

Коити Тохэй (10-й дан айкидо, основатель Общества изучения Ки)

ЧТО ТАКОЕ АЙКИДО?

Автор написал эту книгу, когда посетил Гавайи в четвертый раз в 1961-1962 гг.

(интересно отметить, что Син Син Тойцу Айкидо (Ки Айкидо) Коити Тохэй основал только в 1974 году, а все принципы, которые легли в основу стиля совершенно открыто им были описаны в данной книге, изданной на английском языке. Совершенно не понятно, зачем из слова "Ки" и из принципов, изложенных в данной книге, в айкидо Айкикай надо было делать какую-то тайну и обвинять Ки Айкидо в каком-то мистицизме, хотя Мастер Тохей ещё долгое время после издания книги был Главным Инструктором ВСЕГО Айкидо, и, естественно, обучал именно согласно данным принципам и методикам).

*Нет противоречия в абсолютной истине Природы,
но есть противоречия в сфере относительной истины.
Айкидо существует в согласии с Природой.
Профессор Морихэи Уэсиба, основатель Айкидо*

Айкидо стремится к истинному пониманию Природы, чтобы благодаря ее чудесным дарам слиться с ее душой. Это стремление к пониманию и практическому применению законов Природы выражено в словах Ай и Ки, образующих основные понятия искусства Айкидо.

Об авторе

Автор родился в январе 1920 г. в Токио (Япония). Он был слабым и болезненным ребенком и всегда находился под медицинским контролем. По натуре он был очень робок.

В возрасте 12 лет он начал заниматься Дзюдо и постепенно стал вполне здоровым. Он поступил в подготовительную школу университета Кейо в возрасте 16 лет и продолжал заниматься Дзюдо. От удара в грудь и перенапряжения он "схватил" плеврит и на год покинул класс. Этот год жизни в постели оказал воздействие на всю его жизнь. Хотя мысли его были еще незрелы, он начал размышлять о человеческом существовании и о главном итоге жизни. И хотя он не получил никаких окончательных ответов, он понял, что во всех событиях должен изучать и тренировать свой дух и свое тело.

После возвращения в школу его уже не удовлетворял прежний порядок только прослушивания лекций. Он стал читать все книги культурного значения, какие только попадали ему под руку.

Он обнаружил, однако, что хотя он может приобрести знание посредством чтения, оно не долго остается с ним. И хотя знания его растут, но если он не применяет их на практике, сумятица в его уме только возрастает. Так к нему пришло понимание, что, изучая любой предмет, он должен не только читать о нем, но и применять то, что он учит, на практике.

Он начал изучать Дзэн и искусство дыхания, отдавая все свое здоровье и тело овладению ими, и, не колеблясь, занимался любой формой аскетизма, независимо оттого,

каким бы трудным это ни оказывалось. Когда он страдал от плеврита, его доктор запретил ему выполнять тяжелые физические упражнения — на всю оставшуюся жизнь. Но теперь, когда он серьезно занимался Дзэн и дыханием, у него не было времени беспокоиться о своем здоровье. И во время этих занятий здоровье улучшалось до тех пор, пока не стало совершенным. Через два года тот же врач не мог обнаружить ни следа плеврита даже под рентгеновскими лучами.

Он практиковался в мысленном сосредоточении на нижней части живота посредством Дзэн и дыхания, но это было очень трудным искусством. Пока он сидел, сосредоточение было достаточно легким, но когда он выполнял упражнения, концентрация утрачивалась. Он вернулся к своим занятиям Дзюдо. Он был способен сосредоточиться на нижней части своего живота в начале практических занятий и был в прекрасном состоянии, но, если его встряхивала встреча с большим, чем он, человеком, его концентрация исчезала. Он не мог победить более сильного и большего, чем он, человека, поэтому он не мог удовлетвориться Дзюдо.

Однажды он услышал об Айкидо и профессоре Морихэи Уэсибе. Ему рассказал об этом старший наставник Дзюдо, и он же дал рекомендательное письмо к профессору.

Профессор Уэсиба благосклонно устроил ему демонстрацию и показал несколько основных приемов со своими учениками. Каждое движение было настолько плавно, что выглядело как японский танец Одори. Однако, когда бы ни нападали на профессора несколько крепких молодых людей, они отлетали вновь и вновь.

Поскольку автор занимался Дзюдо и боролся только с одним человеком одновременно, он не мог поверить, что профессор Уэсиба искренен и думал, что все это — инсценировка.

После демонстрации профессор Уэсиба сказал автору: "Подойдите и соблаговолите меня атаковать". Автор набросился на него изо всех сил и захватил его за куртку. Он помнил, как атаковал его, но в следующий момент он обнаружил себя лежащим на матах и не мог вспомнить, каким образом он был брошен. Он попросил у профессора Уэсибы разрешения стать его учеником. В то время было очень трудно стать учеником профессора, но, к счастью автора, это было ему позволено.

После этого автор отдал занятиям Айкидо все свое здоровье и Ум, одновременно продолжая заниматься Дзэн и дыханием, и полностью освоил искусство концентрации своих мыслей на нижней части Живота.

В Айкидо тот, кто не изучил этого искусства, может быть брошен очень легко. Концентрация на нижней части живота — первостепенное искусство. Поскольку все приемы Айкидо основаны на рассудке, то для того, чтобы автор мог их выполнять и одновременно поддерживать дзэнское ощущение "спокойного сидения в горах" при овладении многими умениями одним за другим, он должен был понять это прежде всего в своих размышлениях.

После войны, вернувшись домой и вновь навестив своего Учителя, автор изучил многие вопросы практики Айкидо, которые поставил перед собой в военных условиях, и понял основной принцип применения Ки.

В 1952 г., когда автору было 32 года, профессор Уэсиба присвоил ему 8-й Дан в Айкидо.

В 1953-1954 гг. он привез Айкидо на Гавайи и оставался там в течение года для обучения энтузиастов, а в 1955-1956 гг. преподавал там еще год.

За четыре года он поднял свое мастерство до 9-го Дана — высшего ранга в Айкидо. В 1961 г. он отправился на Гавайи, сопровождая профессора Уэсибу по приглашению Гавайского Айки-Квай, принять участие в праздновании ее учреждения. Дела задержали его на тропических островах еще на год. За это время он побывал в Калифорнии, преподавая на многих аренах в различных местах тихоокеанского побережья Соединенных Штатов, и вернулся в Японию в марте 1962 г.

Что такое Айкидо?

Принципы Айкидо, современнейшего японского боевого искусства, открыл Морихэи Уэсиба (род- в 1883 г.).

Замечательной особенностью Айкидо является то, что оно делает огромный прыжок от традиционного физического искусства к духовному боевому искусству, от относительного воинского искусства к искусству абсолютному, от агрессивного, борцовского боевого искусства к духовному воинскому искусству, которое ищет, как уничтожить конфликт.

Когда говорят "я", то почти всегда имеют в виду физическое "я", или "существование, бытие". Человек знает, что его тело имеет вес и форму. Посредством своих пяти органов чувств — зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса — он всегда ощущает свое физическое "я". Напротив, его ум не имеет ни цвета, ни формы. Мы умываемся каждое утро, но многие ли из нас умывают также и свои умы? Разве что некоторые! Многие развивают свое тело, но лишь немногие тренируют свой ум. И совсем уж мало кто сознаёт, что ум, как и тело, пачкается, если его не мыть, и ослабевает, если его не тренировать.

Важно знать и помнить, что в действительности ум правит телом. Именно ум ведет, а тело следует. Айкидо реализует эту истину и учит, что, прежде чем пробовать двигать телом, вы должны применить свой ум, и когда вы стараетесь кинуть противника, прежде чем двигать его тело, поведите его ум. Попробуйте-ка бросить своего противника одной только грубой силой, и вы обнаружите, как это тяжело. Помните, что у ума нет ни веса, ни объема и что у крупного человека не обязательно мощный ум. Если искусство управления разумом изучено и освоено, даже женщина или ребенок могут легко одолеть взрослого мужчину.

Первое время после просмотра выставки Айкидо обычной реакцией было считать это фальсифицированным представлением. Говаривали так: "Здравый смысл говорит, что это все фальшивка!" Беда здравого смысла в том, что он полагает тело центральной фигурой, отсюда происходит только полу-знание общего смысла, поскольку "здравый смысл" не может видеть работы ума. Только со знанием работы и тела, и ума можно познавать истину. Только в таком случае искусство Айкидо может быть освоено хотя бы в первом приближении. Доказывать это положение бесполезно; единственный путь к пониманию Айкидо лежит через реальную практику.

В современных воинских искусствах, где бойцу противостоит враг, цель тренировки — научиться, как его одолеть. В Айкидо целью является не победа над противником, а завоевание себя. Вот поэтому-то об Айкидо и говорят, что оно совершает скачок от материального, физического воинского искусства к духовному боевому искусству.

Небо и земля едины. Овладение каким-либо воинским искусством означает следование абсолютным законам неба и земли, или Природы. Если вы верно понимаете и повинуетесь законам Природы, и покоряетесь ее приказам, вы становитесь неотделимой частью Природы, и всякий, кто атакует вас, атакует саму Природу. Одолеть противника — победа относительная. Всегда наступает день, когда сегодняшняя победа оборачивается завтрашним поражением. Станьте тогда частью Природы; старайтесь расти в ней и с ней. Люди прошлого говорили: "Не вините других и не ненавидьте их. Бойтесь только собственного недостатка искренности". В Айкидо ищут не силы, но точности, не победы над врагом, но победы над собой, разумеется, посредством верно избранных принципов.

Затем, если вы сможете согласиться шлифовать и оттачивать свое искусство, не нужно будет стараться во что бы то ни стало победить противника. Он сам будет повиноваться вам, и вы обретете себя безо всяких врагов. И вы затем поймете, что Айкидо в самом деле совершает скачок от физического к духовному воинскому искусству — и совершило его в вас.

Мир сегодня полон конфликтов, и это толкает нас на грань катастрофы.

Конфликт никогда не разрешится, пока человечество не убедится, что это мир конфликтов и что всякий, кто отказывается от борьбы, теряет социальный статус.

И если мы искренне желаем мира миру, каждый должен воспитывать в себе дух не агрессивности.

В Айкидо любое действие осуществляется при повиновении законам Природы таким образом, что в его исполнении отсутствует напряжение. Слушайся законов Природы в каждом своем движении и победишь; послушайся — и проиграешь. Дайте вашему противнику идти туда, куда он хочет идти; дайте ему повернуться туда, куда он хочет повернуться, и склониться в ту сторону, куда он хочет склониться, поскольку вы ведете его, и затем дайте ему упасть туда, куда он хочет упасть. И ни в коем случае не напрягайтесь.

Вы можете попробовать повернуть вспять поток, но вам не придется применить для этого грубую силу. Гораздо легче было бы, уважая мощь потока, вести его туда, куда вы пожелаете.

Если, допустим, камень весом 100 фунтов падает прямо вам на голову, было бы величайшим подвигом с вашей стороны остановить его своими голыми руками. Но если вместо того, чтобы пытаться поймать его, вы слегка отшагнете в сторону, камень упадет наземь безо всякого вреда для вас. Если же камень весит 1000 фунтов, будет просто легче шагнуть в сторону. Существует предел для того, что вы можете выполнить физической силой, но то, что вы можете совершить не силовым способом, неограниченно. В Айкидо нет упражнений в применении грубой силы, но существует тренировка в использовании собственной силы противника для управления им. Ваша техника развивается до такой степени, что исчезает ощущение противостояния. Женщины, дети и старики могут заниматься Айкидо и легко выработать изумительную силу.

По этой причине Айкидо может быть названо не борцовским воинским искусством.

Айкидо не просто искусство самообороны — его приемы и движения сотканы из элементов философии, психологии и динамики. Изучая различные действия, вы в то же время тренируете свой ум, улучшаете свое здоровье и вырабатываете прочную уверенность в себе.

Сегодня Айкидо быстро проникает во все концы света, поскольку повсеместно люди оказываются способными понять и применить на практике его принципы. Я счел бы своей удачей, если бы эта книга послужила руководством тем, кто желает изучать Айкидо, в их первых шагах по тренировочному залу.

Остерегайтесь самодовольства.

*Знайте, что оно приходит от мелочных мыслей
и легко приведет вас к компромиссам со своими идеалами,
игнорируя безграничность Природы.*

Принципы Ки

Это то, что прежде всего должен знать всякий, кто хотел бы заниматься Айкидо. Идти через движения Айкидо без знания Ки — всё равно что готовить блюдо без приправы: у него будут форма и внешний вид, но оно ни солоно, ни сладко. Не может быть истинного понимания Айкидо без Ки.

Само название Айкидо означает метод взаимодействия с Ки, и в повседневной практике Айкидо такие выражения, как "Посылай Ки", "Веди Ки своего противника", "Не загоняй Ки внутрь", "Не прерывай течения Ки", используются постоянно.

На Востоке полагают, что сама по себе идея Ки несложна для понимания, но в английском языке трудно подобрать подходящие слова для ее выражения. Это касается не только Ки всего сущего, но и всего нашего существования, вплоть до самых мелочей.

Давайте разберем принципы Ки.

Солнце было зажжено давным-давно. Если бы оно загорелось сейчас, оно должно было бы начать гореть в определенное время. Если мы спросим, что было там до этого, мы можем ответить только, что там ничего не было. Однако мы знаем, что нечто не может возникнуть из ничего. Мы должны заключить, что, несмотря на кажущееся отсутствие там чего бы то ни было, там все же должны были бы быть признаки присутствия чего-либо такого, из чего возникло Солнце. То же касается Земли, Луны и звезд.

Сначала небеса и Земля должны были находиться в крайне жидком состоянии, без цвета или формы. Ничего еще не было там, однако там что-то было, могли бы вы сказать. Это состояние мы называем Ки. Многие называют это Богом, другие говорят Будда и применяют множество других имен в зависимости от того, где они живут.

Возьмем кусочек какого-либо вещества и разделим его на две части. Продолжим деление частей пополам. Теоретически вы можете продолжать этот процесс и никогда не достигнуть нуля. Всегда будет что рассечь пополам. 0×1 равно 0 . 0×100 равно 0 . Если вы достигнете нуля, то уже нет способа вернуться к вашей исходной единице. Но куда есть такие субмикроскопические частицы материи, когда почти, но не совсем ничего нет, существует возможность соединения этих частиц в виде Кое-чего. Если мы допускаем такой ход рассуждений, то мы можем принять теорию о том, что небо и земля образовались из бесконечности соединившихся одна с другой бесконечно малых частиц материи.

Откуда взялся человек? Он был рожден родителями-людьми. Если бы мы продолжали спрашивать: "А перед тем?", "А до этого?", мы пришли бы к заключению, что человек есть тоже часть созидательного процесса всеобщего, бесконечного слияния воедино бесконечно малых частиц материи.

Итак, мы называем это состояние Ки. И небеса, и земля, и человек, и все вещества любых разновидностей были рождены Ки и возвращаются к Ки. Даже если они не возвращаются к Ки, они все же являются частью всеобщей Ки. Мы можем сказать, что человек сам есть масса Ки, окруженная его телом. Но это то же самое, как если бы человек в океане окружил воду руками и сказал: "Это моя вода". Поскольку вода действительно окружена его руками, он может быть прав относительно его собственности на воду, однако с точки зрения воды она всегда находится в состоянии жидкости и она — океанская вода. Человек может утверждать, что он — руководитель своей собственной жизни, только хорошо бы ему помнить, что его жизнь есть часть всеобщей жизни.

Если эта истина становится действительно частью сознательного существования человека, только тогда может он утвердиться в единстве со всеобщей Ки, и тогда только достигнет он той вечной жизни, что лежит вне смертной жизни и смерти.

Покуда человек жив, он должен продолжать воспринимать всеобщую Ки в плавном, вечно текущем потоке. Когда Ки течет плавно, вы чувствуете себя бодрым и сильным. Когда она замедляется, вы начинаете чувствовать себя нездоровым, даже больным. Как только Ки начинает прогрессивно замедлять свое течение и в конце концов прекращает его совсем, тело встречает смерть и разрушение.

Тот, кто живет, воспринимая всеобщую Ки, может улучшить поток Ки, если будет выпускать Ки из себя во Вселенную. Постоянно поддерживайте приток и исток Ки. В Айкидо, тренируя изливание Ки при каждом напряжении, никогда не направляют поток внутрь и не останавливают его течения. Всякий раз давайте вашей Ки вытекать свободно, и вы не только будете активны, но и улучшите свое здоровье, будете чувствовать себя бодрым и станете сильнее.

Как породить Ки? Другими словами, как выявить свою Ки?

Поскольку чья-то собственная Ки есть часть всеобщей Ки, нужно только дать Природе взять ее курс, разрешить Ки течь постоянно внутрь и наружу так, чтобы чья-либо Ки соединялась со всеобщей Ки. Эти слова просты, но для всех нас стало так привычно останавливать нашу Ки или вливать ее внутрь, что крайне трудно дать Природе взять ее

истинное направление. Становится необходимым изменить наш образ жизни так, чтобы мы все время были способны изливать Ки по своей воле.

Вот один способ изливать вашу Ки.

Предположим, что некто **А.**, сжимая кулак, направляет силу в свою руку и слегка сгибает локоть. Некто **Б.** использует обе руки, пытаясь эту руку согнуть. (Разумеется, **Б.** должен всегда стараться гнуть руку **А.** в ту сторону, в которую предплечье естественно склоняется к локтю.) Поскольку рука **А.** уже слегка согнута, то, если сила **Б.** равна или больше силы **А.**, ему не составит труда согнуть руку **А.** дальше.

Затем **А.** принимает ту же позицию, но на этот раз раскрывая ладонь вместо сжимания кулака и не производя никакого усилия в руке, и думает о своей руке как о пожарном брандспойте, через который под напором вытекает его ум (дух, поток сознания, Ки) и простирается до границ Вселенной. До тех пор пока не прекращается этот поток мысли, не так уж и важно, насколько силен **Б.:** он все равно не сможет согнуть руку **А.**

Вместо того чтобы доказывать это положение, подтвердите или опровергните его действием. Обнаружьте ту великую силу, которой обладает **А.**, в себе самом. Однако сам **А.** не должен сомневаться в этом в тот момент, когда он доказывает свою силу. Вера сильна. Поскольку он верит и действует так, как он верит, сила приходит к нему от его ума и он действительно становится сильнее. Так как сила его ума направлена туда же, куда указывает и рука, ум и тело скоординированы. Когда ум и тело скоординированы, Ки проявляется сама. В Айкидо это называют "излияние Ки". А если кто-то ощущает: "Я боюсь, что не смогу этого сделать", Айкидо называет это "направить Ки внутрь".

Звук обладает звуковыми волнами, а свет — световыми волнами. Ум, как контролирующий телодвижения орган, должен обладать некими умственными волнами. Иначе говоря, ваш ум — действительно источник энергии. Верьте, что энергия исходит из вашего ума, и энергия на самом деле будет вытекать. Так, в практике Айкидо, когда вам говорят: "Излейте Ки!", для успеха надо безоговорочно верить: "Моя Ки изливается!"

Каждый может найти немало примеров тому, как полная координация ума и тела производит великую энергию. "Пожар! Пожар!" — слышите вы. Вы бросаетесь в дом и поднимаете вещи столь тяжелые, которые раньше не могли бы даже и сдвинуть, и выносите их из дома. Позже, когда все позади, вы обнаруживаете, что у вас не хватает сил внести те же самые вещи обратно в дом.

На поле битвы, когда вокруг вас летают пули, вы безнаказанно пьете грязную воду из лужи. Однако та же самая вода, выпитая при обычных обстоятельствах, уложит вас на лопатки. Если ужасное животное гонится за вами, вы можете перепрыгнуть канаву столь широкую, что в другое время не сможете вернуться назад тем же путем.

Откуда же приходит эта сверхсила? Ответ таков: она была в вас всегда, вы хранили ее в себе постоянно. В критическом положении ваш ум работает быстро и присоединяет свою силу к физической энергии. Другими словами, вы используете энергию, происходящую от координации ума и тела.

Хотя все мы обладаем этой скрытой энергией, мы не только не знаем, как использовать ее, — мы даже забываем, что когда-либо владели ею. Эта энергия, которую мы можем эффективно использовать при координации ума и тела, дает нам великую силу и возможность применить максимальную силу, что делает жизнь столь же ценной, сколь и полной.

В Айкидо, постоянно тренируясь в координации ума и тела, поддерживайте истечение вашей Ки до тех пор, пока это не станет вашей второй натурой. Тогда вы будете едины с Природой в каждой позе и стойке, и ваша скоординированная сила сможет свободно проявляться в любое время и в любом месте. Вы будете сами изумлены той силой, которую выработаете, и уверенностью, с которой встретите ответственные жизненные вопросы.

*Воспитывайте спокойствие ума,
которое происходит от слияния вашего тела с Природой.
Сосредоточивайте ваши мысли на Средоточии.*

Средоточие

Все мы легко становимся нервными и напряженными при встрече с серьезными обстоятельствами. Когда приходится впервые держать речь перед большой аудиторией, вы напрягаетесь, ваш ум отказывается работать, и впоследствии вы часто не можете припомнить, что же вы такое говорили. Даже тренированный атлет нервничает перед важной игрой или матчем и не только не может проявить своей полной силы, но и совершает неожиданные ошибки. В таких случаях опытные люди говорят: "Расслабься!" Однако, если вы на самом деле расслабитесь, ваше тело не сможет быстро двигаться и ваш ум не сможет функционировать так, как надо.

Для того чтобы расслабиться, вы обычно выводите силу из своего тела. Но, поступая так, вы однажды непременно почувствуете себя несобраным и слабым настолько, что в серьезных обстоятельствах не сможете расслабиться еще больше. Вы должны знать, как расслабиться, не теряя, однако, своей силы, не ослабевая, но вместо этого быть способным проявить большую силу.

Здесь становится необходимым понять применение Ки. Как отмечалось в примерах со сгибанием руки, даже если вы расслаблены, до тех пор пока вытекает ваша Ки, вы можете проявлять большую силу. Другими словами, чтобы расслабиться, прикажите себе поддерживать истечение вашей Ки. Пока сохраняется исток Ки, вы можете сохранять уровень силы и к тому же быстро передвигаться в любом направлении, поэтому вы сможете расслабляться без беспокойства.

Затем возникает вопрос, куда девать силу, которую мы отводим из тела при расслаблении. Мы должны приказывать этой силе идти и осесть где-нибудь. Местом этого осаждения является СЭЙКО-НО-ИТТЭН, или точка примерно на два пальца ниже пупка, — центр нижней части живота.

Каждый предмет имеет центр тяжести около своего основания. Человек в физическом смысле тоже должен рассматриваться как предмет.

Если он позволит встать себе естественно, его центр тяжести окажется как раз в Средоточии. Если ваш ум расслаблен и сосредоточен здесь, а все остальное тело свободно от силы, тогда происходит истинное расслабление.

Пример 1. **А.** и **Б.** располагают свои руки тыльными сторонами одну к другой и толкают один другого. **А.** собирает свой ум в Средоточии и расслабляется, мощно посылая свою Ки вперед вдоль по руке. Не важно, как сильно напрягается **Б.**, чтобы оттолкнуть **А.** назад. Напротив, **А.** только продолжает свое движение вперед и единственное, что остается **Б.**, это отступить.

Пример 2. **А.** делает полшага вперед и полностью склоняет тело назад, сосредоточивая свой ум в Средоточии и отводя силу из верхней части тела (см. нижний рисунок). **Б.** старается пригнуть книзу плечи **А.**, но пока **А.** держит свой ум в Средоточии, **Б.** не сможет этого сделать. Легко увидеть, как много силы у **А.** Затем **А.** сообщает силу плечам, и тогда уже **Б.** легко бросает его наземь.

Могут быть приведены и другие примеры, но главный урок один: если вы сохраняете центр тяжести в Средоточии таким образом, каким вы тренируетесь постоянно, вы можете расслабиться. Вы видите теперь, что вкладывать силу в голову с горделиво задраным подбородком или хвастаться своими вздернутыми плечами глупо и неестественно для Айкидо.

Легко допустить ошибку в одном важном пункте. Многие концентрируют в Средоточии свою физическую силу. Когда это сделано, сила, естественно, проникает

также и в торт, и Средоточие легко забывается. Но Средоточие — не место концентрации вашей физической силы, а место собирания вашего ума.

"Это центр моего ума" — вот все, что нужно думать о Средоточии. Научившись однажды достигать этого состояния ума, применяйте его в вашей ежедневной тренировке и практически используйте его во всех своих действиях. Поскольку это состояние ума разрешает вашему центру тяжести пребывать в покое, где бы он ни был, постоянная практика скоро даст вам возможность без сознательного усилия сохранять привычку непрерывного расслабления, чтобы использовать возможности вашего ума и тела по первому же требованию.

Для того чтобы быть способным к излиянию Ки, вы должны постоянно собирать свой ум в Средоточие. Если вы не делаете этого, вы не можете изливать Ки. Иначе говоря, когда изливается ваша Ки, ваш ум непременно сосредоточен в Средоточии. Эти два положения звучат по-разному, но означают они в точности одно и то же. Таким образом, тренировка может быть проведена где угодно и в любое время.

Когда происходит что-либо серьезное, то, если вы спросите себя: "Мое внутреннее "я" в Единой Точке?" и добьетесь определенного "Да!" в ответ, у вас не будет причин для волнений, и вы сможете оставаться спокойным и расслабленным. Если же вы рассердитесь, то знайте, что тут же потеряете Средоточие. Поэтому вам необходимо сразу же расслабиться и напомнить себе, что ваш ум должен быть в Средоточии — и ваша злость исчезнет прежде, чем вы осознаете ее. Идете ли вы, едете ли, но, если ваш ум в Средоточии, — вы не чувствуете утомления. И так день за днем, мгновение за мгновением вы живете с пользой, шлифуя собственный характер.

Додзё (тренировочный зал) — это место для того, чтобы изучать теорию истины, проверять, были ли правильными повседневные действия, удостоверяться, достигнута ли какая-нибудь сила, и далее шлифовать свое искусство. Подобно тому как в зеркале мы наблюдаем свои недостатки и исправляем их, так мы можем видеть, точны мы или нет, наблюдая, как действуют в Додзё наши противники.

Приемы Айкидо слагаются так, что, если вы действуете правильно, вы всегда можете бросить своего противника. Если вы не находите возможности бросить его, значит, в вашем исполнении есть изъян и пора вновь обратиться к основам и спросить совета у своего наставника.

Изучайте тысячу основных приемов Айкидо и овладевайте десятком тысяч их вариаций. Старайтесь постоянно поддерживать уровень силы, будьте спокойны и расслаблены. Это путь, на котором вы учитесь завоевывать не вашего противника, но себя самого.

*Не критикуй ни одного из других воинских искусств.
Отзовись плохо о других — и это непременно обернется против тебя же.
Гора не смеется над рекой только из-за того, что та течет низко,
но и река не оскорбляет гору потому только, что та не может сдвинуться с места.*

Словарь Ки

(следует принять во внимание, что переводилось, скорее всего, с английского, так что звучание терминов уж очень сильно отличается в произношении нашего сенсея - Степанова Ю.Б. (2-й дан Ки Айкидо, представителя Коити Тохэя в России) изучавшего айкидо и японский язык непосредственно в Японии (А. В.))

А.Ки

Сначала был хаос. Хаотическое состояние до того, как Вселенная обрела форму, мы и называем Ки. Пыль хаоса постепенно оседала, образуя Солнце, Землю, Луну и звезды. Всё великое множество вещей, которое мы видим вокруг, сделано из Ки, и, когда предметы утратят свою форму, их элементы вернуться в Ки. Мы говорим, что все сущее произошло из Ки. В зависимости от того, во что мы верим, мы называем то, что дает начало миру, Богом, или Буддой, или Акуа, или каким-либо другим именем — таким, как сила, энергия, субстанция или эманация.

Айкидо есть путь сомышления, гармонии с космической энергией, или Ки. Это — глубинное значение Ки.

Облегченное же значение Ки, используемое в нашей повседневной жизни, — это "настроение, чувство, робость, сила, мужество, характер". Все человеческое существование само слагается из Ки Вселенной.

1.) Ки Во Нэру—Тренируй свою Ки

Вы должны верить, что ваше тело наполнено Ки Вселенной. Тогда вы сохраняете Средоточие, делая его центром вашего тела, и изливаете Ки из всего вашего тела.

2.) Ки Во Тотоноэру — Готовь свою Ки

Вы удерживаете ваш ум в Средоточии, дыша глубоко, размеренно и спокойно и храня собственную невозмутимость, чтобы быть готовым стремительно двигаться в любое время в любом направлении.

3.) Ки Во Дасу — Изливай Ки

Если чистая вода из родника вливается в грязный поток, то, пока напор ее силен, грязные воды не могут замутить ее чистоты. Но если чистая вода прервет свое течение хотя бы на мгновение, муть немедленно ворвется в родник.

Ки — та же родниковая вода. И пока ваша Ки будет изливаться, **Ки** вашего противника не одолеет вас. Прекратите изливание своей Ки или втягивайте ее внутрь — и энергия вашего противника будет постоянно одолевать вас.

4.) Ки-но Нагарэ — Поток Ки

Всякий раз, поддерживая изливание Ки и взмахивая руками, вы чертите круг или линию, похожую на непрерывный поток воды. Такой поток называют потоком Ки.

5.) Ки Во Киру — Пресекать Ки

Пресекать Ки означает пресекать поток Ки. Если ваш ум становится сдержанным или вы хотя бы на мгновение втягиваете свою Ки внутрь, ваш поток Ки прекращается и немедленно утрачивается его сила.

6.) Ки Га Нукэру — Утратить Ки

Утратить Ки означает, что вы забыли свое Средоточие и утратили условия для изливания Ки. Когда вы расстроены или обескуражены, или утомлены вашей работой, причину этого ищите в потере Ки.

Б. Кокю

Говоря коротко, Кокю — это движение вашей Ки или движение вашего тела, следующего за Ки. Кокю-Хо — это способ вести других с помощью Кокю, а Кокю-Нагэ — искусство бросать других посредством Кокю.

В. Ханми

Стойка с левой ногой на полшага вперед называется левой Ханми, а с правой ногой на полшага вперед — правой Ханми.

Г. Ма-Ай

Сохранять надлежащую дистанцию между вами и вашим противником в Айкидо называется "держать Ма-Ай".

Дистанция, с которой ваш противник должен сделать один шаг вперед, чтобы атаковать вас, и с которой вы должны сделать один шаг вперед, чтобы атаковать его, обычно считается хорошей Ма-Ай.

Д. Оренаи Тэ — Несгибаемая рука

Когда вы изливаете свою Ки через руку, то противнику трудно ее согнуть, хотя вы и не вкладываете в нее никакой силы.

Е. Фудо-но Сисэй — Несдвигаемое положение

Несдвигаемое положение не означает такой позиции, из которой вы не можете легко двигаться, но подразумевает такую стойку, в которой вы сохраняете свое Средоточие, расслабляете все свое остальное тело и насыщаете его Ки. Это означает положение, в котором ничто не беспокоит ваш ум и не двигает ваше тело.

Ж. Иrimi

Иrimi — это способ приблизиться к противнику, не встречаясь с его сопротивлением, но по желанию управляя его силой. Для понимания Иrimi вы должны сохранять свое Средоточие и Несгибаемую руку, иначе вам не удастся заставить Иrimi работать на себя.

З. Тэнкан

Тэнкан есть метод управления силой вашего противника, не останавливая ее, посредством вращения вашего тела, когда его сила направляется к вам.

И. Нагэ

Нагэ — это тот, кто атакован своим противником и бросает его 'наземь. **К. Укэ** Укэ — тот, кто атакует другого и брошен им.