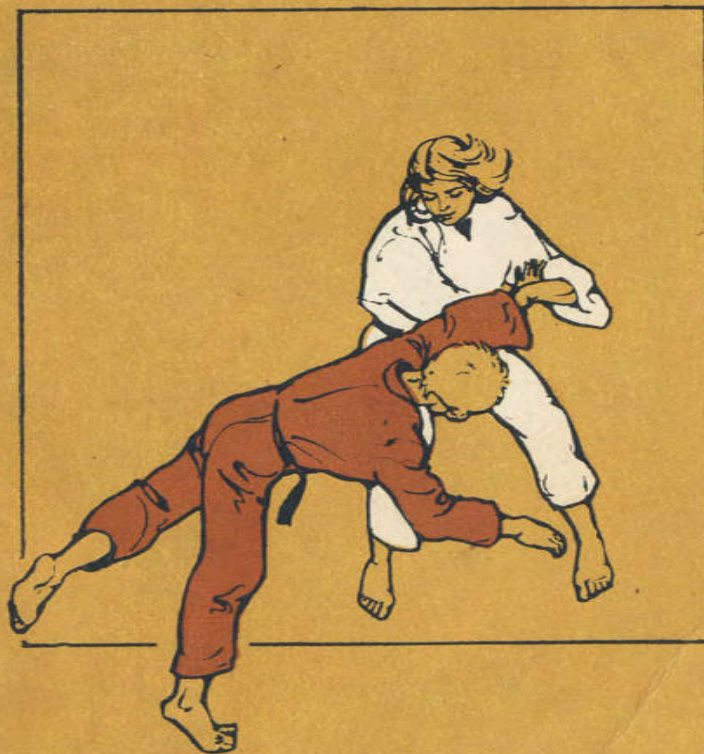


3 p.

Г. Г. АГАФОНОВ
Б. Ф. ВОРОНИН

ДИКШУДО- ИСКУССТВО САМОЗАЩИТЫ



Г. Г. АГАФОНОВ, Б. Ф. ВОРОНИН

ДИКЧЛО- ИСКУССТВО САМОЗАЩИТЫ



КИЕВ «ЗДОРОВЬЯ» 1991

В книге вице-президента Украинской республиканской ассоциации айкидо Г. Г. Агафонова и члена Президиума ассоциации канд. психол. наук Б. Ф. Воронина приводятся исторические сведения о видах восточного боевого искусства — предшественниках айкидо. Описываются упражнения по био- и психостимулированию, которые используются в айкидо, а также основные технические приемы защиты от захвата рук и корпуса. Для широкого круга читателей.

Рецензент канд. пед. наук С. С. Лещенко

Редактор Н. М. Радченко

А $\frac{4204000000-083}{M209(04)-91}$ 144.91

ISBN 5-311-02487-9

© Г. Г. Агафонов,
Б. Ф. Воронин,
1991

XX век, бурно идущий к своему финишу, характеризуется все возрастающим интересом населения планеты к самобытным восточным системам физического воспитания и самосовершенствования личности, к уникальным оздоровительным системам, к восточным видам борьбы и самозащиты. В начале века воображение европейцев было захвачено йогой и джиу-джитсу. Немного позже произошло знакомство с дзюдо. Затем наступила очередь каратэ.

Постепенно, по мере увеличения потока информации и расширения международных контактов, любители спорта в СССР узнали о том, что дзюдо и различные стили каратэ — это только малая часть от множества восточных видов единоборств и систем физического и нравственного воспитания и самовоспитания. Наиболее известные японские стили каратэ — Сётокан, Вадо-рю, Годзю-рю, Кекусинкай, а также получившая олимпийское признание борьба дзюдо и всемирно известная, переживающая сейчас свое второе рождение в Европе система самозащиты джиу-джитсу (дзюдзюцу).

В эту совокупность прославленных японских видов спорта, имеющих ярко выраженный прикладной характер, входят пользующиеся меньшей известностью на Западе и в нашей стране кэндо (фехтование на бамбуковых мечах), национальная борьба сумо и айкидо.

Мы перечислили наиболее популярные, четко оформившиеся в организационном и методическом плане спортивные системы. Но перечень японских видов боевых искусств Будо будет далеко не полным без киндзюцу — древней системы подготовки разведчиков и лазутчиков, иай-дзюцу — метода молниеносной работы мечом, кобудо — искусства владения традиционными «малыми» видами холодного оружия, кюдо — стрельбы из лука.

Густо замешанные на религиозно-философской основе конфуцианских, буддийских и синтоистских воззрений, включающие в себя специальные методы морально-психологической подготовки и саморегуляции, эти разновидности японских воинских искусств опираются на нравственный кодекс самурайской чести — «бусидо».

Целью данной книги является ознакомление читателей с айкидо. На основе критического подхода и осмысления систем восточных единоборств делается попытка представить всем читателям эту увлекательную методику самовоспитания — систему психической саморегуляции и самообороны.

Айкидо переводится как «путь гармонии», путь формирования любви к человеку. Уже в самом названии определены основные задачи этой интереснейшей разновидности восточных единоборств.

Путь гармонии между психикой и физическими возможностями, путь координации тела и духа в целях оптимального развития личности, воспитания активного миролюбия, осознания своего единства с природой, умения полностью сконцентрироваться на решении любых сложных жизненных задач — этот путь не может не привлекать мыслящего человека.

Айкидо — это самая гуманная, наиболее «щадящая» система самообороны. Айкидо имеет исключительно защитный характер. Это не только декларируется, но и сами приемы айкидо сконструированы и задуманы так, что их невозможно применить в агрессивных целях. Только действие нападающего вызывает защитное противодействие атакованного. Оно как бы естественно продолжает траекторию движения нападающего и использует силу агрессора против него самого. Нет атаки — нет и ответного действия. Айкидо не содержит атакующего, агрессивного элемента.

Гуманизм айкидо проявляется в принципе уважения целостности тела соперника и в принципе непричинения ему непереносимой боли.

Тело соперника, даже нападающего на вас с жестокими агрессивными намерениями, должно быть неприкосновенными и ни в коем случае не нарушаемым. В связи с этим принципом раздел системы «атэвадза», т. е. ударной техники айкидо, на самом деле включает в себя не удары, а демонстрационные, отвлекающие действия и мягкие толчки руками. В айкидо нет жестких деструктивных приемов. Болевые приемы айкидо могут быть названы болевыми только очень условно. В отличие от традиционных болевых приемов джиу-джитсу в айкидо целью применения дозированного болевого воздействия является выведение соперника из равновесия для броска и сковывания его в безопасном для обороняющегося положении.

Айкидо имеет единую техническую базу с дзюдо и борьбой самбо, что дает возможность относительно лег-

ко осваивать технику айкидо спортсменами-самбистами или дзюдоистами. После прекращения активной состязательной деятельности в большом спорте бывшие борцы-дзюдоисты и самбисты могут с интересом и большой пользой для здоровья практиковать айкидо.

Отсутствие предельных физических нагрузок, жесткой силовой борьбы делает айкидо доступным для лиц любого возраста. Эти же факторы, а также практика в легких «танцевальных» передвижениях, мягких защитных действиях, акцент на приемы личной обороны обуславливают высокую ценность айкидо как женского вида спорта.

Очень важной представляется возможность практиковать айкидо многовариантно. Во-первых, айкидо может быть своеобразным дополнением к дзюдо и самбо, средством расширения спортивного кругозора и технического арсенала дзюдоистов и самбистов. Во-вторых, айкидо можно практиковать как самостоятельный вид спорта. В-третьих, что особенно актуально в наших условиях, айкидо можно использовать в группах здоровья и общефизической подготовки, вовлекая в систематическое занятия физической культурой и психофизиологическим тренингом широкие слои населения. В-четвертых, айкидо благодаря своей структуре и явно выраженному защитному характеру может стать массовым видом спорта.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ АЙКИДО И ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКА

Излагая историю развития систем самозащиты, большинство современных авторов не могут обойтись без традиционного утверждения о том, что приемы борьбы и самозащиты стары, как само человечество. Действительно, все народы мира имеют различного рода виды единоборств, неразрывно связанные с их национальной историей.

Приемы самозащиты знали в Древнем Египте, Древнем Риме, Индии, Китае и во многих других странах.

В войнах прошлого, когда воины были вооружены холодным оружием, рукопашные схватки зачастую решали судьбу сражений. Поэтому при изучении истории Древнего Египта, Римской империи, Греции находят до-

кументальные свидетельства высокого уровня развития техники борьбы человека с человеком. В большой мере это относится и к странам Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии, где национально-психологические особенности и, по-видимому, отсутствие тяжелого рыцарского вооружения в средние века создали благоприятные условия для пышного расцвета различных воинских искусств как с оружием, так и без него.

Колыбелью многочисленных и разнообразных по технике и методам восточных видов борьбы и самообороны является Древняя Индия.

Одним из замечательных достижений существовавшей свыше четырех тысяч лет назад протондийской цивилизации было создание уникальной философской системы, системы физического и духовного развития — йоги.

Йога оказала огромное влияние на последующее развитие боевых искусств Востока. Дыхательные упражнения йоги, частично в первоначальном виде, частично трансформированные китайской системой цигун, вошли составной частью во многие восточные школы боевого искусства. То же самое произошло и с чань-буддистским вариантом йоги, который получил религиозную окраску.

В древнеиндийских текстах периода написания «Упанишад» (VIII—VI вв. до н. э.) уже встречаются описания различных боевых приемов. Существует древняя легенда об одном индийском радже, пытавшем своих рабов, чтобы выявить уязвимые места человеческого тела.

В древнем индийском литературном источнике «Лотос Сутра» боевые приемы были систематизированы и описаны по группам: приемы воздействия на суставы и жизненно важные точки организма, удары, захваты, броски.

В течение V и VI веков эти категории приемов развивались и совершенствовались в различных регионах страны дифференцированно. Тренировка в боевых приемах стала неотъемлемой частью подготовки буддийских монахов. Потребность в самообороне была действительно высокой, так как Индия того времени — это полтора десятка враждующих княжеств, по территории которых странствовали сонмы монахов. Религия запрещала монахам носить оружие, а потребность защищаться была очень большой. Многие элементы китайских воинских искусств — от странствующих индийских монахов.

Следующий этап в развитии восточных видов едино-

борств тесно связаны с историей и культурой самого Китая. Древний Китай имел, безусловно, свои национальные народные методы физического воспитания. Гигиеническая оздоровительная гимнастика существовала в стране еще за 2000 лет до н. э. Складывались и самобытные национальные виды борьбы и рукопашного боя. Уже в XII—III веках до н. э. иероглиф «кулак» одновременно обозначал физическую мощь и высокую степень боевого искусства, степень «Высшего предела».

В III веке знаменитый китайский врач Хуа То создал систему гимнастики — так называемую «игру пяти зверей», имитирующую движения тигра, медведя, оленя, обезьяны, птицы. Эта гимнастика оказала затем большое влияние на развитие китайской самообороны, различных стилией кунфу (гунфу).

В V веке, предположительно в 527 году, индийский монах — буддист Бодхидхарма совершил длительное и опасное путешествие из Индии в Китай. Он обосновался в древнем монастыре Шаолинь, расположенном в провинции Хунань в нижней части Янцзы.

Проповедуя буддизм, Бодхидхарма обнаружил, что китайские монахи находятся в плохом физическом состоянии и не выдерживают многочасовых упражнений в медитации — неотъемлемой части чань-буддизма (дзен-буддизма). Тогда он начал разъяснять монахам доктрину буддизма: тело и дух неразделимы и невозможно достичь духовного совершенства, не развивая и не укрепляя тела.

Индийский наставник обучал китайских монахов упражнениям йоги, элементам индийской гимнастики и самозащиты, сочетая их с национальными китайскими приемами. По некоторым источникам, Бодхидхармой были использованы две древние книги по военному искусству «И-цин-цин» и «Синь-су-цин». Так постепенно сформировались основы шаолинсы-цюань-шу — китайского бокса стиля Шаолинь.

Китайский бокс цюань-шу (японское название — кэм-по) базировался на движениях, взятых из национальной гимнастики. Он стал основной частью, ядром ушу — китайской народной системы физического воспитания и боевой подготовки.

Большое влияние на формирование и развитие школ ушу оказала практика религиозного даосизма. Значительную роль в развитии ушу сыграл даосский монах Чжан Саньфэн, живший во время правления династии Южная Сун (1127—1279 гг.). Считают, что он создал

тайцзи-цюань, один из наиболее известных в настоящее время «внутренних» стилей ушу. Легенда гласит, что Чжан Саньфэн сформулировал свои принципы, наблюдая за схваткой цапли и змеи. Согласно легенде, в плавных, мягких защитных движениях змеи и птицы он увидел воплощение даосской идеи достижения победы путем уступок.

Принцип мягкости вошел затем во многие боевые искусства, в частности, в джиу-джитсу и дзюдо. «Дзю» по-японски означает мягкость.

Существует теснейшая связь между ушу и китайской народной медициной, ее достижениями в области изучения так называемых «энергетических меридианов» и «жизненных точек» на человеческом теле, ставших основой уникальной системы иглоукалывания и прижигания — чженьцзю-терапии. Некоторые из этих «жизненных точек» стали мишенями для ударов в китайском боксе.

Теоретической основой ушу является известное положение древнекитайской философии о борьбе двух противоположных сил ян и инь, под которыми подразумеваются движение и покой, напряжение и расслабление, твердое и мягкое, активное и пассивное, свет и тьма, пустое и полное, внешнее и внутреннее, высокое и низкое, мужское и женское, выпуклое и вогнутое, сила и слабость, подвижное и неподвижное, действительное и ложное и т. п. Внутренняя борьба этих двух диалектически противоположных начал в каждом явлении природы обеспечивает его развитие. Как говорится в древнем трактате «Нэй-цзинь», «Закон инь—ян — это правило в небесах и на земле, это сущность миллиона разнообразных вещей, это родители всех процессов, это начало и сущность жизни и смерти».

Кроме того, для теоретического обоснования различных упражнений и приемов в ушу используется древнее учение о «чи» («ци») — жизненной энергии, внутренней энергии человеческого тела. Теория ушу предполагает овладение искусством концентрировать «чи» в определенных местах тела и использовать в своих целях «чи» соперника. Этот же принцип лежит в основе айкидо («чи» в японском произношении звучит «ки»).

К XVI—XVII векам принципы и приемы ушу распространились за пределы Китая. Есть основания считать, что возникновение и развитие бирманской системы самообороны бандо, тайландского бокса, индонезийского пенчак-силата, вьетнамской самообороны вьетводао, ко-

рейских видов борьбы таэквондо, хапкидо было результатом диалектического взаимодействия элементов китайского ушу и национальной техники борьбы в этих странах.

Приблизительно в середине XVII века приемы ушу проникают в Окинаву и в Японию, где стимулируют развитие окинавского каратэ и японского джиу-джитсу. Существует много легенд и разноречивых версий о возникновении джиу-джитсу («дзюдзюцу» в японском произношении). Однако сейчас ни у кого нет сомнений в том, что в основу джиу-джитсу были положены приемы китайского происхождения. Конечно, они легли на очень благодатную почву национального японского дзен-буддизма, национальных видов борьбы и образа мышления.

Первые упоминания о японской борьбе есть в древних летописях, о чем свидетельствует Нихон Шоку — японская хроника. Существует поверье, что право жить на своих островах японцы заслужили благодаря победе бога Такэмикадзуты над вождем враждебного племени в схватке по борьбе.

Национальная борьба сумо — один из самых популярных видов спорта в Японии. Сейчас сумо носит чисто развлекательный характер. Занимаются сумо профессионалы, с детства готовящиеся к этому роду деятельности. В древние времена сумо была далеко не безобидным занятием. Схватки были жестокими и кровавыми, допускались любые опасные удары. Существует описание состязания по сумо, состоявшегося в годы правления одиннадцатого императора Японии Суинина в 22 году до н. э. между борцами Номи-но Сукуни и Тайма-но-когайя. Номи-но Сукуни ударом ноги сбил соперника на землю и последующими ударами убил его.

Борьба сумо служила средством подготовки воинов. В дальнейшем постепенно складывались более гуманные правила соревнований. Из сумо выделились различные боевые приемы, которые практиковались самураями как средство нападения и самозащиты.

К XVII веку Япония имела сформированные на базе приемов сумо оригинальные системы самозащиты: «Когосоку — косино — мовари», созданную борцом Таке-ноучи Хисамори, и «явара» — предположительный автор Секигуди Дзюсин.

К этим родоначальным формам самообороны была добавлена эффективная техника китайских стилей ушу. Боевые приемы ушу развивались по двум основным направлениям — канг-фа, в котором практиковались преи-

мущественно удары и блоки, и чоу-фа, в котором разрабатывались различные броски, захваты и болевые приемы. Есть несколько легенд, описывающих проникновение китайских приемов в Японию.

Одна из них гласит, что приемы чоу-фа привез на японские острова китаец Чин-Генпин. В другой в этой роли выступают три бродячих китайца, поселившиеся в одном из японских храмов и познакомившие местных жителей со своим боевым искусством.

Наиболее распространенная легенда рассказывает, что лет триста назад врач из Нагасаки Широabei Акаяма побывал в Китае, где познакомился с техникой одной из школ ушу — хакуда. Возвратившись на родину, он закрылся в доме и на основе личного опыта, приобретенного в Китае за три года, разработал собственную систему самозащиты.

Согласно легенде, принцип использования силы противника, положенный в основу джиу-джитсу, был открыт Широabei Акаямой во время прогулки по зимнему саду. Увидев, как толстая ветвь переломилась под тяжестью снега, а тонкая веточка прогнулась и снег соскользнул с нее, он воскликнул: «Сначала поддаться, чтобы потом победить!»

После добровольного трехлетнего заточения Акаяма Широabei выступил публично с заявлением, что знает несколько сотен приемов, делающих его неуязвимым для любого врага. Система получила название джиу-джитсу. Буквальный перевод этого названия довольно труден, приблизительно он означает принцип мягкого искусства исключения соперника из игры.

Система джиу-джитсу, вобрав в себя наиболее ценные элементы из национальной борьбы сумо, школ «косико-мовари», «явара» и др., широко распространилась в Японии. Примерно с середины XVII века джиу-джитсу начинают изучать в школах самураев. Бусидо-кодекс поведения самураев, членов старинной рыцарской касты, предписывал им обязательное овладение техникой кен-джитсу (фехтование на мечех), кю-джитсу (стрельба из лука), нагината-джитсу (владение копьем) и джиу-джитсу.

Джиу-джитсу — это общее название многочисленных боевых систем — явара, та-джитсу, ва-джитсу, когусоки, хакуда, торидо, кюсинрю и т. д. Они отличались характером приемов, методами тренировки, но все имели единую основу. В джиу-джитсу использовались болевые приемы на суставы рук и ног, броски, удушающие за-

хваты, надавливания на чувствительные точки человеческого тела, удары ребром ладони, кулаком, носком ноги, головой. Многие школы специализировались на преимущественном использовании одного-двух методов.

Техника джиу-джитсу совершенствовалась. Эффективность приемов проверялась на практике в бесчисленных рукопашных схватках междоусобных войн средневековой Японии.

«Золотым веком» джиу-джитсу специалисты считают период с XVII до середины XIX века, затем начались процессы дезинтеграции и регресса. Во второй половине XIX столетия потребность в жестких боевых приемах уменьшилась. Искусство джиу-джитсу постепенно приходило в упадок.

Джиу-джитсу послужило основой для создания двух эклектических систем — дзюдо и айкидо. Эти виды борьбы не имеют прямого отношения к рукопашному бою, но сохраняют формализованные древние боевые традиции предшествующих систем.

Создал спортивную борьбу дзюдо на базе техники джиу-джитсу учитель Дзигоро Кано. В совершенстве изучив приемы различных школ джиу-джитсу, Дзигоро Кано в 1882 году открыл в Токио собственную школу Кадокан, в которой преподавалось дзюдо — итог его многолетней работы. Дзигоро Кано при помощи немецкого врача Эрвина Бальтца отобрал из арсенала джиу-джитсу безопасные для здоровья занимающихся приемы, сформулировал четкие правила соревнований, создал единую классификационную программу и терминологию. Спортивная борьба дзюдо быстро завоевала популярность во всем мире. Сейчас дзюдо занимаются миллионы людей во всех странах. По этому виду спорта регулярно разыгрываются олимпийские медали. В настоящее время в развитие мирового дзюдо свой весомый вклад вносят и наши спортсмены и спортсменки.

В отличие от широко культивируемой борьбы дзюдо ее «родная сестра» — борьба айкидо значительно менее известна в нашей стране.

Как и дзюдо, айкидо родилось из джиу-джитсу. В средние века жил в Японии крупный военачальник Шинра Йошимицу. По свидетельствам современников, он был поэтом, музыкантом, каллиграфом, обладал познаниями в медицине. Изучив различные методы джиу-джитсу, Йошимицу разработал систему самозащиты без оружия, приемам которой стал обучать своих подчиненных. Эта система получила название даито-рю-джитсу.

Приемы даито-рю оказались исключительно эффективными. Они были строго засекречены и долгое время передавались из поколения в поколение только членам семьи Минамото, а затем стали фамильной тайной самурайского рода Такэда.

Доктор Сагаку Такэда обучил этим приемам своего ученика Морихэя Уэсибу в 1920 году. К этому времени 28-летний Уэсиба получил солидную подготовку в школе джиу-джитсу Кито-рю и в школе фехтования йаги-рю. Под руководством опытных тренеров Уэсиба тщательно осваивал дзюдо, много медитировал. Уэсиба изучил около двухсот различных боевых искусств, пять раз он посещал Китай, знакомясь с различными стилями ушу.

Лучшие приемы из арсенала известных ему школ Морихэй Уэсиба добавил к технике даито-рю-джитсу и создал в 1925 году свою систему, которую вначале назвал айки-джитсу. В 1942 году Уэсиба по аналогии с дзюдо и каратэ-до переименовал свой метод в айкидо.

Модернизовав древнее боевое искусство, он решил, что айкидо не должно впредь оставаться фамильной тайной самураев и начал преподавать и популяризировать этот метод оригинальной борьбы.

Создавая новый метод борьбы как метод физического воспитания, Уэсиба стремился максимально использовать положительный морально-нравственный потенциал древних восточных воинских искусств. Родоначальник айкидо отразил в своем спортивном детище антимилитаристские тенденции, проявившиеся в послевоенном японском обществе. Опираясь на все лучшее, позитивное и прогрессивное в восточных единоборствах, Уэсиба отошел от длительно культивировавшейся в стране самурайской идеологии. Это выразилось прежде всего в отказе от закрытости, от эзотерического характера системы. Уэсиба стремился создать массовую, демократическую систему морального и физического самосовершенствования, свободную от расовых и религиозных предрассудков.

Будучи глубоко религиозным человеком, Уэсиба проповедовал терпимость и любовь к людям, глубокое уважение к человеческой личности как неповторимому творению природы. Как указывают советские исследователи Н. Абаев и Г. Есликов (1987), представители реакционных кругов Японии пытаются сегодня умалить роль Уэсибы в развитии айкидо, поставить айкидо наряду с другими традиционными воинскими искусствами на

службу националистическим, шовинистическим целям, превратить этот вид единоборства в одно из средств возрождения самурайского духа. Эти тенденции вступают в противоречие с сущностью айкидо как гуманной системы развития психофизических возможностей человека и совершенствования его моральных и нравственных качеств.

Духовная основа айкидо пронизана традиционными представлениями древней восточной философии. Одним из ее важнейших принципов, в частности, является принцип «недеяния». Недеяние — это не бездействие, а действие, строго следующее законам природы, соответствующее меняющимся условиям бытия. Можно утверждать, что в айкидо «недеяние» — это действие в открытой форме, предусматривающее хладнокровное ожидание нападения, подавление в себе психоэмоционального возбуждения и ненужного мускульного напряжения, точное отражение своей психикой скорости и ритма движений противника, следование этому ритму и использование действий противника и его энергии в целях личной защиты.

Вторым основополагающим принципом является принцип бессознательного. Занятия любым видом борьбы активно развивают и тренируют психические функции спортсмена. Специалисты утверждают, что у представителей спортивных единоборств отмечаются такие психические качества, как гибкое мышление, опирающееся на знание техники и тактики борьбы, обостренное восприятие соперника, сосредоточенное активное внимание, развитое нервно-мышечное чувство. Наблюдая за соперником, борец постоянно анализирует его действия, учитывая такие факторы, как боевая стойка, положение рук, мимика, особенности дыхания, степень устойчивости, темп и ритм движений тела. Хорошо развитое оперативное мышление позволяет мгновенно оценивать ситуацию и быстро принимать и реализовывать решения. Вышесказанное справедливо для любого вида борьбы. Но теоретики восточных боевых искусств считают, что развития психических качеств единоборца только на сознательном уровне недостаточно для эффективного ведения рукопашной схватки в реальной боевой ситуации. Принцип бессознательного предусматривает систематическое целенаправленное развитие психики, способной к мгновенному адекватному отражению реальной действительности без детального ее осознания. Сознание должно быть чистым, т. е. не замутненным страхом и прочими нежела-

тельными эмоциями и мыслями. Только в этом случае, подобно зеркальной поверхности спокойного озера, психика способна точно и без искажений целостно отражать все происходящее вокруг.

Теория айкидо утверждает, что соперник является частью окружающего мира и, следовательно, подчиняется общим законам природы. Чтобы эффективно противодействовать атаке, не нарушая естественных законов и ритмов природы, нужно специальными психофизическими упражнениями добиваться растворения своего «я» в окружающем мире, сливаться с природой. Осознанное, осмысленное овладение техникой айкидо, обязательное включение работы разума, способствует выработке подсознательных реакций, предвосхищающих действия соперника. Антиципация — предвосхищение мысли и действия соперника — находит в айкидо наиболее полное свое воплощение.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АЙКИДО

Наше бурное время предъявляет повышенные требования к психике человека. Высокий темп жизни, нервно-психическое перенапряжение, умственное переутомление, вызванная урбанизацией интенсификация общения, разнообразные стрессовые ситуации — все это неблагоприятно отражается на здоровье человека, прежде всего на его нервно-психической сфере. Отсюда и рост заболеваемости неврозами, всевозможные психосоматические расстройства, в том числе и у молодежи. В этих условиях широкую популярность приобретают различные методы укрепления здоровья и системы психической саморегуляции. Большой интерес проявляется к методам аутогенной тренировки, рефлексотерапии, индийской, тибетской и вьетнамской йоге, китайским школам ушу, цигун, тибетской релаксационной системе кум-ньяй, дзен-йога-терапии и другим.

Не исключено, что достойное место в этом ряду может занять и японское айкидо, сочетающее в себе изобретательные приемы самозащиты, комплекс благотворно влияющих на организм физических движений и систему тренировки психических функций человека. Причем именно четко разработанная система психотренинга, имеющая большое оздоровительно-профилактическое значение, вы-

годно отличает айкидо от других видов восточной борьбы и самозащиты.

Айкидо базируется на глубоком и мощном фундаменте восточной психокультуры, уходящей корнями в достижения древних чань-буддистских и даосских школ Китая.

Айкидо как система психической саморегуляции направлена на психическое совершенствование человека как личности, максимальную реализацию потенциальных возможностей его организма. Сложившиеся в глубокой древности и тщательно отшлифованные практикой многих поколений методы саморегуляции нацелены на совершенствование возможности управления психическими процессами, происходящими в организме, на гармоничное развитие личности, на стабильное улучшение своего психофизиологического и биоэнергетического состояния.

Мыслители Древнего Востока утверждали, что именно воля управляет жизненной энергией. Достигнутое путем длительных упражнений улучшение состояния психоэмоциональной сферы неизбежно влечет за собой оптимизацию биоэнергетического статуса организма.

Излагая даже в кратком виде теорию айкидо, нельзя обойтись без объяснения традиционных восточных концепций. Сложившиеся эмпирическим путем восточные представления о циркуляции в организме жизненной энергии, о жизненном центре и диалектической борьбе инь и ян зачастую вызывают скепсис, критические замечания, а то и полное отрицание. Действительно, эти концепции трудно сегодня объяснить с современных научных позиций, однако в чисто практическом плане их игнорирование неизбежно приводит к вульгаризации, неправильному толкованию элементов восточной культуры, будь то китайское иглоукальвание, индийская йога, вьетнамская дыхательная гимнастика или тибетский массаж-релаксация.

Внутренняя энергия «ки» образуется, согласно древним представлениям, в результате взаимодействия «космического» компонента, усваиваемого легкими из воздуха, и «земного» компонента, образующегося в результате обмена веществ в процессе переваривания пищи. Таким образом, источниками внутренней энергии являются энергия дыхания и алиментарная энергия, т. е. результат переработки пищевых продуктов в организме.

Внутренняя энергия «ки» циркулирует в организме по строго определенным путям, именуемым в восточной

медицине меридианами, или каналами. Причем эта циркуляция «ки» происходит по четкому графику, соответствующему 24-часовому суточному циклу жизнедеятельности организма.

По восточным представлениям, человек является неотъемлемой частью триады «Небо — Человек — Земля», и ритм циркуляции энергии в человеческом организме синхронизирован с ритмом пульсаций космической энергии.

Считается, что внутреннюю энергию организма можно увеличить путем специальных дыхательных упражнений и особой макробиотической диетой, т. е. алиментарной энергией. Путем выполнения комплексов специфических физических движений и медитативной техники можно улучшить циркуляцию энергии, добиться ее значительной концентрации в любой точке тела, чем и объясняются многие психофизиологические феномены, демонстрируемые мастерами ушу и других восточных боевых искусств.

Важнейшей концепцией айкидо является концепция центральной точки «сейка-но-иттен», или «танден» («дань-тянь» по-китайски). Эта точка находится в нижней части живота и соответствует проекции центра тяжести человеческого тела. Она является точкой, где, по восточным представлениям, соединяются ум и тело. Концентрация внимания в этой точке, так называемое погружение сознания в нее, вызывает спокойное, уравновешенное состояние. Происходит осознание тела как единого целого, способного на полную координацию движений и активность разума в любых ситуациях и действиях.

Основным, хотя и самым трудным, в искусстве айкидо является практическое достижение путем упорных длительных тренировок этого метода физической и духовной координации, развитие умения управлять потоком внутренней биоэнергии, аккумулировать ее в центральной точке, мобилизовать при проведении скоростно-силовых технических действий. Мобилизация внутренней энергии возможна только в результате сильной концентрации внимания на центральной точке тела, своеобразного сужения своего сознания, перехода на уровень бессознательного восприятия окружающего мира, интуитивной реакции.

Основоположник айкидо Морихэй Уэсибу считал, что поскольку индивидуальная внутренняя энергия человека является частью всеобщей космической энергии, то он

способен направлять свой поток энергии «ки» так, чтобы она составляла одно целое с энергией Вселенной. Он определял айкидо как путь применения всеобщих законов природы в нашей жизни. Один из учеников Уэсибу, крупный японский специалист в области айкидо Сента Ямада писал: «Осознание существования накопленного «ки», единение с этой великой силой, правильное ее использование — это и есть айкидо».

Специалисты айкидо постоянно подчеркивают необходимость сосредоточения на единстве мыслей и поступков, сочетания физической и духовной силы в практике айкидо, в повседневной жизни. Тренировка координации разума и тела делает айкидо эффективным средством совершенствования физических и духовных возможностей человека. Осознанное выполнение любых движений, создание определенных мысленных образов при выполнении упражнений и технических действий развивает навыки самоконтроля, активной психической саморегуляции.

В психофизиологический комплекс — основу всей системы айкидо — входят медитативно-дыхательные упражнения, релаксационные упражнения, соответствующие некоторым элементам аутогенной тренировки, идеомоторные упражнения, серия энергетических упражнений динамического психотренинга «айки тайсо», в которых определенные базовые движения сочетаются с концентрацией сознания в центральной точке тела и созданием мысленных представлений о струящемся потоке энергии.

Регулярные психофизические тренировки развивают у занимающихся такие ценные качества психоэмоциональной сферы, как спокойствие, собранность, организованность, уравновешенность, стабильность нервно-психических процессов, целеустремленность, миролюбие, доброту. Игнорирование системы психофизических упражнений айкидо превращает айкидо в простой набор технических приемов борьбы. К тому же многие приемы айкидо невозможно выполнить без понимания указанных выше принципов этого искусства и овладения определенными навыками управления своей психикой и телом.



Философские школы Древнего Востока придавали большое значение понятию центра любой функциональной системы. Концентрация внимания в центральной точке тела — один из краеугольных камней теории и практики айкидо. Теоретики восточной медицины и восточных единоборств считают, что точка «танден» является точкой равновесия верхней и нижней частей тела, точкой равновесия всех противоборствующих сил в организме. Концентрация на ней позволяет наиболее полно раскрыть духовный и физический потенциал человека.

Для практического определения локализации центральной точки рекомендуется простой способ: в положении стоя выпрямившись поместите большие пальцы обеих рук на пупок, соедините указательные и средние пальцы. Вершина образовавшегося равнобедренного треугольника (обращенная книзу) и будет приблизительно соответствовать расположению центральной точки.

Начиная заниматься айкидо, необходимо прежде всего научиться сосредоточивать внимание в центральной точке, создавать мысленно представление о концентрации в этой точке всей внутренней энергии организма. В дальнейшем это станет привычным, развивается подсознательная установка на сосредоточенность внутренней энергии в центре и возможность ее излучения из центра наружу.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И МЕДИТАТИВНЫЕ ПРИЕМЫ В АЙКИДО

Учитывая особую важность медитативно-дыхательных упражнений не только для овладения айкидо, но и как мощного оздоровительного фактора, одного из средств психической саморегуляции, представляется необходимым изложить этот раздел более подробно. Мы приведем также описание не только основных дыхательных, но и подготовительных и дополнительных упражнений, чтобы дать как можно больше ценной информации тем читателям, которые собираются заниматься айкидо прежде всего в оздоровительных целях. Необходимо помнить, что при выполнении медитативных и дыхательных упражнений очень важно строить свои занятия по принци-

пу нарастающей сложности, обеспечивая одновременно жесткий контроль за положением тела, за расслаблением мышц и сосредоточением сознания.

Иногда можно контролировать дыхание только с конечной целью сделать его свободным, плавным и легким, т. е. обеспечить постепенную адаптацию организма к кислородному голоданию и избытку углекислого газа в крови. Таким же частным случаем может быть контроль за сосредоточением внимания, контроль за управлением энергией организма, за положением тела. Главное — достичь гармоничного сочетания всех видов контроля ради одной цели — правильного выполнения упражнения.

Основное дыхательное упражнение 1 (на глубокое брюшное дыхание) выполняется в положении стоя ноги на ширине плеч. Несколько раз встряхните кистями рук, разотрите их до легкого разогревания кожи ладоней. Поместите ладони на нижнюю часть живота под пупком (рис 1). Медленно выдыхайте, представляя, что каждая частица воздуха с силой выдавливается из легких. Выдыхайте медленно, надувая живот. Грудная клетка должна оставаться неподвижной. После небольшой естественной паузы на вдохе медленно выдохните через рот. Во время выдоха внимание должно быть сосредоточено в центральной точке. При выполнении упражнения нужно создавать мысленный образ вдыхаемого белого клубящегося дыма, который при вдохе проходит через ноздри к затылку, затем вниз вдоль позвоночника и накапливается в центральной точке, наполняя организм жизненной энергией. При выдохе зрительно представлять поток белого дыма, уносящего из организма яды, шлаки, вредные вещества. После освоения упражнения необходимо добавить еще одну важную деталь — обязательное сжатие мышц заднего прохода во время выдоха.

Как правило, во время занятий упражнением выполняется 12 или 18 раз.

Основное дыхательное упражнение 2 выполняется в позе «сейза», или «дзадзен», широко используемой на Востоке в повседневной жизни, в религиозной практике, во время дзен-медитаций, а также на тренировках по дзюдо, каратэ, кэндо.

Сядьте на колени, подъем правой стопы поместите на подошву левой, позвоночник при этом в строго вертикальном положении, плечи расслаблены, свободно опущены, руки на бедрах. Упражнения в этой позе способствуют развитию гибкости и выносливости, помогают сосредоточению внутренней энергии в центральной точке.



В этом положении удобно выполнять дыхательные медитативные упражнения.

Усевшись в позе «сейза», сконцентрируйте внимание в центральной точке тела. Приступайте к дыхательному упражнению. Вдох делайте медленно, растягивая. Поток воздуха проходит через нос ритмично и осознанно. Когда воздух проходит через носоглотку, его нужно ощущать. При этом во время вдоха в носоглотке должен возникать практически неслышный звук типа «и-у-у». Грудная клетка неподвижна, легкие заполняются воздухом за счет опускания диафрагмы. При этом возникает ложное ощущение, что воздух проходит непосредственно в расслабленный живот. После короткой задержки дыхания на вдохе ни в коем случае не нужно форсировать задержку дыхания. Выдохните через рот. Воздух выходит легким, но в то же время сконцентрированным потоком со слабым звуком «а-а».

При выполнении этого упражнения нужно создавать мысленный образ серебристого потока воздуха или белого клубящегося дыма, проходящего через нос и далее вдоль позвоночника, задерживаемого некоторое время в низу живота и при вдохе продельвающего этот путь в обратном направлении.

Основное дыхательное упражнение 3 (рис. 2) выполняется стоя. Поставьте ноги на ширину плеч, колени чуть согнуты, носки слегка повернуты внутрь. Поднимите руки перед собой, образуя ими кольцо, кончики пальцев не должны соприкасаться. Пальцы немного растопырены, ладони обращены к груди. Глаза должны быть полузакрыты. Теперь в течение 3—5 мин выполняйте основное дыхательное упражнение на глубокое брюшное дыхание. Концентрация внимания постоянно в центральной точке. Во время вдоха представляйте, что энергия в виде белого клубящегося облака идет через дыхательные пути в центральную точку «танден». Во время выдоха поток энергии направляется из центральной точки наружу через пальцы рук и ног.

Основное дыхательное упражнение 4 также выполняется стоя. Сделайте левой ногой шаг вперед, перенесите на нее тяжесть тела. Поднимите руки вперед на уровень плеч. Кисти полусжаты, словно вы держите рукоятки весел. Концентрируйте внимание на центральной точке. Выполняя вдох, отклоняйте корпус назад, подтягивая руки к груди. Выдыхая, возвращайте корпус в исходное положение (и. п.), посылая руки вперед.

В этом упражнении имитируют движение гребца.



Основное дыхательное упражнение 5. И. п. ноги шире плеч, согнуты в коленях, кисти сжаты в кулаки, расположены на уровне пояса. На вдохе — глубокое приседание на корточки, не отрывая пятки от пола (рис. 3), на выдохе поднимитесь в и. п. Одновременно с выдохом выбросьте руки вперед, словно отталкивая что-то от себя (рис. 4). Создайте мысленный образ энергии в виде потока белого дыма, поступающего на вдохе в центральную точку, а на выдохе — струящейся энергии из центральной точки наружу через руки и изливающейся через центры ладоней. Выполнить 4—12 раз.

Дыхательное упражнение 6 (дополнительное). Для выполнения этого упражнения понадобится помощь двух товарищей. Возьмите пояс от дзюдоистского кимоно, оберните его вокруг туловища над пупком. Ваши помощники, стоя по бокам, держат свободные концы пояса. Выполняйте брюшное дыхание. На вдохе помощники ослабляют натяжение, на выдохе сильно тянут за концы пояса. Это упражнение способствует совершенствованию брюшного дыхания, укрепляет мышцы живота. Выполнять до 30 раз.

Дыхательное упражнение 7 (дополнительное) в основном предназначено для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выполняется стоя или сидя. Поместите на расстоянии 15 см от вашего рта зажженную свечу. Выполняя брюшное дыхание, направьте поток выдыхаемого воздуха на свечу. Выдыхайте медленно, так чтобы пламя свечи отклонялось на постоянный угол от вертикальной оси. Заниматься этим упражнением рекомендуется ежедневно, каждый день отодвигая свечу на все большее расстояние. Свечу можно заменить полосками подвешенной бумаги. Можно вообще использовать вообразимую свечу.

Дыхательное упражнение 8 (дополнительное) также предназначено для самостоятельных работ. Выполняется в и. п. лежа на спине. Под ноги нужно что-то положить так, чтобы пятки были приподняты над полом приблизительно на 25—30 см, а на нижнюю часть живота положить предмет массой до 500 г. Выполнять брюшное дыхание 50 раз.

При систематических занятиях этим упражнением можно через определенные промежутки времени увеличивать отягощение, доводя его до 2,5 кг.

Дыхательное упражнение 9 (подготовительное). Это упражнение считается подготовительным и предназначено для тех, кому трудно овладеть брюшным дыхани-



ем. И. п.— лежа на спине, левая ладонь на груди, правая — на животе ниже мечевидного отростка грудины. Выполняя глубокий вдох, надувайте живот, нажимая левой рукой на грудную клетку. Выдыхая через открытый рот со звуком «о-о-х» или «у-у-х», правой ладонью нажимайте на живот. Выполнив упражнение 10 раз, поменяйте руки местами и выполняйте еще 10 раз.

Дыхательное упражнение 10 (подготовительное).

И. п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки придвинуты к ягодицам. Положение рук такое же, как и в предыдущем упражнении. Выполнив упражнение 20 раз, поменяйте руки местами и сделайте еще 20 дыхательных циклов (вдох и выдох составляют один дыхательный цикл).

Упражнение в созерцании. И. п.— сидя на коленях («сейза»). Тело должно быть полностью расслаблено, позвоночник выпрямлен, плечи опущены, ладони на коленях. Сконцентрируйте внимание на центральной точке и выполняйте брюшное дыхание. Взгляд сфокусируйте на какой-либо точке на расстоянии не ближе 2 м. Медленно и глубоко дышите животом. Постарайтесь устранить все отвлекающие мысли и добиться своеобразного ощущения пустоты. Пробыв в этой позе несколько минут, сконцентрируйте внимание на мысленном представлении энергии, излучаемой центральной точкой через все клеточки вашего тела наружу. Затем 2—3 раза проговорите про себя каждую из формул самовнушения, при этом концентрируя внимание на той части тела или процессе, о котором говорится в формуле.

Формула 1 — дышу глубоко и свободно;

Формула 2 — сердце бьется ровно и спокойно;

Формула 3 — все мышцы наливаются силой и энергией.

После 2—3-кратного повторения третьей формулы сделайте короткий резкий вдох носом и резкий выдох через рот, напрягая тело. Можно прыжком вскочить на ноги.

Это упражнение обычно делается в начале тренировки.

Медитативное упражнение в стойке. И. п. стоя, ноги чуть шире плеч, колени слегка согнуты, тяжесть тела несколько переносится на носок. Поднимите руки перед собой, как бы обхватывая ствол дерева. Взгляд устремлен вперед, в бесконечность, без фиксации на какой-либо определенной точке (рис. 5). Дышите животом, произвольно, сконцентрировав внимание в центральной



точке. Вначале в этом положении нужно абсолютно неподвижно простоять 5—7 мин (максимальное время — 20 мин). После завершения медитации выпрямите ноги, опустите руки плавным движением, сделайте несколько медленных вдохов и выдохов, координируя их с медленными разминочными движениями рук и ног. В дальнейшем, по мере освоения упражнения, время пребывания в этой позе можно увеличить.

В медитативно-дыхательных упражнениях (два предыдущих) основным условием успеха является умение принять правильное положение тела и расслабить мышцы. Регуляция мышечного тонуса может происходить рефлекторно или осознанно, т. е. подчиняясь волевому усилию.

Мышечное расслабление в статических позах необходимо проводить предельно легко, свободно, без какого-либо напряжения, не нарушая ни внутреннего покоя, ни естественного дыхания, ни сердечного ритма.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «АЙКИ ТАЙСО»

«Айки тайсо» — это комплекс упражнений в так называемом концентрированном движении. «Концентрированные» движения отвлекают исполнителя от внешнего мира и сосредоточивают его внимание на внутреннем состоянии, пробуждая подсознание. При выполнении этих упражнений необходимо как бы войти внутрь себя, сосредоточить внимание на центральной точке и расслабить тело.

Упражнения «айки тайсо» совершенствуют навыки сосредоточения, улучшают циркуляцию внутренней энергии и кровообращения, развивают быстроту мышления, скорость реакции, гибкость, легкость и красоту движений, устойчивое равновесие. В этом плане «айки тайсо» имеют много общего с широко известной китайской системой динамического психотренинга «тайцзи-цюань» — одним из трех основных «внутренних» стилей ушу.

После выполнения комплекса упражнений «айки тайсо» должно появиться ощущение легкого покалывания в кончиках пальцев рук и ног.

Упражнение 1. И. п. — о. с.; сосредоточьте внимание в центральной точке, представьте мысленно поток внутренней энергии, струящийся из нее через левую руку

наружу. Правой рукой захватите левую кисть, поднимите ее на уровень груди и с силой сгибайте в лучезапястном суставе, как бы изменяя направление движения потока энергии, струящегося через кончики пальцев левой руки (рис. 6). Выполните упражнение 5 раз левой рукой, затем 5 раз правой.

Упражнение 2. И. п. — о. с. Поместите кисть левой руки ребром ладони себе на грудь, повернув ладонь влево. Большим пальцем правой руки упритесь в точку ниже головок пястных костей мизинца и безымянного пальцев, остальными пальцами захватить основание большого пальца левой кисти.

Сосредоточьтесь в центральной точке. Создайте мысленный образ потока энергии, струящегося из нее через кончики пальцев левой руки наружу. Правой рукой с силой поворачивайте левую кисть наружу, удерживая мысленный образ струи энергии, которую вы этим движением как бы поворачиваете вокруг вертикальной оси.

Выполните упражнение 5 раз левой рукой, затем 5 раз правой.

Упражнение 3. И. п. — о. с. Руки вдоль тела расслаблены. Сконцентрируйте сознание в центральной точке и начинайте быстро трести расслабленными кистями. Это же упражнение можно выполнить, подняв руки в стороны на уровне плеч. При потряхивании кистями создайте мысленный образ энергии, излучающейся из кончиков пальцев на землю вокруг вас.

Упражнение 4. И. п. — о. с. Сделайте левой ногой шаг вперед, сосредоточьтесь в центральной точке. Тяжесть тела перенесите на правую ногу, руки полусжатые в кулаки, чуть ниже пояса. Верхняя часть тела вертикальна (рис. 7). Выпрямляя правую ногу, перенесите тяжесть тела на левую, подайте левое бедро вперед. Одновременно вытяните вперед обе руки, согнув кисти пальцами к себе (рис. 8). Создайте мысленное представление о том, что при перемещении центральной точки вперед внутренняя энергия распространяется через ваши руки от центра вперед. Затем, выпрямляя левую ногу, перенесите тяжесть тела на правую, сгибая ее.

Дугообразным движением возвратите руки в и. п.

Это упражнение считается очень важным в айкидо, так как оно развивает способность сосредоточивать внутреннюю энергию в движении.

Упражнение 5. И. п. — о. с. Сделайте левой ногой небольшой шаг вперед. Левая нога согнута, удерживает тяжесть тела, правая выпрямлена, корпус в вертикаль-



ном положении. Мощным сосредоточенным движением выбросьте руки вперед — вверх. Ребра ладоней направлены вперед, пальцы растопырены (рис. 9). Выполнение упражнения должно сопровождаться образным представлением о потоке энергии, струящейся из центральной точки тела по боковым поверхностям рук. Выпрямляя левую ногу, перенесите тяжесть тела на правую. Дугообразным движением возвратите руки на пояс, слабо сжав кулаки.

Упражнение выполняется 5 раз с левой ноги и 5 раз — с правой.

Упражнение 6. Данное упражнение является более сложным вариантом предыдущего упражнения. Движения те же, но выполняются последовательно в разных направлениях с поворотами корпуса на 180° , 90° , 45° . Ценность упражнения в том, что оно развивает способность мгновенно изменять направление излучения внутренней энергии в зависимости от складывающейся ситуации.

Упражнение 7. И. п. — о. с. Сделайте полшага вперед левой ногой, вытяните левую руку вперед, согните запястье книзу, пальцы направьте к телу (рис. 10). Создайте мысленный образ энергии, струящейся из центральной точки тела через кончики пальцев левой руки.

Удерживая это представление, сделайте левой ногой небольшой шаг вперед. Затем правой ногой выполните дугообразный шаг, поворачиваясь вправо на 180° , левая рука остается на месте, только кисть поворачивается пальцами кверху (рис. 11). Это упражнение является основой для приемов защиты от захватов за руки. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 8. И. п. — о. с. Сконцентрируйте внимание в центральной точке тела. Согните руки в лучезапястных суставах. Быстрым движением скрестите ладони перед центральной точкой так, чтобы ладонь одной руки касалась тыльной части кисти другой (рис. 12). Старайтесь добиться ощущения энергии, струящейся по рукам и сосредоточивающейся на тыльной стороне ладоней. Упражнение выполняется 5 раз с ладонями вверх и 5 раз — с ладонями вниз.

Упражнение 9. И. п., как и в предыдущем упражнении. Принципы выполнения те же, но кисти скрещивают не перед животом, а перед лбом (рис. 13).

Упражнение 10. И. п. — стоя, ноги шире плеч. Верхняя половина тела расслаблена. Внимание сконцентрировано в центральной точке тела. Вынесите обе руки





влево ладонями вверх. Голову не поворачивайте, взгляд устремлен вперед. Сгибая левую ногу, движением бедер влево—вниз перенесите тяжесть на нее, правую выпрямите. Повторите упражнение в правую сторону.

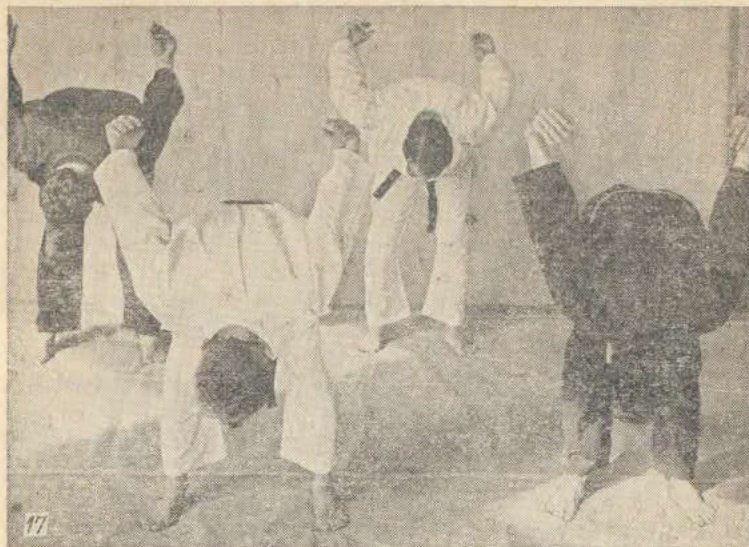
При выполнении упражнения нужно внушить себе, что руки очень тяжелые и внутренняя энергия сосредоточена на тыльной поверхности предплечий и кистей.

Упражнение 11. И. п. — о. с. Сконцентрируйте внимание в центральной точке тела. На счет «раз» круговым движением вынесите обе руки влево, на счет «два» быстрым дугообразным движением — вправо, на счет «три» — опять влево. На счет «четыре» вынесите руки вправо, одновременно делая шаг правой ногой и разворачивая корпус направо. Тяжесть тела на левой ноге. На счет «пять» сделайте широкий шаг вперед правой ногой и, используя ее как ось, вращайте тело влево, вынося руки влево. На счет «шесть» вынесите руки вправо, делая широкий шаг вперед левой ногой, и разверните тело вправо. При выполнении этого упражнения нужно добиваться синхронности движений рук, ног и поворотов корпуса. Создайте мысленный образ потока энергии из центральной точки тела наружу через центры ладоней.

Упражнение 12. И. п. — о. с. Делая шаг вперед левой ногой, дугообразным движением к груди и от себя выбросьте руки вперед. Концентрация внимания — в центральной точке тела, мысленное представление потока энергии, струящегося наружу через внешнюю сторону рук. Согните левую ногу, наклонитесь вперед, опустите левую руку, правую вытяните назад—вверх. Возвратитесь в и. п. Выполните упражнение, делая шаг вперед правой ногой. Это упражнение подготавливает вас к приемам защиты от нападения обхватом корпуса сзади.

Упражнение 13. И. п. — о. с., руки свободно опущены вдоль тела. Согните кисти, направив пальцы рук вперед (рис. 14), сконцентрируйте внимание в центральной точке тела. Сделайте шаг вперед левой ногой, поднимите руки, согните в запястье пальцами к себе (рис. 15). Добейтесь ощущения потока энергии, струящегося по тыльной поверхности предплечий и кистей. Поверните руки пальцами вперед (рис. 16). Наклонитесь вперед и пошлите руки по дуге вниз—назад—вверх (рис. 17). Возвратитесь в и. п. Выполните упражнение с шагом вперед правой ногой.

Это упражнение подготавливает вас к изучению приемов защиты от захвата за руки сзади.



Упражнение 14. Техника выполнения аналогична описанной в предыдущем упражнении. Только шаг левой ногой делать не вперед, а назад и немного в сторону.

**МЕДИТАЦИЯ
КАК ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА**

Существует версия о том, что внедрение медитации (активного созерцания) в боевое искусство кулачного боя предложил легендарный индийский буддийский монах Бодхидхарма — признанный патриарх, который, как гласит легенда, девять лет в Индии занимался сидячей медитацией в своей отшельнической пещере, где он молча созерцал каменную стену, а затем научил китайских монахов в монастыре Шаолинь искусству психотренинга. Да и название китайской школы буддизма — «чань-буддизм» происходит от сокращенного варианта китайской транскрипции индийского термина «дхьяна», что означает созерцание (медитация).

Напомним, что медитация — это психическая тренировка и саморегуляция как в индийской йоге, так и в древнекитайском чань-буддизме и японском дзен-буддизме.

В любом национальном виде психотренинга процессу медитации предшествуют, как правило, физические и психические упражнения, задача которых заключается в приведении психики и тела (соматики) занимающегося в оптимальное функциональное состояние. Это достигается с помощью методов расслабления (психосоматической релаксации), водных процедур и массажа, дыхательных упражнений, самомассажа биологически активных точек (БАТ), активизации чакр — энергетических вибрационных центров организма, а также «чудесных каналов — меридианов», по которым течет жизненная энергия (прана — инд., ци — кит., кхи — вьетн., ки — япон.).

Задачей психофизической подготовки к медитации является нормализация в первую очередь физиологических процессов в организме. Это достигается с помощью дыхательных упражнений и релаксации, решающую роль при этом играют положение самого тела (поза лотоса и др.), внешние условия, обеспечивающие длительную медитацию, а также состояние организма, пищеварительной системы, органов дыхания.

Сам процесс медитации при достижении необходимой изначальной гармонии тела и сознания (спокойствие духа) представляет собой состояние сосредоточенного сознания в одной точке. Предварительной стадией (первой) является ситуация, когда медитирующий способен сосредоточивать свое сознание на одном предмете и рассматривать этот предмет с разных позиций (сторон), образуя его цельный образ не только по внешним, но и по его внутренним, не видимым глазу, но доступным сознанию, мысли, качествам.

Медитация на точке — более сложное состояние удержания своего сознания. Медитация обычно начинается с сознательной концентрации внимания, когда оно сосредоточивается в одной точке, а медитирующий как бы всматривается своим внутренним взором в «пустоту» и стремится, как пишет Н. В. Абаев в книге «Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае» (1989), «опустошить» свое сознание до полного отсутствия каких-либо мыслей или образов восприятия. Такое сознание, полностью лишённое мыслей, и является целью медитации. По-китайски оно называется «у-синь», или «несознание». Находясь в состоянии такой медитации, медитирующий должен проявлять полное безразличие к мелькающим мыслям, чувствам и образам, наблюдая за ними как бы со стороны, пока они самопроизвольно не исчезнут.

Медитация как главный элемент психологического самосовершенствования психической подготовки и практики психотренинга сочетается со многими другими методами воздействия человека на свое психическое и соматическое состояние (дыхательные упражнения, различные виды единоборства, акробатические и гимнастические упражнения, массаж и самомассаж, специальная диета, физическая работа, прессура и акупрессура биологически активных точек).

Все это делается для усиления эффекта от медитации, для более быстрого достижения состояния естественной саморегуляции, когда человек не стремится навязать своей психике регулируемую волю своего «я», предоставляя ей возможность самой управлять своей деятельностью в соответствии с собственными и естественными для нее законами и находить оптимальный режим ее деятельности.

Умение переходить в состояние медитации как в практике каратэ и ушу, так и в практике айкидо остается наиболее желательным и значимым. Дхьяна — это такое состояние сознания, когда все духовные силы находятся в равновесии, когда ни одна мысль, ни одно чувство, ни одна склонность не могут доминировать. Это и есть основное условие для движения «ки» в айкидо, о котором читатель больше всего информации найдет, как это ни парадоксально, в самом конце книги. Авторы предоставляют любознательному читателю возможность еще раз убедиться в том, что человек не только существо земное, но и космическое, так как является носителем и космической энергии.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В АЙКИДО

Теоретики японской борьбы традиционно утверждают, что главную роль в единоборстве играют психологическая подготовка, ловкость, скорость, виртуозное владение техническими приемами. Не оспаривая важности вышеперечисленных утверждений, следует подчеркнуть, что весь опыт современной спортивной борьбы свидетельствует о чрезвычайной важности и таких физических качеств, как сила и выносливость. В тренировку по айкидо должны обязательно включаться разнообразные упражнения для общей физической подготовки, являющиеся универсальным средством физической культуры.

Специальные подготовительные упражнения с дозированным сопротивлением способствуют развитию силы и нервно-мышечного чувства, укрепления связочного аппарата. Они являются прекрасной подготовкой к освоению специфических технических действий в айкидо.

Подготовительное (подводящее) упражнение для выкручивания кисти наружу. Партнер захватывает вашу правую кисть двумя руками и, надавливая большими пальцами на основание безымянного пальца, выкручивает ее наружу, усиливая и ослабляя воздействие (рис. 18). При этом вы должны испытывать незначительные болевые ощущения.

Левой рукой захватите правую кисть партнера, упираясь большим пальцем в основание безымянного пальца, сорвите его хват, перехватите кисть двумя руками и выкручивайте ее наружу. Партнер оказывает вам дозированное сопротивление. Через некоторое время партнер срывает ваш хват, и вы опять меняетесь ролями.

Подготовительные упражнения для рычага локтя. Партнер захватывает правой рукой ваше правое запястье, левой ладонью надавливает на локоть, выполняя движение рычага локтя вниз (рис. 19). Вы оказываете ему некоторое сопротивление. Партнер выполняет перегибание руки с переменными усилиями, как бы массируя своими надавливающими движениями ваши суставы и связки.

Приподнимая захваченную руку кверху, сделайте левой ногой дугообразный шаг к правой ноге партнера, левой рукой захватите его локоть, правой — запястье. Теперь вы поменялись ролями. Упражнение выполняется с периодической сменой ролей.

Подготовительные упражнения для выкручивания кисти внутрь. Партнер захватил вашу руку двумя руками и, повернув вашу кисть ребром ладони вперед, выполняет движение выкручивания ее внутрь, как бы разминая (рис. 20). Некоторое время вы оказываете небольшое сопротивление, усиливая, а затем ослабляя противодействие.

Повернитесь лицом к партнеру, левой рукой захватите его правую кисть. Направив правый локоть вперед к груди партнера, сделайте нырок под его правую руку.





20

Теперь поменяйтесь ролями. Захватив кисть партнера руками, приступайте к разминанию ее суставно-связочного аппарата.

Закручивание руки. Стоя друг против друга в правой стойке, скрестите правые руки на уровне лучезапястных суставов. Дугообразным движением ведите руку партнера по часовой стрелке (рис. 21). Партнер оказывает вам сопротивление. Когда его рука достигает уровня

нижнего края грудины, он начинает вести вашу руку в обратном направлении. Теперь вы оказываете уступающее сопротивление его усилиям.

Это упражнение развивает силу, подготавливает к освоению круговых движений, использующихся в технике айкидо.

Толкающее движение. И. п. такое же, как и в предыдущем упражнении. Поверните руку ладонью к лицу партнера. Преодолевая его сопротивление, выпрямляйте руку, стараясь толкнуть партнера в подбородок (рис. 22).

Уступая, партнер позволяет вам довести руку до подбородка, а затем начинает выпрямлять ее в направлении вашего подбородка. Теперь вы оказываете дозированное уступающее сопротивление.

Разведение и сведение рук на уровне плеч. И. п.— о. с., руки вытянуты вперед, ладони внутрь. Партнер, находясь перед вами, захватывает ваши предплечья. Вы разводите руки в стороны, затем возвращаетесь в и. п. Партнер оказывает вам равномерное сопротивление.

Приседание. И. п.— о. с. Партнер становится сзади и кладет руки на ваши плечи. Вы приседаете и поднимаетесь. Партнер во время приседания и возвращения в и. п. равномерно нажимает на плечи, затрудняя ваши движения (рис. 23).

Борьба на корточках. И. п. Вы с партнером располагаетесь на корточках друг перед другом. Перемещаясь на корточках, вы должны толчками ладоней в грудь и плечи вывести партнера из равновесия и свалить на пол.

«Склеенные ладони». Вы с партнером находитесь в основной стойке лицом к лицу. Руки подняты, ваши ладони прижаты к ладоням партнера (рис. 24). Вначале



21



22



ведет партнер. Он может двигаться в произвольном направлении (вперед, назад, вправо, влево), постепенно увеличивая скорость. Ваша задача — следовать за движениями партнера, не давая ему разорвать контакт ладоней. Через некоторое время меняетесь ролями.

Это упражнение хорошо развивает специфическое нервно-мышечное чувство единоборца.

Выполнение приемов в положении «сейза». Очень полезными для совершенствования техники и овладения умением концентрировать энергию являются традиционные для японских боевых искусств тренировки в выполнении приемов в положении сидя ягодицами на пятках.

Выкручивание кисти наружу при захвате за руку (рис. 25, 26, 27, 28).

2. Рычаг локтя при захвате за руку накрест (рис. 29, 30).

3. Рычаг локтя при захвате за одежду на груди одной руки (рис. 31, 32, 33).

4. Рычаг локтя при ударе сверху по голове ребром ладони (рис. 34, 35).

ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОМУ
ПАДЕНИЮ, ПЕРЕДВИЖЕНИЮ
И ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Перед разучиванием приемов айкидо необходимо освоить искусство падения — «укеми». Умение падать, не получая повреждений, является очень важным для практикующих любой вид борьбы. Навыки безопасного падения необходимы любому человеку.

Как и все действия в айкидо, кувырки и падения выполняют осмысленно с созданием определенных мысленных образов. Самым практичным является мысленное представление своего тела катящимся мячиком. При падении в результате броска соперника нужно стремиться перевести прямолинейное движение в катящееся, использовать инерционные силы падения для совершения кувырков или мягких перекатов.

Рассмотрим несколько упражнений, вырабатывающих навыки владения телом при падениях.

Группировка. Сесть, поджав скрещенные ноги и слегка раздвинув колени, прижать подбородок к груди. Максимально согнуть (округлить) спину, сделать перекат от ягодиц до затылка и обратно. При правильно выполненной группировке перекал на спине должен быть мягким,





без толчков. После нескольких повторений выполнить перекат из положения полного приседания на носках. Освоив это движение, делайте перекат назад в группировке из положения стоя.

Перекат на бок. Сесть, поджав ноги и прижав подбородок к груди, вытянуть руки вперед. Перенеся тяжесть тела на правую сторону, сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно.

Перекат с боку на бок. Лечь на правый бок, подогнув ноги. Оттолкнувшись правой рукой и ногами, перекачаться на спине в положение лежа на левом боку. Затем оттолкнуться левой рукой и ногами, перекачаться направо. Перекаты выполняются многократно с постепенным увеличением скорости движения.

Кувырок вперед. Из положения стоя присесть, слегка разводя колени. Поставить ладони на ковер, повернуть пальцы внутрь, прижать подбородок к груди, сильно согнуть и округлить спину. Немного приподняться на ногах, прикоснуться затылком наклоненной вниз головы к коврику. Оттолкнувшись носками, сделать кувырок вперед. Во время кувырка прижимать пятки к ягодицам.

Кувырок назад. Из о. с. сесть на ковер возможно ближе к пяткам и обхватить голени руками. В темпе перекачаться на согнутой спине назад. Спина должна быть округлена, подбородок прижат к груди. Выполнив кувырок, встать на ноги.

Кувырок через плечо. Выполняется из положения стоя на правом колене. Опустившись на правое колено, поставить правую ладонь на ковер, повернув руку внутрь. Скользя ладонью по коврику, пропустить правую руку между ног и опустить правое плечо на ковер, отвести голову к левому плечу, прижать подбородок к груди. Оттолкнувшись левой ногой, сделать кувырок перекатом с правого плеча в направлении левой ягодицы.

Кувырок-прыжок. Сильно оттолкнувшись, ногами, прыгните вперед, вытянув руки вперед и расположив между ними голову. В полете прижмите подбородок к груди, сгруппируйтесь. Коснувшись ладонями коврика, сделайте кувырок вперед.

Серия кувырков. Особо ценным упражнением для айкидо является выполнение серий из 10—12 кувырков вперед или назад в быстром темпе. Эти упражнения тренируют вестибулярный аппарат, глазомер, развивают координацию движений.

Парные упражнения. И. п.— о. с. Партнер двумя руками толкает вас в спину чуть ниже лопаток. Используя

инерцию движения, сделайте кувырок вперед. При аналогичном толчке в грудь спереди выполняют кувырок назад.

Кроме вышеназванных, можно рекомендовать такие упражнения:

падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;

падение на бок через палку;

кувырок через партнера, стоящего на четвереньках;

кувырок в воздухе, держась за руку партнера;

прыжок-кувырок через нескольких партнеров, стоящих на четвереньках;

падение на спину прыжком;

кувырок через партнера, стоящего на четвереньках, усложненный толчком.

Подготовительные действия к передвижению

Стойки в айкидо. В таких восточных видах борьбы, как каратэ, тэквондо, вьетводао, разработано множество разнообразных оригинальных стоек. Освоению этих стоек, умению передвигаться, сохраняя определенное положение тела, уделяется очень много внимания и учебного времени. В отличие от других видов восточной борьбы, айкидо не имеет каких-либо характерных боевых позиций. Концепция айкидо гласит, что в реальном боевом поединке соперник может напасть в любой момент и любым способом, поэтому не должно быть жестких, стандартизированных положений боевой готовности. Древняя японская поговорка: «Воин, готовый ко всему, выглядит ни к чему не подготовленным» отражает этот принцип.

На занятиях айкидо используются основная стойка (шизентай) и два ее варианта.

Основная стойка. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, ступни расположены параллельно. Руки свободно опущены вдоль тела, кисти полусжаты. Плечи опущены, тело расслаблено. Внимание сконцентрировано в центральной точке тела.

Правая стойка, левая стойка. Это та же основная стойка, только вперед выдвигают соответственно правую или левую ногу. Согнутые в локтях руки выносят вперед на уровень груди. Вне зависимости от того, в какой стойке вы находитесь, осевая линия тела должна совпадать с центром тяжести, голова находится на одной прямой линии с позвоночником. Стойка должна быть естественной, эластичной, позволяющей легко изменять положение



ние тела, свободно перемещаться в любом направлении, поворачиваться вокруг оси.

При обучении айкидо учитывается взаимное положение спортсменов. Так, если вы и партнер находитесь в правой (или левой) стойке, то это прямая позиция (рис. 36). Если соперник в правой стойке, а вы в левой — обратная позиция (рис. 37).

Передвижения в айкидо

Передвижения играют огромную роль в айкидо. Цель передвижений, сочетающихся с поворотами корпуса, заключается в том, чтобы уклониться от атаки соперника, заставить его «провалиться» в пустое пространство, потерять равновесие. Затем нужно вести соперника по круговым линиям до падения, используя центробежные силы, возникающие при поворотах корпуса айкидоиста вокруг оси. Теория айкидо рассматривает пару единоборцев как единую функциональную динамическую систему, центром которой является «тандем» (центральная точка тела айкидоиста) проводящего прием.

Осмысленное мощное вращение бедрами при поворотах, движениях в любом направлении позволяет вовлечь соперника в ваше движение, раскрутить его вокруг себя и бросить, воздействуя на функциональные точки суставов боковыми захватами или применяя толчки в невыгодном для него направлении.

В айкидо применяются прямые и круговые передвижения. Для прямых передвижений используются ординарные и приставные шаги.

Ординарный шаг — «аюми яси» — практически ничем не отличается от обычных движений при ходьбе, только центр тяжести несколько снижается за счет более глубокого сгибания ног в коленях.

Приставной шаг — «теуги яси», его характерная осо-

бенность в том, что вначале сзади стоящую ногу приставляют к пятке выдвинутой вперед ноги, а затем выполняют быстрый шаг впереди стоящей ногой в избранном направлении.

Для выполнения ведущих в айкидо круговых передвижений применяются дугообразные шаги, при которых нога идет вперед или назад по большой дуге, обращенной своей выпуклостью наружу. Опорную ногу при этом поворачивают на месте в направлении движения.

Важнейшей составной частью айкидо, как и других видов японской борьбы — дзюдо, каратэ, джиу-джитсу, является таи-сабаки — искусство уходов и уклонов от атаки соперника. Все действия таи-сабаки основаны на вышеописанных разновидностях передвижений. Наиболее полно возможности таи-сабаки реализуются при защите от ударов соперника. Поскольку в книге в основном рассматриваются приемы защиты при нападениях захватами, мы не будем подробно описывать движения таи-сабаки. Ограничимся указанием на необходимость использования подшагиваний, отшагиваний, энергичных поворотов всего тела при проведении приемов защиты. Во всех случаях тело должно двигаться как одно целое. Мягко уступая действиям соперника, «поддаваясь» ему, вы, сохраняя концентрацию внимания в центральной точке, должны вкладывать в ваши движения энергетическую мощь всего тела. Передвижения и повороты корпуса вокруг оси тела позволят вам вести соперника в направлении движения его атаки до потери им равновесия, а затем, применяя незначительные усилия, завершить прием броском или сковыванием с помощью болевого захвата.

Использование в своих целях силы соперника, выведение его из равновесия в направлении, избранном им для атаки, приложение концентрированной энергии всего организма айкидоиста в самом невыгодном для соперника месте и направлении — в этом с предельной отчетливостью находит свое воплощение провозглашенный родоначальником дзюдо Дзигаро Кано принцип «минимального усилия для достижения максимального результата».

В теории айкидо значительную практическую ценность представляет принцип волчка, или вращающегося шара. Вовлекая соперника в свое круговое движение, айкидоист должен представить себя центром крутящегося волчка или находящимся внутри вращающегося шара. Руки айкидоиста ведут соперника по дугообраз-

ным или спиральным линиям вокруг себя по экватору волчка или меридианам и параллелям воображаемого шара.

Следуя этому принципу, вы должны стремиться выполнять все действия округлыми, дугообразными движениями. Рациональные и экономные круговые и спиральные движения делают приемы целостными и законченными, создают своеобразную эстетику айкидо.

Особую привлекательность и эффективность приемам айкидо придает широкое использование нырков. Нырками уходят от ударов соперника. Разнообразные способы освобождения от захватов, многие болевые приемы, в частности такие, как узел, рычаг локтя, выкручивание кисти внутрь, выполняются с подныриванием под руки соперника. В техническом отношении нырки представляют собой быстрые повороты корпуса вокруг оси тела с одновременным приседанием — снижением центра тяжести тела и дугообразными шагами по часовой стрелке или против нее.

Большое значение при выполнении приемов имеет способ приближения к сопернику. В айкидо существует два принципиальных варианта приближения к сопернику в момент нападения на вас.

Первый вариант — «ирими», или внутреннее приближение, при котором вы быстро приближаетесь к сопернику вплотную в момент его агрессивных действий, не давая ему завершить атакующее движение. Другими словами, вы должны решительно войти в сферу «атаки», приблизив свою «центральную точку» к центру тела соперника. Вторым вариантом — «тенкан», или приближение снаружи. Выполняя этот вариант, вы выходите из зоны атаки, заставляете соперника промахнуться, направив энергию его нападения в пустое пространство.

Например, соперник нападает на вас, нанося удар сверху по голове. Если вы избрали вариант «ирими», то необходимо быстрым скачком приблизиться к нему, круговым движением рук заблокировать его атакующую руку на замке и, используя его силу, вкладываемую в удар, направить его руку дугообразным движением вокруг себя вниз и завершить прием болевым захватом или броском.

Если применяется вариант «тенкан», то нужно быстрым движением уклониться от удара, шагнуть за спину соперника, направить его движение по инерции вниз, а затем провести прием в том же направлении или использовать силу обратного движения.

Выведения из равновесия

Приемы айкидо практически невозможно провести на неподвижно стоящем сопернике. Техника айкидо состоит в овладении искусством мгновенного определения момента потери равновесия соперника во время выполнения им атакующих действий и навыками выведения его из равновесия, создания благоприятных условий для проведения приемов.

Центр тяжести человека находится на средней осевой линии тела на уровне точки «танден» (в нижней части живота). Естественно, точное местоположение центра тяжести у каждого конкретного человека зависит от индивидуальных конституциональных особенностей. Линия проекций центра тяжести должна находиться в центре четырехугольника, образуемого в случае, если воображаемыми линиями соединить наружные края ступней, пятки и носки. При смещении центра тяжести в любую сторону равновесие нарушается, и человек становится уязвимым для воздействия в этом направлении.

Человека, стоящего на двух ногах, можно вывести из равновесия в восьми направлениях: вперед, назад, вправо, влево, вперед — вправо, вперед — влево, назад — вправо, назад — влево. Привести соперника к потере равновесия можно двумя методами. Прямой метод: соперник теряет равновесие в каком-либо направлении, и вы прикладываете усилие в том же направлении. Обратный метод: стремясь восстановить утраченное равновесие, соперник двигается в обратном направлении, а вы усиливаете его движение рывком или толчком по ходу движения. Если соперник толкает вас в грудь, вы можете, уклонившись от лобовой атаки, потянуть его в направлении его же движения, выполнить бросок или болевой прием. Применяя обратный метод, вы должны уловить момент, когда соперник, не достигнув цели, провалившись в пустое пространство, начнет делать возвратное движение корпусом и руками, и в этот момент толкнуть его назад или выполнить, например, бросок опрокидыванием с обхватом головы локтевым сгибом.

При борьбе в захвате, если вы вращаете захваченную руку соперника внутрь, вы выводите его из равновесия вперед. Последующими техническими действиями могут быть, например, рычаг локтя, выкручивание кисти внутрь, рычаг кисти, бросок кувырком. Поворачивая руку соперника наружу, вы заставите его потерять равновесие в

заднем направлении и подготовитесь к проведению таких приемов, как выкручивание кисти наружу, узел нырком, бросок опрокидыванием.

ЗАЩИТНЫЕ ПРИЕМЫ В АЙКИДО

Арсенал айкидо отличается богатством и разнообразием технических действий. Однако большую часть его составляют, тем не менее, болевые приемы на суставы рук, броски, опрокидывания, толчки.

Основопологающей концепцией в айкидо является концепция максимального использования в целях своей личной защиты силы соперника и мобилизации внутренней энергии своего тела для проведения приемов.

В данной книге невозможно описать все технические действия айкидо, все группы приемов, варианты контратак. Поэтому мы хотим ознакомить читателей с общей классификацией техники айкидо, специфическими особенностями приемов. Приводимая нами классификация является в какой-то мере условной, но может служить в качестве рабочей схемы.

Классификация техники айкидо

I. Вспомогательная техника

1. Психофизические упражнения — «айки-тайсо».
2. Искусство безопасного падения — «укеми».
3. Стойки и позиции.
4. Искусство передвижения — «таи-сабаки».
5. Защитные действия: нырки, уходы, блоки.

II. Основная техника

1. Болевые приемы — «канзетсу-вадза».
2. Броски — «наг-вадза»
3. Удары и толчки — «атэвадза»
4. Сжимания и надавливания — «куичо»

III. Специальная техника

1. Приемы с шестом
2. Приемы с деревянным мечом
3. Приемы обезоруживания
4. Приемы борьбы против нескольких соперников

Болевым приемом в самбо и дзюдо считают захват руки или ноги, с помощью которого оказывается воздействие на суставы, ставящее соперника в безвыходное положение.

В спортивном самбо болевые приемы проводят при борьбе лежа. В айкидо болевые приемы начинают из стойки. Воздействуя на суставы в функционально невыгодном для соперника положении айкидоист, как правило, завершает прием броском или сваливанием, а затем может удерживать соперника в положении лежа на спине или на животе, сковывая его болевым захватом.

Болевые приемы основаны на перегибаниях руки, повернутой внутрь или наружу, и выкручиваниях руки наружу или внутрь. В отличие от борьбы самбо и дзюдо, в айкидо проводят болевые приемы не только на локтевой и плечевой, но и на лучезапястный суставы.

Болевые приемы в айкидо можно проводить и на другие суставы тела, дополнять ущемлением мышц и сухожилий, надавливанием на биологически активные точки.

Удары в айкидо носят имитационный, отвлекающий характер. Айкидо не зря называют щадящей, гуманной оборонительной системой. Удары не наносятся реально, а только обозначаются, чтобы отвлечь внимание соперника. Вместо ударов широко применяют толчки одной или двумя руками.

Броски в айкидо отличаются от бросковой техники дзюдо и самбо тем, что, как правило, они начинаются вне захвата, являются одним из видов реакции на действия соперника, проводятся в направлении движения его тела. Отсутствует силовая подготовка к проведению бросков. Зачастую броски айкидо носят характер сваливаний и опрокидываний. Принципы и техника айкидо позволяют легко переходить от одного технического действия к другому, т. е. действовать комбинационно, комплексами приемов в зависимости от складывающейся ситуации.

Ниже описано использование основных базовых приемов айкидо на примерах защиты при нападении соперника захватами. Конечно, это далеко не полный курс айкидо, но тщательное изучение описанных технических действий позволяет овладеть начальными навыками использования айкидо в целях самообороны (табл.).

Условимся использовать термины, принятые в борьбе самбо, где перегибания руки именуется рычагами, а выкручивания в плечевом суставе — узлами. Если перегибание проводится на руке соперника, повернутой внутрь, т. е. в положении пронации, такой прием называется рычагом вниз. Если рычаг локтя проводится в положении супинации (рука повернута наружу), то именуется рычагом вверх.



Т а б л и ц а. Болевые приемы (рис. 38—41)

Суставы рук	Способы воздействия	
	Перегибание	Выкручивание
Лучезапястный	Рычаг кисти	Выкручивание кисти наружу Выкручивание кисти внутрь
Локтевой	Рычаг локтя вниз (рука повернута внутрь) Рычаг локтя вверх (рука повернута наружу)	
Плечевой	Рычаг плеча	Узел (рука соперника обращена кистью в сторону головы) Обратный узел (рука соперника обращена кистью в сторону его ног)

Узлом называется выкручивание согнутой в локте руки соперника в плечевом суставе. При этом предплечье соперника обращено кистью в направлении его головы.

Обратный узел — это аналогичный в анатомическом смысле прием, когда кисть руки соперника обращена в сторону его ног.

Тренировку следует начинать с дыхательных упражнений и упражнений энергетического комплекса. Затем обязательно проводить разминку и выполнять упражнения, вырабатывающие навыки безопасного падения.

Способ изложения техники в данном пособии дает возможность изучить прием в нескольких вариантах его применения. Необходимо соблюдать такую последовательность: вначале освоить характерные детали каждого приема, используя знания базовых упражнений айкидо, затем разучивать прием в разных вариантах.

Основные пожелания айкидоисту

Занятия айкидо должны способствовать укреплению здоровья. Поэтому следует строго соблюдать следующие правила:

1. Для практической обработки приемов нужно подбирать партнера с примерно одинаковыми ростом и массой тела (разница в массе тела не должна превышать 4—5 кг).

2. Разучивая приемы, не следует отвлекаться. Будьте предельно собраны, внимательны.

3. Во время тренировки необходимо постоянно стремиться удерживать концентрацию внимания в центральной точке тела. Выполнение приемов должно сопровождаться мысленным представлением потока энергии, струящегося из центральной точки через ваши руки в направлении ваших действий.

4. Приемы нужно разучивать по элементам, медленными, плавными движениями.

5. При возникновении значительных болевых ощущений необходимо по сигналу партнера голосом («есть») или двукратному хлопку по ковру немедленно прекратить все действия и отпустить захват.

6. При разучивании и отработке бросков вы должны постоянно помнить о правилах самостраховки и страховки партнера.

7. Когда прием отработывает партнер, вы не должны сопротивляться его действиям, превращая изучение приемов айкидо в бессмысленную силовую возню.

8. Занятия айкидо предоставляют много возможностей для творческого изучения этого уникального искусства. Поэтому следует тренироваться с удовольствием, культивировать дух дружелюбия и доброжелательного сотрудничества на тренировках.

Приемы с использованием выкручивания кисти наружу

Защита при попытке захвата за горло двумя руками. Соперник бросается на вас, пытаясь двумя руками захватить за горло или одежду на груди (рис. 42). Используя дугообразный шаг правой ногой назад, быстро поверните корпус по часовой стрелке, вынуждая его «про-

валиться» в пустое пространство. Одновременно дугообразным движением левой руки захватите соперника за правое предплечье под мышку, затем — кисть двумя руками, большими пальцами упритесь в точку у основания безымянного пальца. Потяните руку соперника вперед по ходу его движения (рис. 43). Соперник пытается восстановить равновесие, высвободить руку из захвата. Шагая левой ногой влево, резко поверните корпус против часовой стрелки. Крепко удерживая кисть соперника основаниями ладоней и надавливая большими пальцами на основание безымянного пальца, проведите выкручивание кисти наружу и бросьте его на спину (рис. 44). Завершите прием болевым воздействием на кисть лежащего соперника выкручиванием кисти наружу или рычагом кисти (рис. 45).

Защита при попытке захвата за горло двумя руками. Соперник бросается на вас, пытаясь двумя руками захватить за горло или за одежду на груди (рис. 46). Как и в предыдущем приеме, используйте уход от захвата поворотом корпуса по часовой стрелке с отшагиванием правой ногой по дуге. Скрестите предплечья перед грудью, левая рука впереди, ребра ладоней направлены на соперника. Поймайте его правую руку в перекрестье и захватите предплечье правой кистью. Одновременно с поворотом корпуса потяните руку соперника по ходу движения (рис. 47). Переноса тяжесть тела на правую руку, продолжайте рывок по ходу движения. Правой рукой крепко удерживайте предплечье соперника.левой рукой захватите кисть, упираясь большим пальцем в точку у основания безымянного пальца (рис. 48). Как только соперник начнет обратное движение, захватите его кисть правой рукой. Надавите большими пальцами в точку у основания безымянного пальца, выкручивая руку соперника наружу с шагом левой ногой влево и резким поворотом корпуса против часовой стрелки, выполните выкручивание кисти наружу и бросьте соперника на спину (рис. 49). Поставьте ступни вплотную к боку соперника, зажмите коленями его руку и завершите прием болевым воздействием на кисть (рис. 50).

Защита при захвате за руку. Соперник правой рукой захватил ваше левое предплечье и тянет на себя (рис. 51). Шагните вперед левой ногой, придвинув бедро к захваченной руке. Согните кисть, растопырьте пальцы, направив поток энергии через их кончики наружу. Сделайте большой дугообразный шаг назад—влево правой ногой, поверните корпус по часовой стрелке, а захвачен-





ную кисть пальцами кверху. Теперь вы и ваш соперник смотрите в одном направлении (рис. 52). Шагните левой ногой по дуге влево, захватите кисть соперника двумя руками, упритесь большими пальцами в точку у основания безымянного пальца (рис. 53). Резко разворачивая корпус влево против часовой стрелки, выполните выкручивание кисти наружу и бросьте соперника на спину (рис. 54). Зафиксируйте коленями его локоть и продолжите болевое воздействие, сгибая и выкручивая кисть наружу (рис. 55). Так выглядит захват кисти соперника при проведении приема (рис. 56).

Защита при захвате за руку. Как и в предыдущем случае, соперник захватил правой рукой ваше левое предплечье и толкает (рис. 57). Сделайте правой ногой шаг назад, поверните захваченную руку ладонью кверху. Четырьмя пальцами правой руки захватите основание большого пальца атакующей руки соперника, большим пальцем упритесь в точку у основания безымянного пальца (рис. 58). Сорвите захват соперника, левой рукой захватите мизинцевую часть его ладони, большой палец левой руки поместите рядом с большим пальцем правой. Быстро сделайте шаг назад левой, правой ногой. Одновременно потяните соперника на себя — вниз. Выполните выкручивание кисти наружу и обратным захватом бросьте соперника на спину (рис. 59).левой рукой надавите на локтевой сгиб правой руки соперника, прижимая его локоть к полу. Правой продолжите болевой прием, выкручивая кисть наружу (рис. 60).

Защита при захвате за руку накрест одноименной рукой. Соперник захватил правой рукой ваше правое предплечье (рис. 61). Разворачивая корпус влево, а затем вправо, сделайте дугообразное движение захваченной рукой влево—вверх—вправо—вниз.левой рукой захватите правую кисть соперника, упритесь большим пальцем левой руки в основание безымянного пальца его правой кисти, наклоняясь, потяните соперника вперед—вниз (рис. 62, 63). Резко поверните корпус влево, двумя руками крепко удерживайте захваченную кисть и выкручивая ее наружу (рис. 64). Продолжая разворот корпуса влево и выкручивание кисти наружу, бросьте соперника на спину (рис. 65). Шагнув правой, затем левой ногой вокруг головы соперника и продолжая выкручивать кисть, заставьте его перевернуться на живот. Удерживайте соперника в этом положении рычагом кисти (рис. 66).





Защита при захвате за руку двумя руками. Соперник захватил предплечье вашей левой руки двумя руками (рис. 67). Шагните левой ногой влево—вперед. Правым предплечьем подбейте снизу руки соперника. Разворачивая корпус влево, а затем вправо, опишите большую дугу обеими руками слева направо и, захватив кисть и предплечье правой руки соперника, потяните его руку вперед. Выведите соперника из равновесия.левой рукой крепко захватите кисть соперника для последующего применения рычага кисти наружу (рис. 68, 69). Резко разворачивая корпус влево, используйте обратное движение соперника и проведите выкручивание кисти наружу. Бросьте соперника на спину (рис. 70). Захватите коленями локоть упавшего соперника и продолжайте проведение болевого приема, удерживая его в положении лежа на спине (рис. 71).

Защита при захвате за одежду на груди или за горло одной рукой. Соперник захватил вас левой рукой за одежду на груди (рис. 72). Правой рукой захватите его левую кисть таким образом, чтобы ваши четыре пальца удерживали основание его большого пальца, а ваш большой палец упирался в основание безымянного пальца его руки. Ребрами левой ладони нанесите удар сверху в локтевой сгиб, одновременно отшагивая назад правой ногой, опускаясь на правое колено и поворачивая левую кисть соперника наружу (рис. 73, 74). Бросив соперника на спину, можно завершить прием выкручиванием кисти наружу, не изменяя захвата, или одним из способов, описанных выше (рис. 75).

Защита при захвате за одежду на груди двумя руками. Соперник захватил вас двумя руками за одежду на груди (рис. 76).левой рукой захватите его левую кисть снизу так, чтобы ваш большой палец упирался в основание безымянного. Немного поворачивая корпус влево и наклоняясь, резким движением пошлите правую руку сверху вниз между руками соперника, словно вонзая пальцы в какой-то воображаемый предмет (рис. 77). Резко разворачивая корпус вправо, сильным круговым движением правой руки подбейте кверху правую руку соперника и выведите его из равновесия (рис. 78). Правой рукой захватите левую кисть соперника. Крепко удерживая его кисть и надавливая большими пальцами в основание безымянного пальца, проведите выкручивание наружу и бросьте соперника на спину (рис. 79). Зажмите коленями локоть соперника и удерживайте его болевым приемом в положении лежа на спине (рис. 80).





Защита при захвате за обе руки сзади. Соперник захватил вас за оба предплечья сзади (рис. 81). Сделайте шаг левой ногой влево, резким движением поднимите обе руки кверху и поднырните под его левую руку, отшагивая правой ногой (рис. 82). Двумя руками крепко захватите правую кисть соперника и, проведя выкручивание ее наружу, бросьте его на спину (рис. 83). Завершите прием схватыванием локтя коленями, и, по мере необходимости, болевым воздействием на кисть (рис. 84).

Защита при обхвате корпуса сзади. Соперник обхватил корпус сзади с руками, прижатыми к телу (рис. 85). Приседая, резким движением обеих рук кверху сбейте захват (рис. 86). Правой рукой захватите правую кисть соперника со стороны большого пальца. Поднырните под его левую руку, сильным рывком потяните ее на себя, выворачивая наружу. Ребром левой ладони надавите на тыльную сторону кисти (рис. 87). Выполняя выкручивание кисти наружу обратным захватом, бросьте соперника на спину (рис. 88). Завершите прием рычагом кисти или другим способом по вашему выбору (рис. 89).

Приемы с использованием узла нирком

Защита при захвате за руку. Соперник захватил ваше левое предплечье правой рукой (рис. 90). Шагните вперед левой ногой, придвигая бедро к кисти захваченной руки, растопырьте пальцы левой руки и согните ее в лучезапястном суставе ладонью к себе, а затем, делая большой дугообразный шаг правой ногой назад—вправо, поверните ладонь пальцами сверху (рис. 91). Теряя равновесие, соперник вынужден сделать движение корпусом вперед. Правой рукой захватите запястье его правой руки. Разворачивая корпус на 180° , поднырните под его правую руку. Крепко удерживая двумя руками запястье соперника, перенесите тяжесть тела на правую выставленную вперед ногу (рис. 92). Выполняя движение всем корпусом вперед—вниз, немного наклоняясь и приседая, выкручивая узлом руку соперника, бросьте его на спину (рис. 93). Завершите прием рычагом кисти уже лежащего соперника, для чего после броска измените захват. Забеганием вокруг головы переверните соперника на живот (рис. 94).

Защита при захвате за руку накрест. Соперник захватил вашу правую руку своей одноименной рукой (рис. 95). Отшагните назад правой ногой, двумя руками потяните его на себя—книзу, одновременно разворачивая корпус вправо (рис. 96). Когда соперник, стремясь вос-



становить равновесие, начнет движение корпусом и рукой назад, поднырните под его руку (рис. 97). Выполняя узел нырком, бросьте соперника на спину (рис. 98). Если есть необходимость удержания соперника в неподвижном положении, переходите к рычагу кисти, как в предыдущем приеме (рис. 99).

Защита при захвате за обе руки. Соперник захватил вас за запястья обеих рук (рис. 100). Правой ногой сделайте большой дугообразный шаг назад — влево, резко разверните корпус и потяните соперника вперед, заставляя его потерять равновесие. Обеими руками захватите запястье правой руки соперника (рис. 101). При попытке соперника восстановить равновесие поднырните под его правую руку и выполните узел нырком (рис. 102). Бросьте соперника на спину (рис. 103). При необходимости перейдите к проведению рычага кисти с фиксацией руки коленями (рис. 104).

Защита при захвате за обе руки. Соперник захватил вас за запястья обеих рук (рис. 105). Делая шаг правой ногой к правому носку соперника, сделайте резкое движение руками вперед — вниз, словно вонзая пальцы в какой-то предмет (рис. 106). Обеими руками захватите запястье соперника и, поворачиваясь кругом и подныривая под руку, выполните узел нырком (рис. 107). Бросьте соперника на спину (рис. 108). Завершите прием скользящим болевым захватом, как в предыдущих приемах (рис. 109).

Защита при захвате за руку двумя руками. Соперник захватил двумя руками ваше левое предплечье (рис. 110). Правой ногой шагните к правому носку соперника и правой рукой захватите запястье его левой руки. Выполните обеими руками резкое движение вперед — вниз (рис. 111). Разворачиваясь на 180°, двумя руками захватите левую руку соперника и поднырните под нее. Выполните узел нырком (рис. 112). Бросьте соперника на спину (рис. 113). Завершите прием скользящим болевым захватом (рис. 114).

Защита при захвате за одежду на груди. Соперник захватил вас за одежду на груди (рис. 115). Двумя руками захватите его запястье и, отставляя правую ногу назад, резко наклонитесь, выводя соперника из равновесия (рис. 116). Как только он начнет восстанавливать равновесие, поднырните под его руку и выполните узел нырком (рис. 117). Бросьте соперника на спину (рис. 118).

Защита при захвате за одежду на плече. Соперник





108



109



114



115



110



111



116



117



112



113



118



119

захватил вас правой рукой за одежду на левом плече (рис. 119). Отставьте правую ногу назад и разверните корпус вправо. Круговым движением левой руки сверху—вниз сорвите захват так, чтобы кисть и запястье руки соперника были захвачены подмышкой. Предплечьем надавите на его локоть в направлении вправо—вверх (рис. 120). Выкручивайте руку соперника узлом. Можно завершить прием броском вперед, для чего делается левой ногой большой шаг вперед и резкий разворот туловища вправо (рис. 121).

Приемы с использованием рычага локтя

Защита при захвате за руку. Соперник захватил правой рукой ваше левое запястье (рис. 122). Правой рукой захватите запястье атакующей руки соперника и, делая шаг левой ногой влево, потяните его на себя—влево (рис. 123). Резко разворачивая все тело вправо и отшагивая правой ногой назад—влево по дуге, круговыми движениями сильно потяните руку соперника на себя вверх—вправо, одновременно вращая ее вокруг продольной оси. Правой рукой прочно удерживайте захват запястья, левой ладонью надавите на локоть соперника сверху. Волевым воздействием заставьте его наклониться и потерять равновесие вперед (рис. 124). Делая шаг левой ногой вперед, рывком рук вперед переведите соперника в положение лежа на животе. Опустившись на колено, продолжайте болевой прием (рис. 125).

Защита при захвате за руку накрест. Соперник захватил правой рукой ваше правое запястье (рис. 126). Шагните левой ногой вперед—влево под углом 45°. Поворачивая корпус налево, сделайте круговое движение захваченной рукой по часовой стрелке. Предплечьем левой руки надавите немного выше локтя соперника (рис. 127). Правой рукой захватите запястье его правой руки, а левой ладонью надавите на локоть. Шагнув правой ногой вправо и немного вперед, перенесите тяжесть тела на правую ногу и потяните соперника к своему правому колену (рис. 128). Болевым воздействием на локтевой сустав и движением всего тела вперед переведите его в положение лежа на животе. Опустившись на колено, продолжайте болевой прием (рис. 129).

Защита при захвате за руку накрест (вариант). Соперник захватил правой рукой ваше правое запястье (рис. 130). Разворачивая корпус вправо, сделайте круговое движение правой рукой по часовой стрелке, захватите соперника правой рукой за запястье атакующей ру-





ки. Левою ладонью толкните локоть его снизу в направлении его головы (рис. 131). Левою ногой шагните к левой ноге соперника, поворачиваясь к нему спиной. Движением рук вперед—вверх выведите его из равновесия, заставив подняться на носки (рис. 132). Продолжая движение по спиральной линии вокруг себя слева—направо — вниз, бросьте соперника на живот. Опуститесь на колено, проведите болевой прием, перегибая руку в локтевом суставе (рис. 133).

Защита при захвате за обе руки. Соперник захватил обе ваши руки за запястье (рис. 134). Резким и неожиданным для него движением сведите руки вместе. Правой рукой захватите изнутри запястье правой руки соперника. Продолжая движение по дуге, поднимите эту руку и поднырните под нее (рис. 135). Удерживая правой рукой запястье правой руки соперника, а левой ладонью надавливая на локоть, потяните руку в направлении своего правого колена (рис. 136). Переведите соперника в положение лежа на животе. Опуститесь на колено и удерживайте его болевым захватом (рис. 137).

Защита при захвате одной рукой за одежду на груди. Соперник захватил вас правой рукой за одежду на груди (рис. 138). Левою рукой захватите снизу его запястье. Левою ногой сделайте шаг назад — влево. Одновременно ребром правой ладони нанесите удар сверху вниз в локтевой сгиб (рис. 139). Сразу после нанесения удара ребром ладони правой рукой захватите запястье атакующей руки соперника, а левой ладонью упритесь в локоть снизу. Круговым движением рук одновременно с разворотом корпуса вправо сорвите захват и выведите соперника из равновесия (рис. 140). Сделайте дугообразный шаг назад — влево правой ногой и выполните рычаг локтя, вытягивая руку соперника в направлении своего правого колена (рис. 141). В некоторых случаях удобнее применить другой вариант этого приема, для чего необходимо изменить захват: левой рукой захватите кисть, а правой — локоть и проведите рычаг локтя спереди (рис. 142).

Защита при захвате за одежду на груди одной рукой (вариант). Соперник захватил вас правой рукой за одежду на груди (рис. 143). Левою рукой захватите запястье атакующей руки соперника. Делая шаг правой ногой вперед — влево, подбейте предплечьем правой руки (лучевой костью) одноименное плечо соперника и поднырните под его правую руку (рис. 144). Развернувшись на 180°, потяните руку соперника в направлении своего левого колена и надавите правой ладонью на локоть



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149

(рис. 145). Выполните рычаг локтя спереди, переведите соперника в положение лежа на животе. Удерживайте его болевым воздействием (рис. 146).

Защита при захвате за руку сзади. Соперник захватил вас сзади за запястье (рис. 147). Шагните правой ногой назад — вправо, одновременно быстрым движением поднимите правую руку. Поднырните под руку соперника (рис. 148).левой рукой захватите запястье правой руки (рис. 149). Шагните левой ногой по дуге назад — влево, потяните правую руку соперника в направлении своего левого колена, правой ладонью надавите на локоть сверху (рис. 150). Выполняя рычаг локтя спереди, переведите соперника в положение лежа на животе. Удерживайте его болевым захватом (рис. 151).

Защита при удушении предплечьем сзади. Соперник нападает сзади, пытаясь провести удушение предплечьем (рис. 152).левой рукой захватите его левое запястье. Быстро шагните левой ногой в сторону, а правой — за правую ногу соперника. Нырком освободитесь от захвата (рис. 153). Сделайте большой шаг левой ногой влево. Правой рукой захватите левый локоть соперника, вытягивая его руку к своему левому колену. Проведите рычаг локтя (рис. 154). На рис. 155 показан вариант завершения приема рычагом локтя спереди. Для его проведения необходимо после выполнения нырка под руку соперника перехватить его запястье своей правой рукой, а левой ладонью выполнить нажим на локоть.

Защита при захвате за воротник сзади. Соперник захватил вас сзади за воротник правой рукой (рис. 156). Шагнув в сторону правой ногой, поднырните под атакующую руку и захватите правой рукой запястье соперника (рис. 157).левой ладонью толкните его правый локоть снизу в направлении его головы и поставьте левую ногу к носку его левой ноги (рис. 158). Быстрым разворотом корпуса и движением рук по спиральной линии вокруг себя бросьте соперника на спину (рис. 159, 160).

Приемы с использованием рычага кисти

Защита при попытке захвата спереди за горло или за одежду на груди. Соперник бросается на вас, пытаясь схватить двумя руками за горло или за одежду на груди (рис. 161). Шагнув левой ногой назад, быстро повернитесь влево и захватите под мышку его левое предплечье (рис. 162). Захватите руку соперника двумя руками так, чтобы большие пальцы ваших рук находились на тыльной стороне кисти, сделайте дугообразный шаг



назад правой ногой и резко разверните корпус вправо. Поверните руку соперника внутрь вокруг продольной оси. Выполните рычаг кисти, потянув его руку на себя и одновременно перегибая кисть нажимом больших пальцев в направлении от себя (рис. 163). Продолжая движение правой ногой по дуге назад, поворотом корпуса и рывком по спиральной линии бросьте соперника на спину (рис. 164, 165).

Приемы с использованием выкручивания кисти внутрь

Защита при захвате за руку. Соперник захватил вас правой рукой за левое запястье. Согните кисть захваченной руки и поднимите руку до уровня плеча (рис. 166). Правой рукой захватите атакующую кисть соперника так, чтобы большой палец упирался в основание указательного, а остальные охватили ребро ладони соперника. Выкручивая захваченную кисть внутрь, обведите круговым движением левую ладонь вокруг предплечья соперника и надавите ее ребром вниз—вперед. Болевым воздействием выведите соперника из равновесия. Завершить прием можно толчком в голову или грудь (рис. 167).

Защита при захвате за руку накрест. Соперник захватил правой рукой ваше правое запястье (рис. 168).левой рукой захватите ладонь его атакующей руки. Поднимая руки и делая большой шаг правой ногой влево—вперед, поднырните под руку соперника (рис. 169). Согнув эту руку под прямым углом, проведите выкручивание кисти внутрь, выводя соперника из равновесия (рис. 170). Выкручивая кисть соперника внутрь хлыстообразным движением рук, выполните бросок вперед (рис. 171). Прием можно завершить и броском назад на спину, для чего, крепко удерживая захваченную руку и выкручивая кисть, резко развернитесь влево и сделайте хлыстообразные движения руками (рис. 172).

Защита при захвате за руку двумя руками. Соперник захватил двумя руками ваше правое предплечье (рис. 173). Соедините свои руки. Шагните вперед правой ногой, выполните движение правым локтем вверх—вперед—вниз (по дуге), освобождаясь от захвата. Захватите правую руку соперника и поднырните под нее (рис. 174). Прочно удерживая захват кисти соперника и согнув его правую руку под прямым углом, проведите выкручивание кисти внутрь. Завершить прием можно броском вперед или назад (рис. 175).

Защита при захвате одной рукой за одежду на груди. Соперник захватил вас правой рукой за одежду на гру-





168



169



170



171



172



173



174



175



176



177



178



179

ди (рис. 176). Лево́й рукой захватите запястье атакующей руки. Право́й ногой шагните к правому носку соперника. Предплечьем подбейте снизу плечо его атакующей руки и поднырните под нее (рис. 177). Согнув руку соперника под прямым углом, проведите выкручивание кисти внутрь (рис. 178).

Защита при захвате двумя руками за одежду на груди. Соперник захватил вас двумя руками за одежду на груди или за горло (рис. 179). Наклоняясь вперед, резким движением пошлите правую руку вниз между руками соперника (рис. 180). Разворачивая корпус вправо, круговым движением правой руки освободитесь от захвата. Лево́й рукой захватите запястье соперника (рис. 181). Крепко захватив двумя руками кисть и запястье правой руки соперника, выполните выкручивание кисти внутрь (рис. 182).

Защита при обхвате корпуса спереди. Соперник обхватил ваше туловище спереди. Упритесь основаниями ладоней в его подбородок и освободитесь от захвата отжиманием его головы (рис. 183). Как только соперник отпустит захват, двумя руками захватите его правую кисть, поднырните под руку и выполните выкручивание кисти внутрь (рис. 184).

Защита при удушении пальцами сзади. Соперник проводит удушающий захват пальцами сзади (рис. 185). Двумя руками захватите его правую кисть и нырком под руку освободитесь от захвата (рис. 186). Выполните выкручивание кисти внутрь (рис. 187).

Защита при обхвате корпуса и рук сзади. Соперник нападает сзади, обхватывая ваш корпус и прижимая ваши руки к туловищу (рис. 188). Резко присядьте, движением рук снизу вверх сбейте кверху руки соперника и нырком освободитесь от захвата (рис. 189). Захватите двумя руками левую кисть соперника и проведите выкручивание внутрь (рис. 190).

Приемы с использованием рычага локтя вверх

Защита при захвате за руку накрест. Соперник захватил правой рукой ваше правое запястье. Сделайте шаг одноименной ногой в сторону и потяните соперника по ходу движения (рис. 191). Захватите атакующую руку так, чтобы правое плечо соперника было зажато вашим локтевым сгибом (рис. 192). Сделайте левой ногой большой шаг вперед (рис. 193). Разворачивая корпус вправо,





186



187



188



189



190



191



192



193



194



195



196



197

движением рук по дуге бросьте соперника на спину (рис. 194).

Защита при захвате двумя руками за одежду на груди. Соперник двумя руками захватил вашу одежду на груди. Опустите правую руку между его рук, разверните корпус влево и немного наклонитесь (рис. 195). Резко разворачиваясь вправо, круговым движением руки освободитесь от захвата. Правой рукой захватите запястье, а левым локтевым сгибом зажмите плечо правой руки соперника. Шагая вперед левой ногой и резко разворачивая корпус вправо, бросьте его на спину (рис. 196).

Защита при захвате двумя руками за одежду на груди. Соперник захватил вас за одежду на груди двумя руками. Опустите правую руку между его рук, разверните корпус влево и немного наклонитесь (рис. 198).левой рукой захватите левое запястье соперника. Резко развернитесь вправо и круговыми движениями правой руки сорвите захват правой руки (рис. 199). Правой рукой захватите правое запястье соперника и скрестите его руки. Выполните перегибание рычагом локтя вверх через предплечье (рис. 200). Продолжая болевое воздействие на локтевой сустав, резко поверните корпус влево и бросьте соперника на спину (рис. 201).

Приемы с использованием броска обратным захватом двух ног

Защита при захвате двумя руками за одежду на груди. Соперник захватил вас двумя руками за одежду на груди (рис. 202). Сделайте шаг правой ногой вперед—вправо, подставьте ее сзади левой ноги соперника. Согнувшись вперед, поднырните головой под его правую руку, присядьте и обхватите ноги соперника двумя руками снаружи за бедра (рис. 203). Выпрямляясь, поднимите соперника за ноги влево—вверх и, отставляя правую ногу назад, бросьте его на спину (рис. 204).

Защита при захвате за руки сзади. Соперник нападет сзади, захватывая запястья обеих рук (рис. 205). Резким движением поднимите захваченные руки вверх и поднырните под его левую руку. Сделайте шаг правой ногой назад—влево, поставьте ее сзади левой ноги соперника (рис. 206). Присядьте и обхватите двумя руками ноги соперника за бедра снаружи. Выпрямляясь, рывком по дуге влево—вверх бросьте его на спину (рис. 207).

Защита при обхвате туловища сзади. Соперник нападет сзади, обхватывая туловище вместе с руками (рис.





204



205



206



207



208



209

208). Резко присядьте, подбивая своими руками руки соперника снизу—вверх. Шагните левой ногой назад и поставьте ее позади ног соперника (рис. 209). Наклонитесь и захватите двумя руками его ноги. Выпрямляясь, рывком по дуге вправо—вверх бросьте соперника на спину (рис. 210).

Приемы с использованием броска кувырком

Защита при захвате за руку. Соперник захватил правой рукой ваше левое запястье. Основанием правой ладони упритесь в его подбородок и отогните его голову назад (рис. 211). Поднимите захваченную руку и поднырните под правое плечо соперника (рис. 212). Продолжая разворачивать корпус, круговым движением левой руки отведите его атакующую руку назад за линию корпуса. Захватите левой рукой запястье соперника, правой ладонью надавите на его затылок, выведите из равновесия вперед. Рывком за руку и нажимом на затылок направьте соперника на кувырок вперед и бросьте его на спину (рис. 213).

Защита при захвате за руки сзади. Соперник нападет сзади, захватывая вас двумя руками за запястья (рис. 214). Делая левой ногой шаг назад — вправо, поднырните под его правую руку (рис. 215). Продолжая движение, проведите правую руку соперника по большой дуге вперед—вниз—назад—вверх.левой рукой захватите его правое запястье, а правой ладонью надавите на затылок. Выведите соперника из равновесия вперед, направьте его на кувырок и согласованным движением рук бросьте на спину (рис. 216).

Приемы с использованием опрокидывания хватом шеи

Защита при захвате за руку. Соперник захватил правой рукой ваше левое запястье (рис. 217). Шагните левой ногой влево — вперед, поднимите захваченную руку. Плечом правой руки подбейте снизу—вверх атакующую руку соперника (рис. 218). Резко развернитесь вправо, правой рукой захватите его правое запястье, левой ладонью надавите на затылок. Выведите соперника из равновесия вперед (рис. 219). Как только он, стремясь восстановить утраченное равновесие, начнет выпрямляться, разверните корпус влево и обхватите правым локтевым сгибом его шею спереди. Шагните правой ногой за линию ног соперника и бросьте его на спину (рис. 220—221).



Защита при захвате за руку накрест. Соперник захватил правой рукой ваше правое запястье (рис. 222). Освобождаясь от захвата соперника, сделайте правой рукой круговое движение по часовой стрелке и захватите его правое предплечье. Шагните правой ногой влево—вперед, разверните корпус вправо, потяните соперника вперед, надавите левой ладонью на его затылок, выведите из равновесия (рис. 223). Используя силу сопротивления соперника, пытающегося восстановить равновесие, разверните корпус влево. Обхватите его шею правым локтевым сгибом (рис. 224). Шагните правой ногой за линию ног соперника и бросьте его на спину (рис. 225—226).



Защита при захвате за руку двумя руками. Соперник захватил двумя руками ваше правое предплечье (рис. 227). Сложите вместе ваши ладони. Поверните корпус вправо, а затем влево, круговым движением освобождаясь от захвата (рис. 228).левой рукой захватите левое запястье соперника, правой ладонью надавите на его затылок, выводя из равновесия. Завершите прием опрокидыванием с охватом шеи локтевым сгибом, как в предыдущем случае (рис. 229).

Защита при захвате за руки сзади. Соперник захватил вас за запястья сзади (рис. 230). Шагните правой ногой назад—вправо, поднырните под его правую руку (рис. 231). Освободившись от захвата, правой рукой захватите правое запястье соперника, левой ладонью надавите на его затылок. Выведите соперника из равновесия вперед (рис. 232). Как только он начнет выпрямляться, разверните корпус влево, обхватите правым локтевым сгибом его шею спереди. Шагните правой ногой за линию ног соперника. Выполните бросок опрокидыванием (рис. 233—234).



Защита при обхвате корпуса сзади. Соперник обхватил ваш корпус сзади, прижав ваши руки к туловищу (рис. 235). Шагните левой ногой влево, одновременно присядьте и обеими руками подбейте его руки снизу—вверх, срывая хват (рис. 236). Поставьте правую ногу за линию ног соперника и сильным дугообразным движением правой руки назад—влево опрокиньте на спину (рис. 237).

Защита при захвате за локти сзади. Соперник обхватил ваши локти и, сцепив руки, пытается вас удержать (рис. 238). Резким наклоном и поворотом корпуса освободите правую руку (рис. 239), разверните корпус против часовой стрелки.левой рукой захватите левую



228



229



234



235



230



231



236



237



232



233



238



239



руку соперника и поставьте правую ногу позади его ног. Дугообразным движением правой руки назад—влево опрокиньте соперника на спину (рис. 240).

Защита при попытке захвата за горло спереди. Соперник бросается на вас, пытаясь захватить двумя руками за горло или за одежду на груди (рис. 241). Сделайте шаг левой ногой вперед—влево, толчком левой ладони отбейте его руки вправо (рис. 242). Сделайте дугообразный шаг правой ногой вперед—вправо, поставьте ее позади ног соперника (рис. 243). Шагните левой ногой к левой ноге соперника, а правую ногу дугообразным шагом отставьте назад. Двумя руками захватите одежду на плечах соперника (рис. 244). Как только потерявший равновесие вперед соперник начнет движение корпусом назад, развернитесь вправо, перенесите тяжесть тела на правую ногу и рывком за одежду опрокиньте его на спину. Этот прием можно с успехом применять при нападении ударом сверху, прямым ударом и ударом ногой (рис. 245).

АЙКИДО КАК ПСИХОТРЕНИНГ

Айкидо как оригинальная, построенная на энергетике человеческого организма система самозащиты все больше и больше завоевывает авторитет у молодежи всей планеты. Основная задача в айкидо — предвосхитить удар, уклониться, не дать сопернику провести атаку или, позволив провести захват кисти, руки, плеча, корпуса, перехватив инициативу, вызвать у него дозированную боль, обезоружить гуманно, без жестокости и насилия.

В айкидо главным является проявление не физической силы и выносливости, как в других видах спортивной борьбы и боевого единоборства, а проявление активности ума, умственного напряжения. Вот почему главное требование в айкидо гласит: «Пусть ваш соперник идет туда, куда он хочет идти, пусть возвращается туда, куда он хочет вернуться, и пусть падает туда, куда он хочет упасть». Однако это возможно только в том случае, если ваш ум будет опережать его движения, а следовательно, и его ум.

Опережать мысль соперника — это величайшее искусство. Достигается оно тренировкой ума, тренировкой психики. Борьба айкидо в этом плане есть в высшей

степени интеллектуальное искусство, искусство мышления, а не только приложение физических сил, физических навыков и умений. Айкидо требует знания специфических особенностей проявления закономерностей развития Природы, Вселенной и Человека, а также сил и энергий, действующих в них. Поэтому айкидо представляет собой также и оригинальную философскую систему, в которой отражаются древние взгляды на окружающий человека мир, на самого человека и на его зависимость от Природы.

Основой философской концепции айкидо является учение об энергии «ки», господствующей во Вселенной и обеспечивающей жизнь всему живому. Согласно взглядам древних, «ки» не имеет ни начала, ни конца, она не увеличивается и не уменьшается.

Во Вселенной и в Человеке — одно начало. Это «ки», жизненная энергия. Формой проявления жизненной энергии являются взаимодействие и борьба двух противоположностей, или полярных сил ян и инь. Внутренняя борьба указанных сил совершается и протекает повсеместно, включая Космос, Землю и Человека.

Жизненная энергия «ки» циркулирует по всему человеческому организму, совершая полный кругооборот в течение суток, имея ту или иную возможность свободного выхода и входа. С одной стороны, «ки» в человеке есть интегральная функция всей деятельности организма, с другой — космическая энергия, дающая силу человеку и всему живому на Земле. Поэтому в айкидо главенствует мысль о приеме и отдаче «ки», умении регулировать и управлять своей «ки», накапливать и использовать ее, направляя на объект вне или внутри себя. Отсюда требование учиться управлять своим телом по команде ума. Основное правило айкидо гласит: «Прежде чем сдвинуть с места соперника, прежде чем положить его на землю, поведите его ум за собой, за своим умом, за своей мыслью».

Айкидо — это поединок физической силы и ума, энергетики айкидоиста, ибо в айкидо совершенно не используется грубая физическая сила. Очень тонко, искусно айкидоист использует силу соперника, которая, как правило, плохо контролируется и агрессивна.

Умение вести за собой соперника построено на искусстве отдавать из себя энергию, истекать этой энергией, тогда к твоему потоку «ки» присоединится поток «ки» твоего соперника. Искусство забирать и отдавать «ки» — это искусство постоянно генерировать в себе энергию,

искусство держать мозг в строго направленном мысленном состоянии. Обычно мы в состоянии страха или волнения останавливаем свою «ки», тормозим ее движение в своем организме, или, как говорят японцы, впитываем «ки» в себя, а надо уметь неограниченно отдавать ее, поддерживая естественное течение «ки» в природе и в своем организме.

«Ки» свободно функционирует тогда, когда ум и тело согласуются между собой в своем действии. Согласованность между телом и умом — это состояние единства человека с природой. В айкидо надо уметь верить, что психическая сила образуется умом и устремляется туда, куда идет ваша рука, а если точнее, то туда, куда идет ваш большой палец. Следовательно, в айкидо следует думать: «Моя «ки» выходит из меня и идет туда, куда я двигаю свою руку, направляю свой большой палец».

Так куда же надо двигать свою руку? Туда, куда хочет идти соперник, туда, куда он хочет упасть. Вот и все искусство айкидо! Но... Не умея расслабляться, вы не сможете двигаться быстро. К тому же надо уметь быстро передвигаться, быстро уклоняться, быстро делать повороты корпусом и менять положение ног.

Искусство расслабляться — одно из первых базовых искусств в айкидо. Ему придается решающее значение. С этого искусства все начинается и этим все кончается. Сначала нужно научиться расслаблять свой ум, т. е. полностью снимать нервное напряжение. А это, как известно, совсем нелегко, требуется большая и постоянная умственная и физическая тренировка для овладения искусством расслабления мозга и организации его работы в нужном режиме.

В айкидо применяется древняя методика расслабления, построенная на погружении своего сознания в центральную точку. Для достижения расслабления достаточно сосредоточиться на этой же точке. Ваше сознание тотчас становится спокойным, а все мышцы — расслабленными. При таком состоянии костно-мышечного аппарата организма легко управлять отдельными мышцами и всем телом в целом, что определяет скорость передвижения айкидоиста.

Мысль: «Эта центральная точка есть центр моего сознания» создает возможность поддерживать состояние постоянной готовности к подвижности, к передвижению и к сосредоточению физической силы в определенных мышцах. Но ведь в айкидо сильное физическое напряжение мышц не требуется. Что тогда остается самым

главным? Способность ума спокойно, без паники смотреть на соперника, видеть его намерения, чувствовать его энергию и спокойно принимать решение на собственное действие, которое заключается в захвате энергии соперника, а вернее, в умении уклониться от потока его энергии, дать этому потоку пройти мимо, а затем включиться в него и повести за своей мыслью, т. е. за своим потоком «ки», а свою «ки» там, «где находится моя рука и куда она идет».

В айкидо надо твердо знать: «Моя «ки» истекает из меня только тогда, когда мое сознание находится в центральной точке». Эта точка является центром психической энергии, определенным образом воздействующей на физические и психические возможности всего организма, на состояние сознания человека. Зная это положение как главное условие успеха в овладении искусством айкидо, надо научиться всегда и везде тренировать свое психическое состояние, помещая свой ум, свое сознание в эту точку — центр данътянь, добиваясь этим состояния заранее заданного спокойствия мозга и мышечной расслабленности, чтобы прийти в полную психическую и физическую готовность, предвосхитить соперника, увидеть его замысел, дать ему возможность начать атаку и приблизиться к вам, а затем подключить свою «ки» к его уже неуправляемой энергии и повести ее, постепенно меняя при этом направление вслед за направлением своей руки и своего большого пальца.

Нет сомнения, что приемы в айкидо — это прекрасная школа психотренинга, к тому же это еще и уникальная самооборона, овладение которой, безусловно, возвышает человека. Духовность в человеке культивируется практикой самовоспитания, самообразования и саморазвития. Айкидо — нравственный и физический путь к самосовершенствованию.

АЙКИДО НА УКРАИНЕ

В 1990 году, в апреле, в Киеве произошло замечательное событие: собрались энтузиасты и при поддержке Республиканского комитета по физкультуре и спорту проголосовали за создание Украинской республиканской ассоциации айкидо. Событие этого дня, явно историческое и подготовленное самой жизнью, сегодня убедительно показало, что энтузиасты действительно были искренни-

ми поклонниками айкидо, а руководство спорткомитета республики оказалось прозорливым и внимательным к проблемам развития новых видов спорта на Украине.

Мы можем с гордостью сказать, что на Украине уже второй год существует мощная, профессионально подготовленная ассоциация, насчитывающая более 5 тыс. человек.

В республике и за ее пределами проведено пять республиканских семинаров и шесть выездных семинаров в городах Союза. Идет большая работа по профессиональной подготовке тренеров по айкидо. В марте 1991 года в г. Ворохте Ивано-Франковской области проведен республиканский семинар по айкидо, на который приехали участники из 36 городов страны, что дало основание Госкомспорту СССР признать его всесоюзным. В Киеве работает Республиканский центр айкидо, главной задачей которого является подготовка тренерских кадров для республики.

Республиканская ассоциация установила деловые связи с такими странами, как Япония, Франция, Германия, Италия, Великобритания, Испания, Мадагаскар, Югославия, Чехословакия.

Мы вышли на прямые контакты с президентами ассоциаций и федераций айкидо указанных выше стран. Осуществляются визиты ведущих тренеров этих стран и президентов, обмен учебно-методическими материалами и тренерско-преподавательским составом.

На повестке дня стоит вопрос организации и открытия на общественных началах института айкидо в Киеве, главной задачей которого будет подготовка тренерско-преподавательского состава для нужд республики и Союза.

В 1991 году, в марте, впервые в истории развития айкидо в СССР состоялся открытый Кубок Украины по айкидо, который вошел в историю спорта нашей страны. Как видит читатель, лед не только тронулся. Идет большая и целеустремленная работа общественных сил и энтузиастов республики по развитию такого заманчивого для широких масс населения спорта, как айкидо.

Осталось только назвать нашего президента республиканской ассоциации айкидо, крепко держащего бразды правления в своих руках, человека явно одаренного и призванного служить великому спорту — айкидо.

Игорь Шмыгин является мастером айкидо, он обладает как тренер черным поясом 1-го дана, избран вице-президентом ассоциации айкидо СССР. Президентом республиканской ассоциации избран в апреле 1990 года.

За короткое время ему и его единомышленникам удалось объединить любителей айкидо республики в Украинскую республиканскую ассоциацию, которая сегодня является единственной профессиональной ассоциацией.

Президент участвовал в учебно-тренировочных семинарах, которые проводил в Москве мастер айкидо 4-го дана (Япония) Хироши Оно, в Ленинграде участвовал в семинаре, которым руководил Жак Бонмезон — мастер айкидо 6-го дана (Франция), встречался с айкидоистами Германии, Италии, США, Филиппин, Австрии, Японии.

Президенту 34 года, женат, имеет двоих детей: мальчика и девочку, которые успешно занимаются вместе с отцом как дома, так и в спортзале. Игорь увлекается вместе с сыном подводным плаванием с аквалангом, занимается резьбой по дереву. Он — народный мастер Украины. Написал несколько методических пособий по технике и тактике айкидо и джиу-джитсу.

В июне 1991 года наш президент участвовал в Международном семинаре по айкидо в Ленинграде под руководством Ясунари Китаура, ученика основателя айкидо в Японии Морихея Уесибы.

Дорогой читатель! Мы ждем тебя сегодня в спортзалах городов Украины, чтобы завтра встретиться с тобой на мировой арене айкидо. Нам вместе с тобой развивать айкидо на Украине.

ОТ АВТОРОВ	3
КРАТКАЯ ИСТОРИЯ АЙКИДО И ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКА	5
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АЙКИДО	14
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ТОЧКА ОРГАНИЗМА И ЕЕ ВОЗМОЖНОСТИ	18
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И МЕДИТАТИВНЫЕ ПРИЕМЫ В АЙКИДО	18
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «АЙКИ ТАЙСО»	26
МЕДИТАЦИЯ КАК ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	35
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В АЙКИДО	37
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДОЗИРОВАННЫМ СОПРОТИВЛЕНИЕМ	38
ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОМУ ПАДЕНИЮ, ПЕРЕДВИЖЕНИЮ И ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ РАВНОВЕСИЯ	43
ЗАЩИТНЫЕ ПРИЕМЫ В АЙКИДО	52
АЙКИДО КАК ПСИХОТРЕНИНГ	103
АЙКИДО НА УКРАИНЕ	106

МАССОВОЕ СПОРТИВНОЕ ИЗДАНИЕ

Агафонов Геннадий Георгиевич
Воронин Борис Федорович

АЙКИДО —
ИСКУССТВО САМОЗАЩИТЫ

Заведующий редакцией Б. А. Нартовский
Художник обложки А. Ф. Брескин
Художественный редактор Н. Ф. Кормыло
Технический редактор Ж. Н. Головки
Корректоры И. Л. Златоус,
А. В. Башкатова

ИБ № 4352

Сдано в набор 08.02.91. Подп. к печ. 01.07.91. Формат 84×
× 108₃₂. Бумага тип. № 2. Гарн. лит. Печ. выс. Усл. печ. л.
5,46. Усл. кр.-отт. 5,78. Уч.-изд. л. 5,76. Тираж 20 000 экз.
Зак. 471. Цена 3 р.

Издательство «Здоровья», 252601, ГСП, Киев-1,
ул. Чкалова, 65.

Белоцерковская книжная фабрика, 256400, Белая Церковь,
ул. Карла Маркса, 4.

Агафонов Г. Г., Воронин Б. Ф.

A23 Айкидо — искусство самозащиты. — К.: Здоро-
вья, 1991. — 112 с., ил.
ISBN 5-311-02487-9

В книге приводятся исторические сведения о видах во-
сточного боевого искусства — предшественниках айкидо. Опи-
сываются упражнения по био- и психостимулированию, кото-
рые используются в айкидо, а также основные технические
приемы защиты от захвата рук и корпуса.

420400000-083
A ————— 144.91
M209(04)-91

ББК 75. 715

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ,
РАБОТНИКИ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ!

Издательство «Здоровья» в 1992 г. готовит к печати книгу:

Поз. 131 *Архинов А. А., Глузман Л. С., Клименко Ю. Л. Тренажеры здоровья. — 3 р. (III кв.), 20 000 экз.*

В справочном издании описаны различные тренажеры, их характеристика, представлены технические рисунки некоторых устройств и конструкций для тренажерных манежей. Приведены программы оздоровительной тренировки населения, рекомендации по использованию малогабаритных тренажерных устройств в домашних условиях, методы развития основных двигательных качеств.

Для широкого круга читателей.

Предварительные заказы принимают местные книжные магазины и Республиканский магазин «Книга — почтой» (252117, ул. Пупуренко, 26).

Отдел рекламы
и реализации книги

тел. 216—89—53.

