью полов, потому, что не было никого младше меня. (Смеётся)

**Номура:** Это были поистине спартанские тренировки, о чём свидетельствовал тот факт что даже, если мы чувствовали боль, мы не могли выкрикнуть "Ой".

**Изояма:** Колени болели настолько сильно, что мы едва могли ровно сидеть. И в качестве естественного средства облегчения боли, мы меняли положение тела. И тогда на наши головы обрушивался град кулаков с задних рядов, где сидели старшие ученики.

**Сайто:** В то время Великий Мастер совершенствовал множество техник Айкидо. Когда его внимание сосредотачивалось на техниках в положении сидя, он возлагал на нас бремя непрерывной практики в этих упражнениях.



Интенсивность практики постепенно возрастала, а также изучаемые техники становились сложнее в соответствии с ростом нашей тренированности. Такой тренировочный процесс делал для нас сложным осознание того, что у нас был осязаемый прогресс в тренировках. И таким образом мы всё время ощущали, что "Айкидо слишком сложно для освоения". Великий Мастер знал о наших ощущениях и бывало напоминал нам, когда мы отправлялись обучать, что "эти инструкции, полученные у него из первых рук являются одними из лучших в Японии". Таким образом, наша уверенность в себе укреплялась.

**Сугавара:** Не помните ли вы, проходили ли в то время публичные демонстрации Айкидо в исполнении великого Мастера?

**Изояма:** Я помню одну, которая проходила в честь принца Ли Сунг-Кье (который был женат на дочери Королевской Семьи Нашимото), который посетил большой фестиваль Айки Храма 7 июля 1949 года.

**Миссис Сайто:** Это действительно было большим событием, на котором присутствовал губернатор префектуры и мэры окрестных городов.

**Фукасаку:** Я был консьержем тогда, и у меня были большие проблемы с использованием правильного этикета в приёме гостей. Всё кончилось тем, что я потерял дар речи. (Смеётся).

**Изояма:** великий Мастер велел мне позвонить Томосуэ (губернатору префектуры), а я пользовался телефоном впервые в своей жизни. (В те времена телефоны не так широко использовались).

**Сайто:** После демонстрации я ходил между гостями и разливал "добуроку" (крепкое саке). Начальники местной полиции и налогового управления пили и убегали от меня. (Разразился смехом).

**Сугавара:** Из только, что рассказанной истории, довольно ясно, что демонстрации Айкидо, в те времена, не были доступны широкой публике так, как сегодня. Сейчас я бы хотел узнать немного побольше о том, как проходили тренировки в прошлые годы. Перед началом тренировки, у вас должно быть, было большое эмоциональное напряжение.

**Окоши:** Когда мы усаживались в одну линию, сидя на коленях, мы бывало, отправляли кого-либо из старших учеников за великим Мастером. Тем временем, мы ожидали его, склонив наши головы вниз, руками, касаясь пола. Однако. Великий Мастер иногда не появлялся примерно 20 минут. (Смеётся)

**Сугавара:** Это было довольно хорошее упражнение в терпении, не так ли?

**Фукасаку:** Тренирующимся было запрещено расслаблять колени, находясь перед великим Мастером. Он сам всегда сохранял положение, сидя с прямой спиной. Однажды у него болели ноги и он шатался. Но он всё равно был в этой одухотворённой позиции, когда руководил тренировкой.

**Сугавара:** Давал ли вам великий Мастер уроки кен и дзё в Ивама?

**Сайто:** Он обучал нас всему в Ивама. Он абсолютно доверял нам. Он улыбался во весь рот, наблюдая за мной, когда я давал уроки кен и дзё учащимся Университета перед Айки Храмом.

**Изояма:** То, как великий Мастер держал свой деревянный меч было просто ужасающе. Меч мелькал подобно молнии, а его крик был потрясающе одухотворённым. Эффективный удар невозможен до тех пор, пока нет единства в решительном рубящем движении с духом.

**Сайто:** Айкидо без поединков, духа и силы дегенерирует в жалкое воинское искусство. Правда, в Айкидо нет поединков, но это лишь потому, что такие упражнения, несомненно присущи только этому единственному искусству. Тот, кто слышал одухотворённый крик Великого Мастера должен был быть способен понять это.

**Сугавара:** Люди сегодня редко имеют возможность покричать. Поэтому, когда им говорят делать это в упражнениях Айкидо, то они, на начальных, ступенях очень стесняются.

**Изояма:** Кажется, что отсутствие произнесения, не выкрика, каждый из которых отличается от другого, рассматривалось в дзюдзюцу в старые времена.

**Миссис Сайто:** Когда мистер Окоши посетил Додзё со своим сыном, кто-то допустил какую-то ошибку, приведшую к тому, что великий Мастер гневно накричал на всех нас. Мастер встал на ноги и обошёл Додзё.

**Окоши:** Тогда мой сын целый час не мог прийти в себя, и не мог уснуть. (Смеётся)

**Изояма:** Когда великий Мастер гневался, "Шоджи" бумажные экраны вибрировали.

**Сайто:** Когда гнев исчезал он был невозмутим. Он бывало говорил: " Это был не я, а Боги которые гневались. Не принимайте это на свой счёт."

**Сугавара:** Как говорят, с самого начала тренировки. Великий Мастер обучал каждого тренирующегося лицом к лицу. Он демонстрировал собственное исполнение для пользы тренирующихся и направлял их в естественной манере, не так ли?

**Сайто:** Что касается методов обучения, то обычно инструктора склонны к отсутствию индивидуального подхода. Они могут иметь тенденцию ощущать, что их долгом является проведение часа занятия в механической манере. Каждый инструктор должен всегда следовать в обучении примеру Великого Мастера, который всегда был склонен быть внимательным, искренним и добрым в том, чтобы вести своих учеников наилучшим путём.

**Сугавара:** Я согласен, что до тех пор пока инструктор не будет учиться с тем же ментальным отношением, что и у его учеников, ни его техника, ни его методы преподавания не будут надёжными. После того, как я получил пятый дан, я ощутил по-новому ответственность, в этом отношении.

**Фуджиэда:** Великий Мастер был невероятно чувствителен ко всем аспектам проходящей тренировки. Когда он не мог принимать участия в тренировках, он наблюдал за ними из-за «шоджи» бумажной ширмы. Он был в курсе всего, что происходит.



**Сайто:** Великий Мастер не отдыхал даже тогда, когда был сильно уставшим. Я упрасивал его, говоря: "Пожалуйста пропустите тренировку и отдохнете, пока мы займёмся базовыми упражнениями." По прошествии тренировки, я отчитывался ему о том, что мы выполняли такие-то и такие-то упражнения. Его ответ был следующим: "Я в точности знаю о том, что вы делали по звуку твоих шагов."

**Сугавара:** Как я полагаю, были также и неофициальные тренировки после обычных занятий. Очевидно, должны были быть истории о храбрости. (При этом замечании, все присутствующий пееерглянулись и усмехнулись.)

**Изояма:** Несомненно были такие, кто мог распространять такие истории. (Взрыв хохота) Оставляя истории в стороне, мы продолжали тренировку после занятий, которые проводил Великий Мастер. У нас также была и третья тренировка. Это был массаж плеч Великому Мастеру.

**Миссис Сайто:** Мистер Изояма очень часто получал такое задание.

**Изояма:** Вне зависимости от того, как бы жестко я не пытался нажимать пальцами на плечи Великого Мастера, это оказывало на него мало удовлетворительный результат. Его словами было: "Ты немного продвинулся за эти дни в излучении Ки наружу." Затем он продолжал с другими комментариями: "Твои пальцы находятся на верной точке. Почему ты массажируешь их сильнее". Я был в растерянности, поскольку я энергично работал каждую минуту своего времени, прилагая все свои силы. (Смеётся)

**Сугавара:** Стоило великому Мастеру в этот момент повернуть свою голову, я боюсь, что вас бы отбросило в сторону.

**Сайто:** По дороге домой из Додзё, я взял себе за правило анализировать все детали прошедшего тренировочного дня. Сперва, я курсировал между своим домом и Додзё, но в конце концов я перебрался в последний со спальными принадлежностями, чтобы жить там. Мысли, которые побудили меня к переезду были следующими, если я буду продолжать жить в своём доме, то меня обойдут те, кто живут под одной крышей с великим Мастером. У меня с собой не было часов, и было время, когда я вскакивал с постели, путая лунный свет с дневным.

**Фуджиэда:** Довольно часто я бывало оставался в Додзё, когда пропускал последний поезд из-за того, что подолгу беседовал после тренировки.

**Сайто:** Земля под окнами комнаты в прошлые времена была покрыта множеством пустых бутылок из под "Сочу" (низкосортный очищенный спирт). Такого уже не увидишь сегодня, когда некоторые занимающиеся приезжают в Додзё на машинах.

**Сугавара:** Между прочим я слышал, что Великий Мастер имел большое пристрастие к земледелию.

**Сайто:** Он действительно любил земледелие.

**Фукасаку:** У него была специально изготовленная сверх-тяжёлая мотыга.

**Изояма:** Слово "тяжёлая" напоминает мне о том факте, что великий Мастер, надевая "кинтоку" брюшной пояс, практиковал рубящие упражнения с использованием металлического бруса. Я сделал рисунок этого упражнения в своём дневнике.

**Ишии:** Я тоже видел, как он выполнял это упражнение.

**Сайто:** Когда дело доходило до работы на ферме. Великий Мастер первый брался за работу. Мы выматывались, пытаюсь угнаться за ним.

**Фукасаку:** Когда Великий Мастер держал в руках мотыгу, это было похоже на бой с настоящими мечами, поскольку он представлял себе мотыгу как деревянный меч и держал его соответственным образом.

**Сайто:** Великий Мастер выполнял трудную работу со счастливым криком "Ё-хо!".

**Фукасаку:** Сегодня мы используем машины, а в те времена мы должны были зависеть от ручного труда.

**Сайто:** Мы должны были проделать путь в 13 км, чтобы взять удобрения и везти их назад на велосипедной повозке. Однажды мы работали в поле с великим Мастером. Наступил полдень, но он не уходил на обед. У нас не было другого выбора как, следуя за ним, молча продолжать работу. Постепенно он стал раздражительным и грубым в работе. Мы все были ещё больше напуганы и продолжали пахать. Затем послышался голос жены мастера: "Вы что забыли о своём обеде?" Казалось великий Мастер успокоился, услышав это и прекратил работу. По мере осмысления этого мы кое-чему научились.

**Изояма:** Великий Мастер всегда позволял другим говорить первыми.

**Сайто:** Это правда. У нас заняло много времени, чтобы научиться понимать его настроение.

**Сугавара:** Должно быть в компании великого Мастера вы приобрели великое терпение. Иадяма: Отправляясь в поездку на поезде, мы шли на станцию за час до отправления и ожидали там поезда. Поэтому мы приходили как раз ко времени, когда должен был отправляться поезд идущий на час раньше.

**Сугавара:** Великий Мастер был человеком, который хорошо планировал свои дела на будущее, и делал всё с большим запасом времени.

**Сайто:** В поезде, я должен был занимать место для него, обращенное лицом в направлении противоположном движению, чтобы предотвратить попадание угольной пыли ему в глаза. Я просил его вытянуть ноги, и массировал их всю дорогу по пути в Токио.

**Фуджиэда:** Когда в течении нескольких дней я сопровождал великого Мастера, было время, когда я ложился спать на его кровать. Старшие коллеги, навещавшие нас. в последствии осуждали меня за то. что "я ложился спать раньше великого Мастера". (Смеётся)

**Сайто:** Я бывало массировал плечи Великому Мастеру после того, как он принимал ванну, стелил ему постель, клал металлический веер, носовой платок и бумажную салфетку ему на подушку, выключал свет и уходил в свою комнату. Когда он поднимался в полночь, чтобы пойти в туалет, я чувствовал это и спешил к нему в комнату чтобы включить свет. Когда он возвращался из туалета, я поднимал рукава его ночной сорочки так, чтобы он мог сполоснуть свои руки, затем я спешно подавал ему полотенце, выключал свет и возвращался в свою комнату. Поездка в качестве сопровождающего, длившаяся четыре или пять дней уменьшала мой вес примерно на 7,5 килограмм.



**Сугавара:** Я понимаю, что у учеников не было времени передохнуть.

**Сайто:** У меня был один сложный случай. Кто-то подарил Великому Мастеру "гета" (пара сандалей). Когда я увидел его выходящим в них я обнаружил, что его "гета" оказались идентичны моим. На следующее утро в гостинице Нагойя, служанка поставила две пары гета рядом на платформе перед входом в зал. Великий Мастер нечаянно, и без колебания скользнул ногами в мои гета. Я мог отличить одну пару сандалий от другой, так как у моих были ослаблены ремни. Поэтому я напомнил ему, что те, что одел он, в действительности были моими. Он резко ответил: "Ты дурак! Как смеешь ты носить сандали идентичные сандалям твоего Мастера." Я немедленно вылил содержимое авто-ручки на свои гета и сказал: "Мастер, теперь мои гета выглядят иначе, чем Ваши." "Вот так" - ответил Великий Мастер. Благодушие вернулось к нему. Я почувствовал, что мне следовало заранее предупредить обслугу. Такого рода вещи случались вне зависимости от того насколько бы внимательным я не старался быть.

**Сугавара:** У него действительно был взрывной темперамент.

**Сайто:** Бывало на перекрёстках он выбирал тот путь, который подсказывало ему его настроение. Когда я привлекал его внимание к тому, что он выбрал не то направление он возражал мне гневным голосом.

**Сугавара:** Могу себе представить, что это было в высшей степени необходимым для учеников, быть настолько внимательным в деталях к нуждам их Мастера, насколько это было возможно. По всей вероятности, таким образом великий Мастер намеревался научить их своей жизненной философии.

**Сайто:** Абсолютной важностью обладает тот факт, что существует одно единственное воинское искусство в котором такие элементы, как "Мусуби" (объединение) и "авасэ" (координация) приходят в соприкосновение с реальностью жизни.

**Сугавара:** я вспоминаю, что Великий Мастер не верил в объяснения словами во время тренировки, но просто демонстрировал техники со словами: "Смотри, что я имею в виду!"

**Окоши:** Великий Мастер воздерживался от объяснений техник, но без сомнения наслаждался произнесением довольно длинных речей. Было время, когда тренировка сокращалась до 20 минут, тогда как всё остальное время занятия занимала его речь.

**Изояма:** Тогда я был учеником средней школы и не мог постичь и угнаться за тем, о чём он говорил. Лишь совсем недавно то, что он говорил стало обретать для меня смысл.

**Сайто:** Это потому, что большинство его разговоров были на религиозные темы.

**Изояма:** Во время своей речи, когда мои ноги начали становиться вялыми. Великий Мастер бывало вызывал меня без всякого предупреждения. Я пытался подняться на ноги, но с грохотом валился на пол. (Смеётся)

**Сайто:** Куда бы Великий Мастер не отправлялся за пределы Додзё, он демон-

стрировал своё мастерство только тогда, когда ему задавали вопросы. Вне зависимости от того, насколько ограниченным было пространство, он никогда не бросал своего партнёра так, чтобы это могло повредить ему. Укеми было возможно выполнить без боязни удариться.

**Изояма:** Как вы возможно помните. Великий Мастер бывало проект нас наносить ему рубящие удары, держа в руках деревянный меч. Когда же мы замахивались нашим мечем, чтобы нанести ему удар, остриё его меча было уже у нашего горла. Он не подпускал нас к себе. Он бывало говорил: "Рубите меня, не сомневаясь. Могу уверить вас, что не причиню вам вреда, поскольку я отношусь к вам практически так же, как к своему сыну". Вне зависимости от того насколько быстро мы не пытались замахиваться мечем, остриё его меча всегда оказывалось перед нами у нашего горла.

**Сугавара:** Существовала ли в то время система ежемесячной оплаты тренировок.

**Фукасаку:** Нет, такой системы не существовало.

**Ниизума:** В качестве такой платы мы снабжали Великого Мастера овощами, которые выращивали, к примеру.

**Сайто:** Такая помощь была большим подспорьем, так как в то время мы испытывали большие трудности с продовольствием.

**Сугавара:** Что же послужило причиной для появления такой системы?

**Сайто:** Ученики собрались вместе, обсудили и пришли к заключению о необходимости пополнения фондов для ремонта выбитых окон, порванных бумажных ширм и осыпающихся стен.

**Сугавара:** Иными словами, ежемесячная оплата приобрела форму оплаты ремонтных работ, не так ли?

**Набатамэ:** Мы поместили металлический ящик перед алтарём и опускали туда пожертвования когда выходили из Додзё.

**Ишии:** Не было соответствующей атмосферы, в которой мы могли бы отдавать деньги лично Великому Мастеру. Если мы делали это, он бывало, довольно предупредительно говорил: "Я не обучаю вас за деньги."

**Сугавара:** Когда вы вспоминаете вашу жизнь в Ивама. что вы чувствуете сегодня? Вспоминаете ли вы то прошедшее время с горечью?

**Сайто:** У меня нет ни каких горьких воспоминаний. Остальные присутствующие: Мы согласны. Мы скорее вспоминаем прошлое с приятными переживаниями.

**Сугавара:** Миссис Сайто. Вы служили Великой Мадам с безграничной преданностью. Могли бы Вы в нескольких словах описать её темперамент.

**Миссис Сайто:** Она относились к тому сорту людей, кто, никогда не успокоится до тех пор, пока не подчистит всю работу за текущий день, даже если это означает, что ей придётся засидеться до полуночи.

**Фукасаку:** Обычному человеку показалось бы это полностью невозможным служить Великой Мадам с таким вниманием, с каким делала это Миссис Сайто.

**Сугавара:** Я знаю, что нам никогда не исчерпать нашей темы, но время уходит, и я бы хотел на этом завершить нашу встречу. Ещё раз благодарю вас за ваше участие и очень интересные высказывания.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1 Айкидо, как подлинное воинское искусство</b>	<b>5</b>
<b>Глава 2 Трениповочные методы айкидо</b>	<b>14</b>
<b>Глава 3 Техники айкидо.</b>	<b>30</b>
<b>Вариации техник.</b>	<b>66</b>
<b>Техники против групповой атаки</b>	<b>96</b>
<b>Заключение</b>	<b>115</b>
<b>Приложение</b>	<b>116</b>
<b>Оглавление</b>	<b>127</b>