

Айкидо. Путь Воина



Федор МАРЬЯСОВ,
Железнодорожск-10, а/я 1.

Идею написать об айкидо предложил наш читатель Денис СНЫТКО. Это тот равнодушный парень, работающий инженером-испытателем на НПО ПМ, не так давно приславший мне письмо, которое мы и опубликовали в газете. В ходе нашей переписки у меня не осталось никаких сомнений в том, что об этих вещах необходимо говорить. К счастью, в нашей жизни еще есть светлые места. И есть люди, которые могут послужить примером того, как в это смутное время можно не только оставаться человеком, но и заниматься совершенствованием себя и остальных. Сегодня Денис и его товарищи — мои собеседники.

КАК каждый человек проживает свою собственную, неповторимую жизнь, так неповторима и судьба айкидо, живущего в нашем городе с 1991 года. За все время существования Айки-центра в его жизни происходило много перемен: менялись место и время проведения тренировок, менялось количество учеников, набегали волной новички, затем оставались лишь самые стойкие — как правило, те, кто сумел перебороть себя, потому как айкидо — это и есть борьба с самим собой. Борьба с желанием быть победителем над кем-либо. Не многие выдерживают этот поистине сложный экзамен.

Искусство ЖИЗНИ

- Денис, расскажи, что же такое айкидо.

- В первую очередь, это боевое искусство, укрепляющее дух. Именно — искусство, а не спорт. В айкидо нет соревнований, нет первых мест, нет чемпионов, в отличие от дзюдо, кэндо, каратэ, где основной идеей является состязание. Из-за отсутствия соревнований как демонстрации своего превосходства у многих новичков появляется сомнение насчет эффективности айкидо. Но если они все же решают остаться, продержатся месяц-другой, то и доказывать им ничего уже не потребуется. Айкидо необходимо прочувствовать, это очень тонкое боевое искусство, что отражено даже в его названии, которое составляют три иероглифа: «АИ» — гармония, любовь; «КИ» — энергия, поток; «ДО» — путь, движение. В айкидо нет техник нападения. Все усилия направлены на то, чтобы свести на нет агрессию другого. Любая работа в парах начинается с поклона друг другу, тем самым выражается взаимное уважение. Затем начинается тяжелая, но интереснейшая работа. Один играет роль нападающего — уке, другой выполняет роль защищающегося — наге. Задачи обоих одинаково сложны: уке до последнего момента должен сохранять свое намерение, если даже прием в качестве упражнения выполняется очень медленно, он должен понимать каждый миллиметр своего движения, его смысл; наге, в свою очередь, должен чувствовать каждое движение уке, отражать его, как зеркало. При правильной, гармоничной работе уке как бы втягивается в непрерывный поток маленького, но мощного торнадо. Так же проводятся тренировки и с оружием. Не с настоящим, конечно, а с деревянной имитацией: бокэн — деревянный меч, дзё — посох-дубинка и танто — нож. Разумеется, в наш век никто по улице с мечом ходить не будет,

да и нет цели овладеть приемами борьбы с оружием на уровне средневекового воина. Смысл тренировок с оружием в другом. Они (тренировки) помогают в лучшей мере освоить приемы айкидо, научиться не отвлекаться на посторонние предметы во время поединка... Движения все те же самые. А есть у вас в руках какой-то предмет или нет — по большому счету, значения не имеет. Оружие учит чувствовать дистанцию. Одиночные упражнения с мечом и посохом — ката — развивают дисциплину, механическую память, четкость, плавность и красоту движений. А также это замечательная возможность почувствовать себя самураем, только главное — не заиграться.

- У любого вида единоборства есть своя специфика, некая внутренняя суть. В чем особенность айкидо?

- Чтобы примерно понять суть техник айкидо, представьте себе человека, разбежавшегося по коридору с целью выбить дверь. Вот он бежит и до последнего момента видит этот объект. Вот-вот, еще мгновение — и он достигнет своей цели... Тело напряглось в ожидании мощного удара... Доли секунды отделяют плечо от двери... и... Вспышка яркого света, но не от удара, а оттого что с противоположной стороны нараспашку открыли эту самую дверь, мол: «Зайти хотели? Добро пожаловать». И проваливается наш герой во внезапно возникшую пустоту, запинаясь за порог, влетает кубарем в комнату, попутно снося все что только можно. Удивление... И никакого желания повторить этот трюк. Еще айкидо можно сравнить с беседой двух людей. Если один из собеседников будет громко кричать, перебивать, заикливаться на своих идеях, то услышит только себя, любимого, упустит все самое главное, не услышит самое ценное — и общения не получится. А если он будет внимателен, чуток, проявит заинтересованность, то и сам станет интересен. Здесь действует закон сохранения: сколько вы вложили, столько и получили взамен. С какой силой человек вложил в атаку, с той силой его и отбросили. Необходимо быть тише, внимательней, мягче, как вода. Она несжимаема, но моментально отражает возникающие изменения: принимает форму предмета, в котором находится, обгибает появляющиеся на пути препятствия, заполняет пустоты. Она не проявляет агрессии, взбираясь на гору, не выпрыгивает из ведра, она гармонична и спокойна, но при этом величественна и непобедима, как одна из самых мощных природных стихий. Хочу заметить: я не ставлю айкидо на порядок выше других боевых искусств, этого и не нуж-

но, все равно каждый выбирает то, что ему ближе.

- А тебе занятия айкидо помогают как-нибудь в жизни? Делают ли они тебя лучше как личность, как это отражается на твоей работе, в отношениях с людьми?

- Хотелось бы выделить айкидо не только как некое боевое единоборство, а как искусство очень разноплановое, как замечательное средство общения. Представьте себе тяжелый будний день: проблемы на работе, подготовка к экзамену в университете, куча мыслей в голове, и вы просто устали. Но сегодня вечером есть тренировка. Перекинув себя — а для этого нужно много мужества, — хватаете спортивную сумку, и... вперед. И вот попадаете в компанию людей, занимающихся одним общим делом. Нет работы, нет проблем, нет повседневной суеты, нет начальников и подчиненных — все равны. И после двухчасо-

Придет день — и на нашей улице будет праздник. Кадры, как и прежде, сегодня решают все. Вот где перспективные точки прорыва. Вот кому необходимо всячески помогать, поддерживать их всеми силами. Это наше будущее. И Денис Снытко среди тех, кто сознательно выбрал Путь Воина, такой не один. Каждый из занимающихся в железнодорожном Айки-центре пришел в айкидо своим путем и нашел в нем что-то свое. Но об этом пусть они расскажут сами.

Анна БАБИКОВА, 23 года, студентка Красноярского педагогического университета:

- Зачем я занимаюсь айкидо, и почему мне это нравится? Для меня подобные вопросы всегда были не то чтобы странными, а, скорее, неуместными. Если человек чем-либо занимается, то, вероятно, ему это просто нравится. А уж почему нравится именно это, а не что-нибудь дру-

лучшалось настроение. Здесь я встретила замечательных людей, новых друзей. Сейчас для меня айкидо — это особый мир, особые люди и особые отношения. В первую очередь, это, конечно же, боевое искусство. Но здесь, скорее, научишься побеждать самого себя, воспитывать волю, нежели получишь стопроцентную гарантию, что сможешь защитить себя на улице. Однако все зависит от того, как человек будет заниматься. Хотя люди, пришедшие сюда научиться бить других, долго не задерживаются. Как правило, остаются самые стойкие, те, кто действительно понял, в чем суть айкидо. Тренировки дают необходимую физическую нагрузку для поддержания себя в форме. Это не так скучно, как занятия аэробикой или в тренажерном зале. Каждая тренировка неповторима, и никто не знает, что покажет инструктор на этот раз. Новички сначала запоминают форму исполнения техники, понимание содержания приходит позже. Обучение можно сравнить с хождением по спирали от малого витка к большому. Когда отработываешь одну и ту же технику, со временем приходит осознание ее смысла. Каждое искусство — это созидательный процесс. Одно из значений второго иероглифа «КИ» в слове «айкидо» — энергия. Поэтому можно сказать, что айкидо — это процесс творения положительной энергии. Во время тренировок вся отрицательная энергия, накопившаяся за день, выходит, а вместо нее тело наполняется энергией айкидо. В этом, наверное, и есть секрет, откуда у меня брались силы после долгого дня. Легкий ненавязчивый юмор инструкторов делает процесс занятий приятнее, и, что бы ни случилось за день, на тренировку идешь с ожиданием чего-то хорошего. Айкидо — это общение. Поэтому одна из главных сфер жизни, где можно применить принципы айкидо, — взаимоотношения между людьми. Когда ты в гармонии с самим собой, то легче восстановить гармонию с окружающими тебя людьми. Без конфликтов в жизни не обойтись. Но если научиться выходить из них без победителя и побежденного и вместо этого помогать восстанавливать внутреннее равновесие своему противнику, то можно сделать мир чуточку лучше и счастливее. А ведь это так здорово — ощущать, что ты делаешь кого-то счастливым!

Александр МИХАЙЛЕНКО, 38 лет, инструктор по айкидо:

- Я попробую ответить, почему именно на айкидо пал мой выбор, а не на ушу, каратэ, муай тай и многие другие виды Будо (Будо в переводе означает «Путь Воина», объединяет в себе все существующие воинские искусства. — Авт.). Это мой выбор поддержания тела и психики в тонусе — для сохранения здоровья. Многие люди, известные в мире Будо, нашли время и силы посвятить себя изучению айкидо. В их числе — Чак Норрис, Александр Иншаков, Стивен Сигал и многие, многие другие. Приемы, используемые в айкидо, применяются сегодня во многих видах единоборств и системах рукопашного боя спецподразделений. Арсенал



вой изнурительной тренировки, вымотавшись физически, вы понимаете, что вся внутренняя усталость бесследно пропала. В этом и есть прелесть айкидо — удовольствие от общения, внесение разнообразия в жизнь. Хотелось, чтобы молодежь нашего города предпочла пиво, тусовкам, наркотикам более интересные и полезные увлечения. У нас занимаются люди разного возраста, в основном от 15 до 40, но есть мужчина, которому за 60, что восхищает и вызывает уважение. У кого-то из занимающихся есть семьи, дети, у кого-то все еще впереди, но я верю: своим детям они дадут достойное воспитание, сформируют у них представление о ценностях этого мира — и со временем наше общество начнет возрождаться, станет более здоровым, воспитанным.

Это мое

Какой же все-таки интересный парень этот Денис! Сердце просто радуется, когда общаешься с таким светлым человеком. Слава богу, в нашем обществе, нашем городе есть такая молодежь. Это вселяет надежду, что не все потеряно.

техники таков, что можно защитить себя, будучи слабее нападающего. Айкидо эффективно, но при этом гуманно, здесь даже удары направлены на разрушение агрессии, а не на поражение противника. Мне лично никогда не нравилось драться, кого-то бить. Отсутствие соревнований избавляет от так называемой «спортивной злости» — важна не конкретная победа над кем-либо, а саморазвитие. Если не получается техника — ищи причину, а не вину партнера. Хочешь показать умение — есть рандори (рандори — это защита в свободном режиме от нескольких нападающих. — Авт.), атлетстации, показательные выступления, ката, возможность учить других. Помимо этого, мне лично интересна культура Японии. Мне нравятся в ней ритуалы: отшлифованная веками система вежливого общения с людьми, чтобы не вызывать в них враждебность, агрессию. Обобщая вышесказанное — для себя я нашел в айкидо возможность саморазвития. В Японии это называют «До» (Путь). Но путь, как известно, у каждого свой, и выбор вида Будо — тоже. Я лишь могу сожалеть, что в школах России не берут пример с наших восточных соседей и в рамках занятий физкультурой не преподают единоборства. Поэтому наши дети даже не умеют правильно сгруппироваться, поскольку зимой на льду. Выход — познавайте Будо самостоятельно, оно того стоит.

Ночной дозор

Таким образом, в айкидо кто-то находит общение, кто-то — древнее боевое искусство, кто-то — культуру востока, кто-то — жизненный путь. И это здорово, потому что айкидо становится настоящим искусством лишь тогда, когда переходит из четырех стен зала, татами, заучивания техник и поединков в некий образ жизни. Жизнь, наполненной гармонией, любовью и силой, останавливающей зло и агрессию. Согласитесь, именно сегодня нам этого так не хватает.

Пользуясь случаем, хочу выразить благодарность всем тем, кто стойко занимается айкидо длительное время, поддерживая жизнь Айки-центра нашего города. И отдельное спасибо тем, без кого айкидо не существовало бы в Железнодорожске вообще: руководителю и учителю Айки-центра Алексею Титову, его старшим ученикам и инструкторам — Александру Михайленко и Василию Мязину. Надеюсь, что Айки-центр Железнодорожска делает только первые шаги в своей жизни и впереди его ждет большее будущее, наполненное удивительными людьми, интересными событиями и открытиями для тех, кто решил выбрать Путь Воина и посвятить себя этому благородному и непростому искусству, имя которому — айкидо.