

Будо, айкидо и самооборона

Обычно айкидо, дзюдо или карате связывают с самообороной или с соревнованиями. Но самооборона в будо является весьма малой и не самой главной частью. В тоже время ее нельзя недооценивать, потому что большинство приходящих на начальные курсы боевых искусств, хотят научиться защищать себя. Умение защитить себя является относительным понятием. До определенного момента это можно делать довольно просто. Но как защитить себя, если на вас наезжает автомобиль или самолет, в котором вы летите, терпит крушение? Можно тренироваться 20 лет и чувствовать себя в безопасности на улице, пока какой-нибудь сумасшедший, угрожая вам оружием, не станет требовать от вас денег. Одна из возможностей защитить себя от насилия - это купить оружие и научиться им пользоваться. Вторая возможность заключается в упражнении искусству будо и углублении посредством этого понимания ценностей жизни. При повышении уверенности в себе большинство идей соревнования и самообороны отходят на задний план. Но навык защитить себя сохраняется в подсознании все время. Таким образом, мы рассматриваем искусство будо и в том числе айкидо не только как совокупность техник, при помощи которых можно защитить себя, но и как искусство, которое учит справляться с самим собой и окружающим нас миром.



Данные о клубах, входящих в Эстонский Союз айкидо

Клуб айкидо **ДОДЖИН**

Таллинн, ул. Раннамыйса теэ 3 -
спортивный клуб Arigato
Дмитрий Мещеряков, www.aikido.ee
info@aikido.ee

Клуб айкидо **МУСУБИ**

Таллинн, Касэ 61 Академия Внутренней
обороны(Пирита)
Калев Лийворг, www.musubi.ee
aiki.tee@mail.ee

Клуб айкидо **ТАЙКИКАЙ**

Таллинн, ул. Раннамыйса теэ 3 -
спортивный клуб Arigato
Рейн Аусмеэс, www.taikikai.ee
info@taikikai.ee

Клуб айкидо **ЯАМАНЕКО**

Табасалу, Кооли 1 Спортивный комплекс
Tabasalu
Аллан Вязр, www.tabasalusport.ee

Клуб айкидо **АРАШИ Таллинн**

Таллинн, Румму ул. 3 Пирита Велодром
Игорь Суханов, igor@sta.ee

Клуб айкидо **ТЕССЕН**

Таллинн, Сыпрузе 161
Олег Александров

Клуб айкидо **ТАРТУСКИЙ АЙКИДО**

Тарту, Ихасте ул. 7
Райдо Охтла, www.tartuaikido.ee
raido.ohkla@tartuaikido.ee

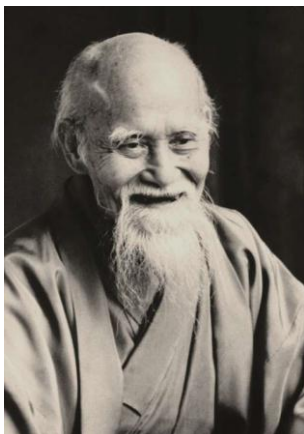
合
気
道
АЙКИДО



Философия айкидо

"Айкидо не является борьбой или умением нападающего нанести атакующий удар. Это искусство нахождения согласия между людьми."

Морихэй Уэсиба, создатель айкидо



История рождения айкидо рассматривается вместе с биографией создателя этого искусства Морихэя Уэсиба (1883-1969) потому что на развитие айкидо большое влияние оказали классические приемы борьбы самураев, которыми в ранней юности овладел Уэсиба, а также религиозные убеждения (omotokyo shintoism), познанные им в раннем возрасте. Желанием Уэсиба было создание «настоящего будо», которое обеспечивает мир и согласие между людьми.

Из айкидо ученики Уэсиба разработали различные стили, которые представляют собой с одной стороны крайне жесткое и твердое направление и с другой стороны очень мягкое направление, граничащее с оздоровительным спортом. Созданная Уэсиба организация Айкикай с головной конторой (Hombu dojo) в Японии на сегодняшний день охватывает 95%

мирового движения айкидо. Из других направлений можно упомянуть прежде всего Ки-Айкидо (Koichi Tohei), Йошинкай (Gozo Shioda), Йосейкан будо (Minoru Mochizuki), Томики айкидо (Kenji Tomiki), Тендонкан айкидо (Kenji Shimizu) и Кейюцукай айкидо (Maruyama).

Айкидо в Эстонии

Как известно, первая демонстрация айкидо состоялась в Таллинне в 1982 году, и почти сразу появились первые энтузиасты айкидо. В 2006 году по инициативе шести клубов айкидо было образовано некоммерческое объединение Федерация Айкидо Эстонии, которое входит в международную систему Айкикай. Эстонский Союз айкидо имеет хорошие отношения с союзами и клубами айкидо различных стран, которые способствуют развитию союза и входящих в него клубов. Союзы и клубы различных стран проводят семинары (лагеря) на высшем уровне, участвовать в которых приглашаются также и гостевые клубы.

Присоединение к клубу айкидо и тренировки

Тренировки по айкидо проводятся в тренировочном зале (*dojo*), пол которого покрыт матами (*tatami*). Начальные курсы проводятся один или два раза в год: осенью или зимой, после нового года. На начальном курсе можно заниматься в свободной одежде, но потом нужно будет приобрести себе специальную одежду для тренировок (*keiko-gi*). Продолжительность курса составляет обычно три месяца, и в конце курса можно выполнить градацию на уровень 6 кю и продолжить тренировки. Сообщения о курсах можно найти на домашних страничках клубов или по информационному телефону.

Основные тренировки в клубе проводят тренеры с уровнем (*dan*). Тренировки проводятся вместе независимо от возраста и пола. Несмотря на то, что участники выступают то как нападающие (*uke*), то как защищающиеся (*nage*), целью тренировки является не борьба, а участники концентрируются на взаимной деятельности, которая помогает развитию физической и духовной силы, а также координации. В айкидо не борются и не упражняются в насилии. После содержательной тренировки значительно улучшается самочувствие и, благодаря постоянному движению, осанка. В айкидо физическая сила не является первичной, потому что дополнительно к телу, развивается и *KI* (чувственная и духовная силы, а также сила воли) и их взаимодействие или *AI* (гармония, единство, соединение, согласие). В результате преемственных упражнений вы, занимаясь с собой, проникаете в такую область, движения в которой являются гармоничными и базирующимися на законах природы. В конечном результате атакующая сила приобретает желаемое направление благодаря естественным движениям, не концентрируясь при этом на агрессии нападающего.

"В айкидо нет ни победителей, ни побежденных, потому что разрушению сопутствует новая борьба".

Морихэй Уэсиба, создатель айкидо

