**Путь Айки.**

Айкидо непременно требует сотрудничества. Плодотворное изучение и освоение его элементов, техники и моральных принципов возможны только в том случае, если, по меньшей мере, два человека готовы с обоюдной пользой взять на себя взаимосвязанные роли берущего (укэ) и дающего (нагэ) знания и опыт. Этот непреложный факт имеет особое значение, и поэтому о нём следует помнить всегда.

Гармония и любовь во взаимоотношениях с ближними, без которых нельзя обойтись не причинив ущерба здоровью во время совместных тренировок, способствуют росту взаимопонимания, ведут к преодолению различных препятствий между людьми и нейтрализуют вспышки агрессивности. Всё техническое содержание айкидо и способы его преподавания служат достижению только благородных целей.

На первой ступени обучения начинающий айкидист, в зависимости от способностей, то или иное время интенсивно занимается изучением простейших технических элементов как то: стойки, исходные положения, дистанции боя, положения рук, перемещения тела и т. д. - и осваивает приёмы сохранения статического и динамического равновесия тела. Он учится контролировать, использовать либо нейтрализовать силы, которые оказывают воздействие на его тело либо изнутри, либо извне.

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 приёмов, качество их исполнения оттачивается неустанными многократными тренировками. Только они являются определяющим фактором успеха на пути к мастерству.

Одновременно с ростом теоретических знаний всё тело занимающегося проходит подготовку для решения будущих сложных задач. Следует обратить особое внимание нетерпеливых учеников и поверхностных преподавателей на то, как значим первый этап для дальнейшего прогресса в ходе обучения.

Вторая ступень начинается с изучения основных технических приёмов айкидо, которые выполняют как стоя, так и сидя. Вырабатываются навыки применения силы в противоборстве с соперником, но вначале в строго определённых умеренных пределах.

Поскольку, по мере совершенствования навыков, темп атаки становится всё стремительней, а техника оборонительных действий всё отточенней, наставник начинает предьявлять к демонстрируемым учениками приёмам всё более и более повышенные требования. Хороший наставник постепенно подводит своих учеников к освоению тех особых элементов и упражнений, которые раньше или позже приближают их к подлинному мастерству. Так, начиная с третьего кю (зелёный пояс) айкидисты уже могут начать отрабатывать элементы первой ката в положении стоя и, осваивая простейшие приёмы вольной схватки, учиться свободно отражать атакующие действия соперника.

Айкидо можно изучать и постигать, как с помощью опыта собственного тела, так и общаясь с наставником и своими партнёрами по татами. Об этом основополагающем правиле необходимо периодически напоминать тем ученикам, которые однобоко стремяться 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, 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 которыми ученик познакомился ранее, но и начинать приобщаться к другим формам, которые соответствуют его возможностям и способствуют росту его мастерства. К таким, например, относятся основные технические приёмы, используемые при вооружённом нападении. Все они способствуют повышению реакции и выносливости, особенно упражнения с несколькими партнёрами или нацеленные на отражение атаки в необычном для европейцев положении на коленях. Нельзя пренебрегать также и изучением двух других основополагающих дисциплин айкидо: тренировочных поединков с одним или несколькими нападающеми, которые происходят спонтанно, в зависимости от ситуации, а также ката, которые являются формальным и строго запрограмированным элементом, ведь основы его разработал ещё о-сенсей Морихей Уэсиба.

Только постоянное и неустанное повторение всех видов технических приёмов 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.

Занятия айкидо содержат в себе и медитационные элементы, а благодаря этому из изнурительной кропотливой работы превращаются в подлинный путь постоянного совершенствования (до).

Благодаря многолетним тренировкам скрытые в айкидо позитивные духовные силы высвобождаются. Они проникают глубоко в подсознание спортсмена и оказывают благотворное воздействие на все стороны его жизни.

Настоящий айкидист способен обрести самого себя и трезво определить свою роль и своё место в окружающем мире. Это наделяет его подлинной свободой решать и действовать. Внутренняя уравновешенность, присущая только айкидистам, гармония с окружающим миром позволяют также им мирно разрешать все конфликты.

Воспринимаемое вначале только поверхностно, как способ самозащиты, увлечение айкидо перерастает затем в совершенный образ жизни и специфическое состояние духа, которое углубляет сознание занимающегося и открывает ему новые горизонты бытия.

Настоящий мастер знает, что всегда следует стремиться к идеалу, даже если он почти всегда остаётся недосягаемым. Меньше всего надо обращать внимание на всевозможные поражения, разочарования, проявления недоброжелательности и неблагодарности. И даже после поражения надо находить свой путь к совершенству.

Каждый кто занимается айкидо, должен приблизится к совершенству настолько, чтобы почувствовать своё гармоничное слияние со вселенной как с родиной всего живого, источником никогда не увядающей силы и символом постоянного обновления. Достигнув такого естественного состояния, действуйте, ведь вы как бы вместе с этим приобрели сильный, защищённый центр и получили возможность жить в мире со всеми людьми. Учтите, что лучшие мастера развивают драгоценную идею айкидо и сохраняют верность своему делу на протяжении всей жизни на пользу грядущих поколений.

**Морихей Уэсиба**

О-сэнсэй Морихей Уэсиба родился 14 декабря 1883 года в японском городе Танабэ, префектура Вакаяма. Он выходец из старинной самурайской семьи, чья родословная прослеживается вплоть до 17-го века. Согласно тогда существовавшим традициям его воспитание проходило с детства в духе дзэн-буддизма и по правилам кодекса самурайской чести бусидо (путь воина). Этот кодекс состоял из составленного в древности и постоянно дополнявшегося самыми знаменитыми воинами собрания законов, касавшихся моральных требований и суровых правил жизни. Воспитание молодых самураев было неразрывно связано с изучением боевого искусства (бу-дзюцу) и основывалось на беспрекословном подчинении ученика учителю. Наставники рыцарских добродетелей считали, что честь, верность, любовь к отечеству, мужество, доброту, порядочность, самообладание и отсутствие излишних потребностей можно привить только интуитивно, а не воспитать сознательно.

После упразднения сословия самураев, юному Морихею пришлось не раз переживать необоснованные оскорбления и даже унижения, что пробудило в нём желание постоять за себя. С восемнадцати лет, чтобы приобрести самостоятельность в жизни, наряду с освоением коммерческого ремесла он занялся напряжёнными физическими тренировками. Несмотря на тяжёлые жизненные обстоятельства и перерывы, обусловленные болезнями и войнами, Морихей уже через короткое время целеустремлённо осуществил свои замыслы. Под руководством знаменитых мастеров он изучил различные стилевые направления борьбы дзю-дзюцу и искусство владения мечом.

Следуя призыву правительства (в 1910 году), Морихей Уэсиба отправился на освоение незаселённых земель на острове Хоккайдо. Благодаря своему образцовому самообладанию и самоотверженной работе на благо общины он вскоре становится её лидером и получает у поселенцев титул «короля Сиратаки» (одной из провинций Хоккайдо).

В 1911 году у него состоялась встреча с мастером Сокаку Такэда, которая имела важное значение для будущего развития техники айкидо. Это был авторитетный учитель практиковавшегося с 11-го века в тайных школах метода дайто (дайторю), из которого позже развилось айки-дзюцу.

Эта разновидность дзю-дзюцу (джиу-джитсу) имела перед другими стилями важное преимущество, так как буквально всё тело бойца превращалось в оружие, которое использовалось в метательной, ударной и рычаговой техниках боя. Айки-дзюцу уже тогда впитало в себя многие элементы искусства борьбы с мечом (кэн-дзюцу), а также действенные способы выведения противника из равновесия (кудзуси) и болевого воздействия (атэми). Особое значение уделялось концентрации (ай) физической и духовной сил.

Занятия айки-дзюцу проводились только с некоторыми, особо одарёнными учениками. За свою одарённость и особое рвение Морихей Уэсиба тоже был зачислен мастером Такэдой в число избранных. Принявшись за усиленные тренировки, он беспрекословно следовал всем наставлениям учителя.

В 1916 году он завершил учёбу, получив диплом мастера. Весной того же года поездка, обусловленная тяжёлой болезнью отца, свела вместе Морихея Уэсибу с Ванисабу Дэгути, основателем нового религиозного направления - Омото-кё.

Его проповеди о том, что мир и гармония на земле могут быть созданы только любовью, терпимостью и добром человека, настолько покорили Морихея Уэсибу, который был тогда занят техническим совершенствованием боевых искусств и постоянным поиском новых достижений, что в 1919 году он переезжает в местечко Аябэ, центр новой синтоистской секты Омотокё, распологавшийся неподалёку от Киото.

С этого времени напряжённые физические тренировки дополняются усиленными упражнениями в медитации, особенно во время четырёхлетней аскезы на горной вершине.

Предпринятое весной 1924 года миссионерское путешествие в Маньчжурию, а затем в Монголию закончилось в 1925 году для Ванисабуро Дэгути и его спутников многомесячным тюремным заключением. Их выручил из беды вовремя подоспевший японский отряд. В пограничных переделках Уэсиба снова доказал свою внутреннюю силу и бесстрашие. Сохраняя беспримерное самообладание, он избавил членов группы от смерти и обеспечил их возвращение на родину.

В том же году на него нашло озарение (сатори), а вместе с ним и утвердилось убеждение в том, что любое боевое искусство может быть только тогда подлинно ценным и непобедимым, когда оно проникнуто божественным духом оберегающей любви и ответственности перед всеми живыми существами. Так возникла духовная основа айкидо.

С этого времени о-сэнсей Морихей Уэсиба сосредоточил свои силы на совершенствовании техники айкидо, добиваясь того, чтобы гармонично соединить практику боя со своим духовным учением. Вскоре в его новый тренировочный зал пришли многие известные мастера. С помощью влиятельных людей и при поддержке официальных властей в Японии стали быстро возникать и другие центры айкидо.

После второй мировой войны о-сэнсей Морихей Уэсиба воспитал и отправил многих своих учеников в другие страны. Представители различных национальностей, рас и религий получили теперь возможность изучать айкидо, и на практике постичь всё его значение, как способа совершенствования личности.

Большой учитель Морихей уэсиба умер 26 апреля 1969 года в Токио.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://tkd.km.ru/>