

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Введение	6
Выражение Признательности	8
ГЛАВА 1 <b>с ЧЕГО НАЧАТЬ</b>	9
ГЛАВА 2 <b>ПРОИСХОЖДЕНИЕ АЙКИДО</b>	21
ГЛАВА 3 <b>ТЕРМИНОЛОГИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ АЙКИДО</b>	33
ГЛАВА 4 <b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙКИДО В ЦЕЛЯХ САМОЗАЩИТЫ</b>	51
ГЛАВА 5 <b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	63
ГЛАВА 6 <b>БЛОКИ, КОНТРУДАРЫ И ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ</b>	73
ГЛАВА 7 <b>ТЕХНИКИ КОНТРОЛЯ ЗАПЯСТЬЯ</b>	97
ГЛАВА 8 <b>ТЕХНИКИ КОНТРОЛЯ ПРЕДПЛЕЧЬЯ</b>	119
ГЛАВА 9 <b>ТЕХНИКИ КОНТРОЛЯ КОРПУСА</b>	131
ГЛАВА 10 <b>ЗАЩИТА ОТ АТАКУЮЩИХ КОМБИНАЦИЙ</b>	149
ГЛАВА 11 <b>ЗАЩИТА ОТ ВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА</b>	157
ГЛАВА 12 <b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АЙКИДО</b>	175
Об Авторе	187

# ВВЕДЕНИЕ

Для одних айкидо — это высокодуховный способ научиться единству ума, тела и духа. Для других, обращающихся к боевым корням предшественника айкидо, айки-будзюцу, это боевое искусство в полном смысле этого слова, обладающее отличной применимостью в плане самозащиты. Со времен «духовного пробуждения» О'Сэнсэя Уэсибы (основателя айкидо) и последовавшего изменения принципов обучения в Хомбу Айкидо истинная природа стиля всегда была предметом жарких споров. Возможно, решение этого вопроса лежит где-то между двумя приведенными выше определениями.

Задачей этой книги является разъяснение и обучение применению отдельных техник айкидо для самозащиты в условиях улицы. Хотя боевые тренировочные упражнения и способы применения техник для самозащиты относятся к применяемым в Тэдзюцу Айкидо, целью книги не является пропаганда исключительно этой системы. Помимо этого, не все техники, приведенные в книге, демонстрируются именно так, как они выполняются в Тэдзюцу Айкидо. Данная книга скорее призвана разъяснить читателю базовые принципы самозащиты в целом и их применение в техниках айкидо в частности. Поскольку техники допускают невероятное количество вариантов исполнения, а объем книги не слишком велик, изучение с ее помощью любого из стилей айкидо просто невозможно. Таким образом, моим главным намерением при написании этой книги было предоставить читателю детальный анализ техник, применяемых в большинстве стилей айкидо, а также выдать наилучшие рекомендации по их применению.

Предоставляя эту информацию ученикам айкидо начального и среднего уровня, которые уже знакомы с описываемыми техниками, я имею возможность раскрыть для них боевые аспекты приемов и помочь им лучше понять историю развития изучаемого ими искусства. Для продвинутых учеников айкидо и других боевых искусств эта книга также может стать ценным источником информации, поскольку поможет им расширить кругозор, давая им понимание важных навыков боя и борьбы.

Эта книга позволит ученикам вне зависимости от стиля, изучаемого ими в настоящем или в прошлом, осознать эффективность применения изложенных техник айкидо, которые подробно разъяснены с помощью текста и фотографий, а также снабжены подсказками и предостережениями. Все эти

разъяснения предназначены для того, чтобы при изучении описанных техник ученики не совершали наиболее распространенных ошибок, приводящих к снижению эффективности техники, потерям времени и разочарованиям. Говоря проще, я написал эту книгу не для того, чтобы дать обзор существующих техник, скорее я хотел снабдить учеников приемами, необходимыми для того, чтобы по-настоящему освоить техники.

Главы с первой по четвертую знакомят читателя с историей и базовыми принципами айкидо, такими как несопротивление и круговой характер движения. Помимо этого, там также содержатся рекомендации по применению парирования и контрударов при самозащите в ближнем бою в соответствии с концепцией необходимой степени применения силы. Главы с пятой по одиннадцатую детально описывают применение различных техник против ударов кулаками, захватов, атакующих комбинаций, часто применяемых в более жестких стилях, таких как карате, таэквондо и тэн су до, а также против атак вооруженного противника. В главе 12 приведены основные рекомендации по общефизической подготовке.

Изучая айкидо, можно приобрести многое, и это зависит от каждого конкретного ученика. Некоторым айкидо поможет продвинуться в духовном развитии, укрепляя их дух и помогая им достичь спокойствия и умиротворения. Другие со временем обнаружат, что айкидо помогает им жить более полной жизнью, развивая в них самооценку, уверенность и дисциплину. Естественно, будут и другие, кто сосредоточится на развитии физической силы, выносливости и гибкости, а также приобретении способности защитить себя и своих родных. Айкидо не переплавляет ученика, делая из него нечто новое, оно просто позволяет ему раскрыть и развить уже существующие у него способности.

# ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

**Н**режде всего я хотел бы выразить свою глубочайшую признательность и благодарность тем, кто в свое время учил меня, за их терпение и самоотверженный труд в деле обучения людей боевым искусствам, в особенности тем из них, которые воспитали во мне жажду знаний и желание раскрыть боевой смысл техник, которые они преподали мне.

Хочу выразить особую благодарность сокэ Дэниэлу Стэнтону, мастеру девятого дана ассоциации боевых искусств «Новый Мир», который первым признал мою школу.

Я всегда буду хранить в душе благодарность сихану Джону Кэнзлеру из Международной ассоциации боевых искусств восточных штатов, который оказал мне неоценимую помощь и стал моим лучшим другом.

Также хочу выразить благодарность приемной комиссии Всемирного Совета мастеров-сокэ, не только позволившей мне вступить в члены этой выдающейся и общеизвестной организации, но и зачислившей меня в свой Зал Славы. Находиться в числе членов этой организации означает быть одним из «лучших среди лучших». Надеюсь, что и в дальнейшем смогу проводить в жизнь принципы и идеи этой организации.

Выражаю искреннюю благодарность инструкторам и ученикам Хомбу Додзе Тэдзюцу Айкидо за их помощь при съемке продемонстрированных в этой книге техник. Также хочу выразить благодарность сэнсэю Дэвиду Беднаржику, с которым я снимал мои видеофильмы, а также сэнсэю Юджину Дрисколлу за его консультации по вопросам боя на мечах и ножах.

В заключение хочу выразить благодарность Майклу Сухэю за его дружбу и представление моей системы в средствах массовой информации. Благодаря ему я получил возможность неоднократно публиковаться в различных журналах, посвященных боевым искусствам, и выпускать видеофильмы.

## ГЛАВА

# 1

## С ЧЕГО НАЧАТЬ

**А**йкидо представляет собой японскую систему боевых искусств, обучающую неагрессивному стилю ведения боя, основанному на контролирующих и бросковых техниках, берущих начало в старых стилях дзюдзюцу. Айкидо делает акцент на отсутствии сопротивления, перенаправлении вектора силы и сложении силы воздействия с импульсом атаки. Поскольку японское слово «до» означает в данном случае «жизненный путь», в традиционных школах акцент делается на глубинных аспектах техники, а не на непосредственном боевом применении. За счет этого многие люди, изучающие айкидо, в ходе обучения достигают внутреннего умиротворения и гармонии, совершенствуясь духовно.

Как будет объяснено далее, многие современные ответвления айкидо делают акцент на боевом применении этого искусства в целях самозащиты. Хотя они и не подчеркивают духовный аспект айкидо, тем не менее соблюдение общих принципов гармонии Айки влияет как на технику ведения боя, так и на жизнь ученика в целом. Относительно боевых техник принцип гармонии означает, что практикующий скорее сливается с воздействующей силой агрессора, чем напрямую сопротивляется ей, противопоставляя одну силу другой. В конечном счете айкидо является одним из «мягких» стилей боевых искусств.

Прежде чем углубиться в практические аспекты айкидо, нам следует разобраться в том, откуда произошли философия, принципы и этикет стиля. Кроме этого, мы обсудим технические и тренировочные аспекты, которые

выделяют айкидо среди других стилей боевых искусств, а также положительный эффект от занятий айкидо. Некоторые аспекты будут сходны с другими боевыми искусствами, другие же уникальны и свойственны лишь айкидо.

Причины, по которым каждый из нас начинает заниматься боевыми искусствами, чрезвычайно разнообразны, поскольку каждый является неповторимой личностью. В этой главе мы обсудим наиболее часто встречающиеся мотивации занятий боевыми искусствами, исходя из которых вы сможете выбрать себе то боевое искусство, которое подойдет вам больше всего. Чтобы упростить процесс выбора, я составил последовательную инструкцию, где привел рекомендации по выбору преподавателя, школы боевых искусств, местонахождения и системы оплаты занятий, а также высказал свое мнение по поводу оптимальной численности учебной группы для учеников начального уровня.

## **СМЫСЛ АЙКИДО**

Для каждого из нас айкидо означает что-то свое, поэтому результаты тренировок могут различаться кардинальным образом. Уникальность айкидо по сравнению с другими системами боевых искусств состоит в том, что результат занятий целиком зависит от того, что ученик вложит в свои тренировки. Задачей айкидо не является сделать из ученика дисциплинированную боевую машину. Система дает каждому физические и духовные методики, благодаря которым каждый может достичь своих личных целей, какими бы они ни были.

Путь к душевной гармонии и просветлению открыт каждому, кто захочет приложить свои силы в этом направлении. Те, кто хочет обрести уверенность в себе, высокую самооценку и дисциплину, также найдут все это на тренировках айкидо. В результате занятий также повысится выносливость, гибкость, координация движений и общий тонус организма. Помимо этого, не последним результатом занятий будет обретение навыков самообороны, отличительной чертой которых является их ориентация на сохранение жизни атакующему.

Тренировки айкидо вызовут серьезные изменения в вашем стиле мышления. В отличие от более агрессивных боевых искусств, которые наряду с уверенностью воспитывают в вас культ силы, айкидо позволит вам достичь естественного умиротворения, поскольку научит вас защищать себя и своих близких, не используя смертельных приемов.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ШКОЛЫ**

Если вы решили начать занятия боевыми искусствами, вам следует решить, каким стилем вы хотите заниматься, а затем найти соответствующую школу

и преподавателя. Приведенные ниже рекомендации помогут вам в этом, обеспечив вас основной информацией об айкидо в целом, его сходствах и отличиях от других боевых искусств, а также подчеркнут те моменты, на которые следует обратить внимание при выборе школы и преподавателя.

Когда я сам начинал искать школу боевых искусств, меня, как и любого другого человека, охватили нерешительность и даже страх перед тем, чтобы войти в это странное место, называемое незнакомым словом «додзё» («место Пути», *яп.*), и узнать хоть что-нибудь о том, чему и как там учат. Это абсолютно естественная реакция. После всего того, что мы видим по телевидению и в кино касательно боевых искусств, совершенно естественным является страх перед тем, чтобы подойти к преподавателю и задавать ему или ей вопросы. Помните, что преподаватели боевых искусств — обычные люди, обладающие специфическими навыками, которые они передают тем, кто у них обучается. Они всегда стараются понять чаяния учеников и находятся в этих тренировочных залах именно для того, чтобы помочь вам научиться.

### **КАКОЙ СТИЛЬ МНЕ ИЗУЧАТЬ?**

Вопрос о том, какой стиль вам следует изучать, является глубоко личным. Ответ на него зависит от многих факторов — склада характера, уровня физической подготовки и целей занятий как минимум. Существует множество стилей боевых искусств, и у каждого есть свои отличительные черты, которые и становятся причиной для изучения. Любой человек, начинающий заниматься боевыми искусствами, должен подойти к вопросу выбора стиля со всей тщательностью, чтобы в точности определить, что же он на самом деле хочет обрести.

Люди с более агрессивным складом характера обратят внимание на жесткие стили, такие как карате, таэквондо и тэн су до. В этих стилях акцент делается на нанесение ударов руками и ногами и жесткую технику защиты. В процессе тренировок ученики работают в спаррингах. Многим нравится ощущение физического контакта, работа в спаррингах и рост физической силы в процессе тренировок.

Следует помнить, что преподаваемые в этих стилях техники ударов руками и ногами могут привести к смерти противника, хотя на тренировках об этом не слишком часто говорится. Безусловно, в процессе тренировок ученики приучаются к сдержанности и их учат избегать столкновений любой ценой. Однако это не отменяет того факта, что применение этих техник может легко привести к смерти противника. Поскольку жесткие стили часто делают акцент на проведении ударов ногами в верхнюю часть туловища и голову, для занятий ими требуется куда большая гибкость, чем для занятий айкидо. Помимо этого, поскольку в этих стилях применяется принцип противопоставления силы силе, обычно тренировки включают в себя больше упражнений по физической подготовке и удержанию ударов.

Люди с более спокойным складом характера, вероятно, обратят внимание на более «мягкие» стили, такие как айкидо, дзюдо и гун фу. В этих системах оборона строится на неагрессивных техниках, что всячески культивируется в процессе тренировок. Хотя словосочетание «неагрессивное боевое искусство» выглядит противоречивым, на самом деле здесь нет никакого противоречия. Следует глубоко присмотреться к настрою сознания, лежащего в основе каждого боевого искусства. Приверженцы жестких стилей считают, что лучшая защита — это хорошо проведенная атака. В мягких стилях постулируется избегание агрессии в принципе. Хотя практикующие этих стилей и вступают в бой с нападающим, чтобы защитить себя или кого-либо еще, это делается без изначального агрессивного настроения.

При этом отнюдь не подразумевается, что люди, занимающиеся одним и тем же стилем, похожи друг на друга. Многих привлекают системы, диаметрально противоположные общему складу их характера. Людям агрессивного типа может нравиться система тренировок и философия стиля, позволяющая уравновесить их характер за счет обретения мягкости, в то время как более спокойные и даже застенчивые люди могут найти способ выхода из самоизоляции за счет изучения более агрессивных стилей. Самым важным в любой системе боевого искусства является соблюдение баланса между качественной наработкой эффективных приемов самообороны и философией уважения к другим людям и терпимости, в сочетании с обучением принципу *необходимой и достаточной степени применения силы*.

Тренировки айкидо сочетают в себе общую физическую подготовку, развивающую сердечно-сосудистую и дыхательную системы, наработку координации движений, равновесия и выносливости, а также повышают уровень самодисциплины. Поскольку основным принципом айкидо является перенаправление атаки противника, координация движений и равновесие имеют в нем намного большее значение, чем физическая сила. Как ни странно, но большая физическая сила является тормозящим фактором при тренировках айкидо, поскольку все техники построены таким образом, чтобы успешно срабатывать при минимальном приложении силы. Поэтому люди, обладающие меньшей физической силой, быстрее учатся правильно выполнять приемы. Тем же, кто от природы или вследствие предыдущих занятий обладает развитым плечевым поясом и руками, на начальном этапе приходится отвыкать от присущего им стереотипа действий, «выключая» свою физическую силу, на которую они привыкли полагаться.

В силу этих особенностей айкидо подходит для людей, не обладающих крупным телосложением, большой физической силой или хорошей гибкостью. Это прекрасная тренировочная система для женщин и мужчин невысокого роста. Хотя тренировки айкидо и не требуют большой физической силы, в процессе занятий хорошо развиваются и согласуются имеющиеся у ученика задатки. У практикующих айкидо постепенно вырабатывается мертвая хватка рук, поскольку кисти и предплечья подвергаются непрерывной тренировке при отработке захватов и контролей в суставах. Наиболь-

шим преимуществом айкидо является то, что практически любой человек может эффективно применять техники, изучаемые на тренировках для самообороны.

Помимо вышеперечисленного, айкидо дает занимающимся еще одно преимущество. Благодаря своей неагрессивной натуре оно полностью раскрывает истинный смысл слова «самооборона». При выполнении защитных приемов айкидо у человека не возникает злобы по отношению к тому, кто пытается причинить ему вред. Вся философия стиля построена на том, чтобы научить практикующего вести бой без намерения причинить вред атакующему. Любой прием айкидо составлен таким образом, чтобы разрушить атаку противника, затратив на это минимум сил и причинив ему минимум повреждений.

## **ВЫБОР ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Если вы решили изучать айкидо, то следующим становится вопрос о выборе преподавателя. Это хороший вопрос. Должны ли вы обращать внимание на звания, репутацию, стиль обучения и личностный тип преподавателя? *Да!* Все перечисленное в равной степени важно для вас.

Безусловно, вам захочется найти преподавателя как можно более высокого ранга. Как правило, чем выше ранг преподавателя, тем больше его преподавательский стаж и опыт. Вероятно, многие из вас слышали о популярном ныне правиле «проверки практикой», которое говорит, что не следует верить тем, кто вслух заявляет о своем высоком ранге в боевых искусствах. Конечно же, во всех стилях есть некоторое количество мошенников, но в том случае, если вы, к примеру, решите отбросить всех преподавателей, имеющих ранг шестого дана и выше, скорее всего вы упустите возможность заниматься у лучших в мире преподавателей. Не впадайте в крайности и попытайтесь одинаково адекватно оценивать преподавателей как высокого, так и низкого ранга.

Репутация преподавателя имеет наибольшую важность, поскольку она является следствием его личностных качеств. Узнайте мнения различных людей о преподавателе. Для этого лучше всего расспросить его нынешних учеников и тех, кто занимался у него в прошлом. И не пытайтесь составить свое мнение о преподавателе со слов представителей конкурирующей школы или другого преподавателя. Единственное, что можно сказать в этом случае, так это то, что преподаватель, порочащий другого, — именно тот, у которого не стоит заниматься.

Личностные качества преподавателя и стиль обучения неразделимы. Излишне агрессивный и грубый преподаватель скорее всего проявляет себя так же и в других сферах жизни. Ищите преподавателя, который спокойно и с уважением относится к своим ученикам. Учитель и ученик должны проявлять взаимное уважение. Если учитель требует от учеников исключительно-

го уважения к себе, не отвечая им тем же, атмосфера тренировок не позволит ученикам понять и изучить айкидо.

Помимо этого, выясните, кто на самом деле будет вести тренировки. Часто случается, что школой руководит известный преподаватель высокого ранга, но преподавание ведется старшими учениками. Желательно, чтобы человек, непосредственно ведущий тренировки, имел ранг не ниже второго дана черного пояса. В целом я рекомендую вам посмотреть на занятия группы, набрать максимум информации, подметить ранг преподавателя и старших учеников, а затем посмотреть на другие группы. Если преподаватель не позволит вам посмотреть на тренировки продвинутой группы, можете смело забыть об этой школе!

## **ВЫБОР ШКОЛЫ**

При выборе школы боевых искусств роль играет не только ее преподаватель. Следует учитывать местоположение школы, удобство тренировочного зала, численность группы и систему оплаты. Все это вам необходимо узнать и сопоставить, чтобы выбрать школу, в которой вы будете заниматься.

**Местоположение.** Удобное местоположение школы в районе с высокой арендной платой говорит о том, что школа преуспевает в финансовом плане. В конце концов, от удачного местоположения зависит успех любого предприятия. В этом случае вы можете быть уверены, что через год школа не исчезнет. Однако наиболее важным доводом в плане местоположения школы является ее нахождение в спокойном районе, иначе вы рискуете превратить дорогу на тренировку и обратно в курсы самообороны, что не сулит вам ничего хорошего!

Помимо этого, следует обратить внимание на близость школы, которой руководит квалифицированный преподаватель, к вашему дому или месту работы. В этом случае регулярное посещение занятий не будет превращаться для вас в проблему. Чем легче вам будет добраться до школы, тем меньше усилий придется расходовать на соблюдение посещаемости занятий!

**Удобство тренировочного зала.** Внешний вид школы мало влияет на качество преподавания. Величайшие мастера занимались со своими учениками во дворе дома, на аллеях, в квартирах и других местах, выглядящих весьма скромно. Однако в том случае, если вы предпочитаете зал для занятий, имеющий несколько помещений, современное тренировочное оборудование, душ и другие удобства, не забудьте обратить на это внимание при выборе школы.

Первое, на что следует обратить внимание при посещении школы, — это чистота в додзё. Вне зависимости от экстравагантности или аскетизма внешнего вида в додзё должны соблюдаться чистота и порядок. В большинстве случаев состояние додзё отражает личностные качества и стиль обуче-

ния преподавателя. Если в додзё наличествуют грязь и беспорядок, это не только создает опасности для занимающихся, но и свидетельствует о финансовых проблемах школы или общем пренебрежении по отношению к занимающимся.

**Численность групп.** Количество людей в группе, наиболее приемлемое для вас, является чисто индивидуальным фактором. Некоторые предпочитают заниматься в большой группе, чтобы не обращать на себя слишком много внимания, другие же, наоборот, хотят получать больше внимания со стороны преподавателя, занимаясь в небольшой группе. Люди с большим достатком и высокой самооценкой могут выбрать для себя систему индивидуальных занятий.

В целом я рекомендую избегать слишком больших тренировочных групп, численностью более 20 человек, поскольку в этом случае преподаватель не сможет уделять достаточно внимания каждому ученику. Желательно, чтобы группы были смешанными, т. е. в них занимались и мужчины, и женщины, причем разного возраста и уровня физической подготовки. Поскольку каждому из нас свойственен свой уровень физической силы и других способностей, в процессе обучения мы оказываемся также в роли учителей для тех, с кем мы занимаемся. Не забывайте, что никому из начинающих не хочется выглядеть неловким, неумелым или плохо соображающим в глазах остальных членов группы. Эти страхи абсолютно естественны, и через них прошли все, в том числе и ваш преподаватель. Когда-то он тоже был новичком, и ему прекрасно известны ваши нынешние ощущения.

**Система оплаты.** Плата за обучение может варьироваться в широких пределах, начиная с 20 долларов в месяц и выше. В среднем плата за обучение лежит в пределах от 40 до 55 долларов в месяц. В большинстве школ принята система оплаты в виде ежемесячных взносов, когда в начале каждого месяца ученики вносят оплату за наступивший месяц. Некоторые школы предпочитают заключать некую форму контракта, по которой авансом оплачивается определенный период обучения, от полугода до года. Помимо этого могут существовать членские взносы, выплачиваемые при заключении таких контрактов. Учеников могут вынуждать платить такие взносы регулярно, при каждом очередном перезаключении контракта. Наиболее умным будет остерегаться школ с авансовой оплатой длительных периодов обучения. Оказаться с бесполезной членской картой клуба и оплаченным контрактом, когда клуб неожиданно закрывается, будет весьма неприятно.

Школы, заключающие контракты, обычно включают в его общую стоимость цену формы для тренировок (ги). При ежемесячной оплате стоимость формы тоже может быть включена в общую величину оплаты, а затем вам могут предложить форму по низкой цене. Это делается для привлечения новых учеников в школу. Другие школы могут предложить вам отдельно оплатить форму после того, как вы убедитесь в том, что вы не намерены поки-

дать школу. Средняя розничная цена формы составляет 30 долларов. Цена пояса может быть оформлена отдельно либо включена в общую стоимость сдачи экзамена. Розничная цена пояса составляет около 5 долларов. Плата за сдачу экзамена может различаться очень сильно. Она зависит от уровня сдаваемого вами экзамена и может составить от 10 до 25 долларов при сдаче на младшие пояса и от 50 до нескольких сотен долларов при сдаче на даны (степени черного пояса).

## **СИСТЕМА ПОЯСОВ В АЙКИДО**

Система поясов в айкидо подразделяется на два этапа: кю (ранги ниже черного пояса) и дан (степени черного пояса). Ниже приведены усредненные требования при сдаче на пояса, принятые в различных стилях айкидо. В каждом конкретном случае эти требования могут варьироваться, но приведенная информация позволит вам ознакомиться с общими принципами присвоения рангов в айкидо.

### **СТЕПЕНИ КЮ**

Степени кю присваиваются в соответствии с уровнем освоения техники. Каждой степени соответствует определенный объем пройденного материала. Ученики, имеющие степени кю, носят на тренировках традиционный костюм ги белого цвета. Во многих, но не во всех стилях ученики, имеющие степень коричневого пояса, считаются старшими учениками школы и носят белую куртку в сочетании с черными брюками, или хакама. Хакама представляет собой традиционный элемент костюма средневекового самурая, юбку-брюки длиной до лодыжек. Основной целью такого фасона одежды является маскировка движений ног, необходимая в условиях боя. Однако многие преподаватели считают использование хакама на тренировках непродуктивным, поскольку это мешает ученикам учиться правильной технике передвижений.

Изначально использовались пояса только черного и белого цветов, промежуточные же ранги никак не обозначались. Некоторые школы продолжают придерживаться этой традиции, другие же используют систему цветных поясов, пример которой приведен в таблице 1.1. Однако даже внутри этой системы существуют отличия, свойственные каждому из стилей. Так, из таблицы 1.1 вы узнаете о том, что стаж занятий, необходимый для сдачи экзамена на соответствующий пояс, варьируется в различных стилях айкидо.

В большинстве стилей четко определяется также минимальный допустимый промежуток времени между сдачей экзаменов. В первую очередь это обуславливается необходимым уровнем освоения техники. Другие школы иногда включают в экзамены на пояса элементы свободной работы против нескольких атакующих.

**Таблица 1.1**

Система Поясов в Трех Наиболее Распространенных Школах Айкидо

Ранг	Название	Пояс	Хомбу	Ёсэйкан	Тэдзюцу
6-й кю	Рокю	Белый	Начинающий	Начинающий	Начинающий
5-й кю	Гокю	Оранжевый	40 часов*	36 часов	24 часа
4-й кю	Ёнкю	Зеленый	40 часов	36 часов	24 часа
3-й кю	Санкю	Синий	30 часов	72 часа	48 часов
2-й кю	Никю	Коричневый	60 часов	72 часа	48 часов
1-й кю	Иккю	Коричневый	60 часов	72 часа	48 часов

\*Время, указанное в таблице, означает минимальное количество часов тренировок, которое должно быть набрано с момента экзамена на предыдущий пояс.

## СТЕПЕНИ ЧЕРНОГО ПОЯСА (ДАН)

Даны, степени черного пояса, присуждаются тремя способами. Первый состоит в оценке освоения дополнительного объема техники, второй — по стажу преподавательской работы, третий состоит в оценке заслуг мастера перед школой в целом. Суть последнего способа заключается в том, что оценивается личный вклад мастера в развитие стиля и его популяризацию. Этот способ обычно применяется при присвоении данов выше третьего. В качестве примера популяризации стиля может выступать, например, организация мастером филиала школы в стране, в которой она до этого не была представлена. Для того чтобы сделать это, надо поставить интересы школы выше собственных.

Большинство стилей боевых искусств имеют систему из 10 данов. Условия присвоения наивысшего дана варьируются в зависимости от стиля айкидо, так же как и условия присвоения каждого из данов. Информации на эту тему публикуется чрезвычайно мало. В таблице 1.2 приведены японские названия и титулы, соответствующие 10 данам в айкидо.

Хотя для начинающего черный пояс может представляться окончательной целью занятий, на самом деле черный пояс является не чем другим, кроме как черным поясом. Получив черный пояс, вы вновь становитесь начинающим! Достижение этого уровня означает, что вы в действительности только теперь начинаете по-настоящему понимать истинный смысл боевого искусства. Приходит осознание того, сколь многому еще предстоит научиться, что может сопровождаться ощущением собственного несовершенства.

**Таблица 1.2**  
Степени Черного Пояса

Звание*	Степень	Название	Пояс
Ханси, или главный мастер	10-й дан	Дзюдан	Красный
Кёси, сихан или мастер	9-й дан	Кюдан	Красно-черный или красно-белый
Кёси, сихан или мастер	8-й дан	Хатидан	Красно-черный или красно-белый
Кёси, сихан или мастер	7-й дан	Ситидан	Красно-черный или красно-белый
Кёси, сихан или мастер	6-й дан	Рокудан	Красно-черный или красно-белый
Кёси, сихан или мастер	5-й дан	Годан	Красно-черный или красно-белый
Кёси, сихан или мастер	4-й дан	Ёндан	Красно-черный или красно-белый
Ренси, или сэнсэй	3-й дан	Сандан	Черный
Ренси, или сэнсэй	2-й дан	Нидан	Черный
Ренси, или сэнсэй	1-й дан	Сёдан	Черный

\*В разных стилях айкидо звание и цвет пояса могут различаться.

Ношение черного пояса подразумевает, что этот человек пользуется достаточным уважением со стороны других учеников школы, вместе с которыми он занимается и которых он обучает. Помимо этого, черный пояс означает ответственность за учеников школы более низких рангов. Человек, носящий черный пояс, выделяется среди товарищей по тренировке тем, что берет на себя родительскую роль, ставя цели воспитания учеников школы выше собственных. От обладателей черного пояса требуется более высокий уровень самоотдачи, чем у остальных учеников, они должны служить остальным примером правильного отношения к занятиям и товарищам по школе.

Во многих стилях боевых искусств (к счастью, не в айкидо) стала распространенной практика присвоения черных поясов детям. Я категорически не согласен с этим. Ребенок вполне может освоить технический аспект искусства, необходимый для сдачи экзамена на черный пояс, однако ему, как правило, просто не хватает жизненного опыта и зрелости, чтобы реализовать в полной мере философский и моральный аспекты статуса учителя и иметь соответствующий этому статусу авторитет среди остальных учеников. Ребенок еще не разобрался с собственными эмоциями и проблемами, так что решать эти проблемы у других он тем более не в состоянии.

Я надеюсь, что приведенная в этой главе информация поможет вам в принятии наиболее важных решений, с которых начнется ваше путешествие в мир айкидо. Не так уж важно, какой путь вы выберете для себя и какие цели вы перед собой поставите. Помните, что здесь нет ничего абсолютно правильного или абсолютно неправильного. Каждый человек сам выбирает, по какому пути ему двигаться, поэтому, как и в любой другой сфере вашей жизни, вам надо собрать необходимую информацию и выбрать для себя то, что подойдет вам наилучшим образом. В последующих главах вы найдете много увлекательного, как о зарождении и развитии айкидо, так и о боевых искусствах в целом.

ГЛАВА

2

# ПРОИСХОЖДЕНИЕ АЙКИДО

Существуют различные мнения по поводу истории возникновения японских боевых искусств, поскольку сохранилось очень мало письменных свидетельств о дофеодалном периоде истории Японии. Большинство тех историй, которыми люди дорожат и поныне, в течение многих поколений передавались устно от учителя к ученику. Такая традиция сохранилась и в наши дни, благодаря чему боевые искусства продолжают оставаться окруженными ореолом легенд и тайн. Я постарался привести в этой главе наиболее точные и обоснованные сведения, отдавая предпочтение письменным свидетельствам людей, наиболее приближенных к основателям и мастерам стилей, и старался избегать пересказа мифов и слухов. Ниже приведены наиболее распространенные теории происхождения японских боевых искусств в целом и айкидо в частности.

## **ИСТОРИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ**

Боевые искусства столь же стары, как и само человечество. Как только первые люди додумались нападать на своих соседей, используя для этого голые руки или взяв в них палку или камень, следом появились методы тренировки боевых навыков. Одно из древнейших письменных упоминаний о про-

фессиональных воинах мы находим в Библии: в Книге Бытия 14:14, где говорится о том, как Авраам собрал и вооружил своих «обученных слуг» для военного похода.

На самом деле распространение боевых искусств происходило от Ближнего Востока в глубь Азии, а не наоборот, как думают многие в настоящее время. С ростом численности человечества люди осваивали все новые земли, распространяя по миру имевшиеся у них знания. Тренировка боевых навыков являлась необходимым условием выживания в древнем мире, и ее основы возникали во всех античных цивилизациях сразу же, когда их принуждали к этому сложившиеся обстоятельства. У древних персов, греков и римлян не было учителей из Азии, учивших их секретам боевых искусств. Точно так же современные боевые искусства, такие как английский бокс, французский сават и русское самбо, возникли на базе знаний, накопленных в Европе, а не пришедших с Дальнего Востока. Боевые искусства в Азии также развивались самостоятельно, ориентируясь на свою специфику способов выживания.

Китайские письменные источники свидетельствуют о том, что первые методики боевых искусств, называемые у-шу, возникли около 2000 лет до нашей эры. Системы китайских боевых искусств, известные нам под названием гун фу, берут свое начало в боевой системе монастыря Шаолинь. В 520 году нашей эры туда прибыл индийский монах Бодхидхарма (Дамо, в переводе на китайский). Он обучил монахов монастыря боевой системе, называвшейся «Восемнадцать движений руки архата», на основе которой впоследствии выработался стиль «Пять стихий и восемь способов», известный ныне как одно из основных направлений шаолиньского гун фу.

Древнейшая боевая система Кореи, хваран-до, появилась в середине VII века нашей эры в королевстве Силла во время правления королевы Сон Док. По ее приказу была создана школа, занимавшаяся военным и религиозным воспитанием детей из благородных семей. Позднее король Чин Хун развил методы подготовки этой школы в философскую концепцию, охватывающую все стороны жизни благородного человека, предвосхитив тем самым японский кодекс бусидо (см. стр. 24).

Первое письменное свидетельство о боевых искусствах в Японии относится к 22 году до нашей эры и повествует о турнире по борьбе сумо, проведенном в присутствии одиннадцатого императора Японии Сюйнина. В течение следующих столетий на базе методов сумо образовались системы дзюдзюцу, ставшие самостоятельным направлением боевых искусств. Практики дзюдзюцу, средневековые самураи, как и их сегодняшние наследники, имели различные взгляды на цели методики боевых искусств, что привело к образованию множества различных школ дзюдзюцу.

В течение столетий под общим названием «дзюдзюцу» существовало множество школ боя без оружия. Первые упоминания об этих системах относятся к эпохе Хэйан (784—1184 гг. н. э.). Большинство этих систем явля-

лись составной частью методов боя с оружием и предназначались для тех редких случаев, когда самурай оказывался безоружным. Так продолжалось до начала XVI века, когда эти техники получили широкое распространение и выделились в самостоятельные системы боя без оружия.

Мягкое направление дзюдзюцу формально выделилось среди других в эпоху Эдо, начиная с 1600 года. Считается, что оно окончательно стало самостоятельным стилем в 1638 году, когда его возглавил эмигрант из Китая Чень Юань-пин. Пика своей популярности, как стиля боя без оружия, дзюдзюцу достигли в эпохи Мэйдзи и Тайсё (1868—1926). Они стали одним из стилей, легших в основу айкидо.

## РАЗВИТИЕ АЙКИДО

Около 1100 года нашей эры генерал Синра Сабуро Ёсимицу из клана Миномото создал четко организованную систему боевой подготовки самураев своей армии. Позднее она получила название дайто-рю айки-дзюдзюцу. Эффективность ее была столь высока, что в течение столетий она хранилась как один из главнейших фамильных секретов, но затем она перешла в руки клана Такэда. Здесь мы сталкиваемся с большими разночтениями относительно истории. Согласно книге Ямады и Макинтоша (1966) Ёсимицу назвал систему своим именем. Однако Сёда в 1968 году пишет, что есть сведения о том, что система в ее нынешнем виде была создана в середине XIX века принцем Тедзином и называлась айки-дзюцу.

В любом случае остается фактом, что в 1910 году Согаку Такэда принял в ученики Морихэя Уэсибу и начал обучать его этому стилю. К этому времени Уэсиба обучался боевым искусствам уже в течение 12 лет и получил свидетельства мастера в школах дзюдзюцу Ягю-синкагэ-рю и Тедзин-син-ё. Параллельно он изучал дзюдзюцу стиля Кито-рю и кэндзюцу (бой на мече) Ягю-синкагэ-рю. В 1918 году он получил свидетельство мастера школы Дайто-рю.

## КОДЕКС БУСИДО И СОВРЕМЕННЫЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Наиболее исчерпывающим материалом, описывающим кодекс бусидо, правила поведения самурая во всех областях жизни, является книга Инадзо Нитобэ, опубликованная в 1899 году. Приведенная ниже информация базируется на этой книге, наставлениях моих учителей в айкидо и известных мне основах рыцарского этикета, принятого в свое время в Великобритании.

Буси, или благородные воины, как еще называли самураев, являлись воинами дворянского происхождения, как и европейское рыцарство. В силу своего общественного статуса они должны были придерживаться более высоких морально-этических стандартов, чем остальные.

В наше время стало очевидным, что между японскими самураями и европейскими рыцарями было много общего. Это были профессиональные военные, служащие своему сюзерену, или, как называли феодального правителя в Японии, дайме. Их дворянский ранг был наследственным или мог быть пожалован за особые заслуги перед правителем, страной или отдельным сообществом. Они жили и умирали в соответствии с кодексом их сословия, требовавшим от них чести, доблести, мужества и вежливости — одним словом, благородства. Этот кодекс перешел по наследству ко всем нам, изучающим боевые искусства, и наша обязанность — хранить и поддерживать эту традицию.

Я не удивлюсь, если вы скажете, что все эти слова не имеют ни малейшего отношения к какому-нибудь вашему знакомому, преподающему боевые искусства. Мало кто ныне наставляет своих учеников в кодексе бусидо. К сожалению, в большинстве случаев в наше время преподается просто искусство боя, лишенное какой-либо морали, этики и ответственности. Мы слышим и читаем рассказы о великих битвах прошлого, в которых легендарный воин убивает множество врагов, но никто не рассказывает нам о великих воинах, настолько проникнувшихся отвращением к убийству, что им удавалось ни разу не запятнать прекрасные лезвия своих мечей кровью другого человеческого существа.

К несчастью, сложилось так, что американцы впервые познакомились с японскими боевыми искусствами в период, последовавший за окончанием Второй мировой войны. Ненависть по отношению к оккупантам со стороны японцев была велика, кроме того, благородным наследникам самурайских кланов пришлось обучать других боевым искусствам ради денег, поскольку это стало для них единственным способом выживания. Война отняла у этих благородных людей все, и многие так и не смогли приспособиться к миру наживы, в котором основы характера самурая, честь и цельность натуры ничего не значат. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие, отправившиеся преподавать свое искусство в другие страны, не передали своим ученикам истинного духа бусидо.

Все мы, занимающиеся боевыми искусствами, являемся наследниками этого духовного богатства. По японским меркам, мы представляем собой членов одной большой семьи, корни которой уходят в прошлое к основате-

лям стилей, возглавлявшим самурайские кланы средневековой Японии. Мы не должны ориентироваться на окружающих, в особенности на тех, кто учит решать проблемы силой, нарушая древний кодекс бусидо, на основе которого всегда велось обучение боевым искусствам. Обучение боевым искусствам обязывает нас хранить и соблюдать высокие морально-этические основы, которые мы унаследовали от основателей школ вместе с этими искусствами.



Кабуто, традиционный японский шлем, парадный вариант.

## МОРАЛЬНЫЕ КРИТЕРИИ САМУРАЕВ

Хотите — верьте, хотите — нет, но моральные критерии европейцев во многом схожи с самурайскими. Ниже я привожу сравнительный анализ европейских и восточных критериев благородства и нравственности. Хотя в повседневной жизни и существовало множество мелких отличий, люди везде одинаковы, что на Востоке, что на Западе.

● **Целостность характера** — Целостность характера и нравственность являлись основной частью образа поведения самурая в повседневной жизни. Их учили вести себя правильно в любой ситуации, жить и умирать во имя правды или того, что ею считалось. Другого поведения от них не ожидали. Для самурая участие в интригах и других бесчестных делах приравнялось к продаже в рабство члена его семьи. Это становилось краеугольным камнем всех принимаемых им решений. Слово *гиси*, означавшее человека целостной натуры, являлось в Японии наивысшей похвалой. Этим званием можно было гордиться более любого другого. Неподобающее же или бесчестное поведение являлось тягчайшим проступком, позорящим не только самурая, но и всю его семью.

● **Доблесть** — Личная отвага, целеустремленность и решительность, позволяющие выстоять в опасной ситуации, всегда шли рука об руку с присутствующим самураем чувством справедливости. Отвага являлась важнейшим качеством истинного самурая. Положение в обществе, получаемое ими по праву рождения в благородной семье, обязывало их стоять на своем и, если надо, умереть во имя того, что считалось правильным. Жалобы на тяготы жизни считались проявлением трусости. Дисциплина прививалась этим людям с младых лет, их учили переносить тяжелые нагрузки, холод и голод, противостоять тому, чего они боялись больше всего, чтобы в условиях испытаний, которыми была полна жизнь воина, они смогли до конца отстаивать то, что считалось правильным в тогдашнем обществе.

Самурай должен был проявлять храбрость не только в сражении, но и в повседневной жизни. Ему приходилось сталкиваться с проблемами, сходными с теми, которые возникают и у нас в современном мире. Для самурая не выполнить свои обязанности перед родителями или дайме было столь же позорным поступком, что и бегство с поля боя.

● **Сострадание** — Доброта, великодушие и милосердие являлись отличительными чертами самурая. Во многих случаях оскорблениям не придавалось значения, а причиненный вред не становился поводом для мести. Я часто напоминаю своим ученикам о главном правиле — «осознании источника». Самурай прощал невежливые слова тем, кто стоял ниже его рангом, хотя имел право убить их за нанесенное оскорбление, считая это поведение лишь признаком несовершенства и необразованности. Если же подобное поведение позволял себе равный по званию, то можно было не сомневаться в том, что это закончится поединком на мечах.

Доброта и мягкость являлись качествами истинного воина. Как и в наше время, в средневековой Японии понимали, что мерилom личной силы воина является его способность проявлять любовь, заботу и сострадание к другим. Неспособность вести себя таким образом считалась проявлением слабости и трусости, выразившихся в привычке полагаться только на силу и желании держать в страхе окружающих.

● **Поведение** — Правильное поведение считалось истинным проявлением благородства происхождения. В Японии считали, что правильное поведение не стоит ровным счетом ничего, если оно не соответствует ситуации. Вежливость не была демонстративной, как в наши дни, поскольку в ее основе лежало глубокое уважение к чувствам и переживаниям других. Такое поведение для самурая являлось способом самосовершенствования, а также помогало ему легче переносить тяготы повседневной жизни воина.

● **Искренность** — Слово самурая было нерушимо, и устные договоренности являлись нормой поведения, поскольку письменную их регистрацию самураи считали ниже своего достоинства. Заявить о нарушении самураем клятвы значило нанести ему тягчайшее оскорбление. Искренность и честность столь высоко ценились в сообществе самураев, что крушение феодальной системы в Японии привело этих людей на грань вымирания. Эти люди оказались просто не в состоянии заниматься коммерцией, где их кодексу чести не было места.

● **Честь** — В словаре понятие «честь» определяется как «доброе имя, заслуженное уважение общества и признание заслуг». В истории человечества многие воины умирали, отстаивая свою честь, часто даже толком не понимая, почему они это делают.

Для самурая было бесчестьем не выполнить свои обязанности или приказ дайма или командира. Невыполнение приказа ложилось на самурая и его семью тяжчайшим клеймом позора, и единственным способом искупления вины было ритуальное самоубийство, сэппуку. Самурай мог совершить его по своей воле или по приказу дайма. Другим поводом для самоубийства являлась угроза изнасилования для женщины самурайского рода. Считалось, что смерть лучше, чем такой позор, и в последние секунды своей жизни эти женщины связывали поясом свои ноги в знак сохраненной добродетели.

● **Преданность** — Преданность являлась тем, что не подлежало обсуждению среди самураев. Воин должен был быть полностью предан своему властителю в жизни и в смерти, и смерть на службе властителю считалась высшим проявлением преданности. Самурай должен был проявлять преданность по отношению к императору, как земному воплощению божества, дайме, своей семье и не в последнюю очередь по отношению к своим вассалам, поскольку отношения взаимной преданности работали в обе стороны, и истинный самурай должен был проявлять отеческую заботу о тех, кто находился ниже его в общественной иерархии.

Айки-дзюдзюцу, кэн-дзюцу (фехтование на мече) и другие направления дзюдзюцу, на базе которых Уэсиба создал айкидо, вели свою родословную непосредственно от боевых систем средневековых самураев, поэтому эти системы были весьма агрессивны, и проведение большинства приемов в полную силу должно было заканчиваться смертью соперника. В этих системах использовались комбинации из ударов руками и ногами, захватов, удушающих приемов, болевых контролей, бросков и приемов с оружием. На поле боя не было возможности заботиться о сохранении жизни и здоровья нападающего. В силу этого даже современное айки-дзюдзюцу намного грубее, чем айкидо, и в нем изучаются «завершающие» приемы, сходные с применяемыми в более жестких стилях боевых искусств.

Выбрав среди разнообразных техник, изученных им в этих стилях, те, которые он считал наилучшими, Уэсиба создал систему, названную им айки-будзюцу. О'Сэнсэй, как много позднее стали называть Уэсибу, начал преподавать айки-будзюцу в 1918 году. Таким образом, первое поколение учеников Уэсибы обучалось системе боя и самозащиты, созданной на основе различных стилей дзюдзюцу и фехтования.

Согласно книге Ямады и Макинтоша, изданной в 1966 году, в 1923 году с О'Сэнсэем произошло то, что получило название «духовного пробуждения». Это случилось во время его поединка с одним из учеников, курсантом военно-морского флота. Они вели поединок на мечах, в ходе которого

О'Сэнсэй без особого труда отражал все атаки соперника, доведя его до изнеможения. Уэсиба неожиданно споткнулся, отошел в сторону и прислонился к дереву. Говорят, что в этот момент на него снизошло откровение. Он ощутил понимание божественного замысла во всем, вплоть до пения птиц в саду, где они занимались, и почувствовал, как вся Вселенная открылась ему. Результатом этого духовного опыта стало переосмысление подхода к боевым искусствам в духе «до», пути жизни. На первой послевоенной конференции всех стилей японских боевых искусств в 1947 году было официально заявлено, что Уэсиба переименовал свой стиль, дав ему название айкидо.

Главной особенностью айкидо, в переводе с японского «пути гармонии духа», стало глубочайшее сострадание к атакующему и основополагающее стремление прекратить конфликт любыми способами с целью восстановления мировой гармонии. Являясь «до», т. е. «жизненным путем», этот стиль уделял основное внимание философскому аспекту занятий боевыми искусствами и развитию духа и сознания ученика. Философские основы стиля были взяты из синтоизма и учения буддийской школы Сингон. В настоящее время многие люди изучают айкидо именно в качестве пути просветления — достижения единства и гармонии с силами Вселенной.

Изменения затронули в основном не технический аспект, а состояние сознания в процессе выполнения приемов. Изначальная мотивация сострадания к атакующему сделала технику мягче, основной целью стало достиже-

## Меч

Любое обсуждение основ айкидо будет неполным, если не затронуть значение в нем меча. Многие техники айкидо базируются на кэндзюцу (фехтовании на мечах) школы Ягю Синкаге-рю.

В Японии считается, что меч является вместилищем души самурая и воплощением его духа, не говоря уже о том, что сам факт его наличия символизирует статус и ранг человека. В Средние века самурай не должен был появляться на людях без меча. Женщины самурайских кланов должны были носить на груди кинжал, предназначенный для самообороны или ритуального самоубийства. Мечи занимали самое почетное место в доме самурая, рядом с алтарем, посвященным предкам. Ложась спать, самурай клал меч в изголовье, чтобы всегда быть готовым к превратностям судьбы. Мечам давали подобающие имена, часто они становились предметами поклонения. Считалось, что даже самый простой кинжал заслуживает глубокого уважения, и нанести оскорбление оружию, вне зависимости от его состояния, значило серьезно оскорбить его хозяина. Если меч или кинжал лежал на полу, для гостя недопустимо было перешагивать через него или брать в руки, следовало обойти его кругом.

ние гармонии и контроля, а не нанесение телесных повреждений и победа над соперником. Достижение гармонии и духовное развитие практикующих стиль были поставлены выше соблюдения боевых принципов.

Рассказывают, что у О'Сэнсэя была своеобразная манера обучения — работая с каждым из учеников, он делал акцент на разных аспектах техники. Неизвестно, делал ли он это исходя из индивидуальных способностей учеников или с какой-либо другой целью, но такой стиль обучения отражал его отношение в целом к своим старшим ученикам. После того как он передал им все, чем обладал, он сказал им, что теперь они должны найти собственное айкидо, т. е. собственный путь гармонии духа.

В результате некоторые из них пошли своим особым путем. Уважая лично Уэсибу и переданные им знания, они сохранили название «айкидо» и основали новые стили в его рамках. Годзо Сёда создал Ёсинкан айкидо, Кендзи Томики — Томики-рю айкидо, Минору Хираи — Кориндо айкидо, Минору Мотидзуки — Ёсэйкан айкидо.

В настоящее время существуют ответвления системы айкидо, наиболее известными из которых стали школы Морихиро Сэйто и Коити Тохэя, также являвшихся старшими учениками О'Сэнсэя. В то время как Сэйто делает акцент на тренировке с мечом и другими видами оружия, Тохэй, первым начавший преподавать айкидо в США, делает исключительный акцент на развитии «ки», внутренней энергии. Помимо этого, эти ответвления имеют четкую направленность на использование для самообороны и в этом плане проповедают возврат к исходной системе айки-будзюцу.

Большинство занимающихся айкидо не знают о существовании различных стилей внутри айкидо, считая эту традицию единым целым. Ниже я привожу описание наиболее распространенных школ айкидо, основываясь на книге «Боевые искусства — история, традиции, личности», написанной Коркораном и Фаркасом.

Безусловно, существуют и преподаются и другие стили айкидо, о которых я не упомянул, но я надеюсь, что ученики этих школ простят мне этот недосмотр. В любом случае, изучаете ли вы Хомбу айкидо или любой другой стиль, это имеет глубоко личное значение для каждого из вас.

## **КРУПНЫЕ ШКОЛЫ АЙКИДО**

Как я уже говорил, айкидо чрезвычайно разнообразно, и его значение является делом личным. Тем не менее ниже я перечисляю наиболее распространенные стили айкидо, которыми занимается большее количество людей, чем другими.

**Хомбу айкидо.** Также известно под названием «айкидо Уэсибы», главная школа, возглавляемая сыном О'Сэнсэя Кисёмару, который также возглавляет Международную Федерацию Айкидо. Штаб-квартирой обеих организаций является Хомбу додзё (главный тренировочный зал) Айкикай, кото-

рый находится в Синдзюку, районе Токио. Айкидо этого стиля представляет собой именно ту систему, которую Уэсиба стал преподавать после своего духовного пробуждения в 1923 году. В 1947 году она была официально переименована из айки-будзюцу в айкидо, и такой она оставалась до самой смерти О'Сэнсэя в 1969 году. Это наиболее распространенный в мире стиль айкидо, которым занимаются не только в Японии, но и в США и Европе.

**Ёсинкан айкидо.** Эта система, которую основал Годзо Сёда, стремится продемонстрировать «истинную» природу айкидо, или, если сказать точнее, первоначальный стиль айки-будзюцу. Сёда не воспринял религиозного подхода к боевым искусствам, которого придерживался Уэсиба, и решил придерживаться изначальных боевых принципов стиля. Этот стиль считается жестким по сравнению с другими, развитию внутренней энергии ки в нем уделяется меньше внимания, поскольку считается, что при правильном изучении техники ученик должен сам почувствовать внутреннюю гармонию движений. В США этот стиль представлен американским отделением Ассоциации Айкидо Ёсинкан, им занимаются многие как в США, так и в Японии.

**Томики-рю айкидо.** Кендзи Томики, возглавлявший кафедру физического воспитания в токийском университете Васеда, изучал айкидо под руководством Уэсибы и дзюдо под руководством Дзигоро Кано. Он пришел к выводу, что многие тысячи вариаций техники айкидо в своей основе сводятся к достаточно небольшому набору движений, и создал упрощенный вариант айкидо, который можно было преподавать в колледжах и университетах в качестве системы физического воспитания. Основным отличием этого стиля является внедрение элемента соревнования, рандори, в тренировочную практику.

**Ёсэйкан айкидо.** При создании этого стиля Минору Мотидзуку попытка вернуться к изначальным боевым принципам айки-будзюцу, не отступая при этом от пацифистской философии, которой придерживался О'Сэнсэй. Многие люди, занимающиеся этим стилем, считают, что он больше напоминает дзюдзюцу, чем айкидо. Совершенствованию техники в Ёсэйкан уделяется больше внимания, чем духовному развитию. Недавно этот стиль был переименован в Ёсэйкан будо.

**Нихон Госин айкидо.** Эта система, основанная Содо Моритой, приняла градацию в шесть данов черного пояса, а также использует принципы боя, присущие всем японским стилям боевых искусств. Морита считал, что ни одна отдельно взятая система боевых искусств не может дать ответов на весь спектр возможных ситуаций. С момента смерти Мориты в 1962 году школу возглавляет его ученик, мастер Ричард Э. Боу, живущий в Нью-Джерси.