

Айкидо - это плодотворное изучение и освоение его элементов, техники и моральных принципов возможны только в том случае, два человека готовы с обоюдной пользой взять на себя взаимосвязанные роли берущего (уке) и дающего (наге) знания и опыт. На первой ступени обучения начинающий айкидист, в зависимости от способностей, то или иное время занимается изучением простейших элементов: стойки, исходные положения (позиции), дистанции боя, положение рук, перемещение тела и т. д. - и осваивает приемы сохранения статического и динамического равновесия тела. Эта ступень обучения имеет большое значение для начинающих и требует безраздельного внимания со стороны наставников и учителей. Поскольку эти элементы являются основными составными частями всех применяемых в айкидо технических приемов, качество их исполнения оттачивается неустанными многократными тренировками. Только они являются определяющим фактором успеха (неуспеха) на пути к мастерству.

Вторая ступень начинается с изучения основных технических приемов айкидо, которые выполняют как стоя, так и сидя. Вырабатываются навыки применения силы в противоборстве с соперником, но вначале в строго определенных умеренных пределах. Айкидо можно изучать и постигать, как с помощью опыта собственного тела, так и общаясь с наставником и своими партнерами по татами. Об этом основополагающем правиле необходимо периодически напоминать тем ученикам, которые односторонне стремятся к совершенствованию преимущественно в духовном плане. Возможно, они хорошо освоят основные принципы и содержание айкидо, но никогда не смогут на деле соединить теорию и практику.

Если ученик на все атакующие действия соперника научился реагировать уравновешенно, без промедления и соответствующим той или иной ситуации образом (ирими или тенкан), и его подсознание подготовилось к постижению духовного содержания айкидо, можно переходить к третьей ступени обучения.

Теперь можно заняться не только совершенствованием и оттачиванием всех многообразных элементов и техники айкидо, с которым ученик познакомился ранее, но и начинать приобщаться и к другим формам, которые соответствуют его возможностям и способствуют росту его мастерства. К таким, например относятся основные технические приемы, используемые при вооруженном нападении (изменение дистанции боя, концентрация внимания и усилий, чтобы избежать поражения оружием). Все они способствуют повышению реакции и выносливости, особенно упражнения с несколькими

партнерами или нацеленные на отражение атаки в необычном положении на коленях (ханми- хантачи, сувари - ваза). Нельзя пренебрегать также и изучением двух других основополагающих дисциплин айкидо: тренировочных поединков с одним или несколькими (вооруженными) нападающими, которые происходят спонтанно , в зависимости от ситуации, а также ката, которые являются формальным и строго запрагмированным элементом классического айкидо, ведь основы его разработал еще о- сенсей Морихей Уэсиба.

Только постоянное и неустанное повторение всех видов технических приемов айкидо гарантирует неуклонный рост мастерства. Но если ученик попусту тратит силы на неосознанное и бесцельное времяпрепровождение и забывает о требованиях наставника и о законах окружающего его мира действий и борьбы, он никогда не станет частью универсальной гармоничной системы, которая его развивает и охраняет.

Рольф Бранд (АЙКИДО)