

TRADITIONAL

# AIKIDO

SWORD STICK BODI ARTS  
vol.1 BASIC TECHNIQUES

MORIHIRO SAITO







## Введение

Комбинированная система айкидо.....	4
Базовые методы айки кен .....	5
Субури .....	6 - 16
Парные практики с мечом .....	17 - 23
Форма 1 .....	17
Форма 2 .....	18
Форма 3 .....	19
Форма 4 .....	20
Форма 5 .....	21
Форма 6 .....	22
Форма 7 .....	23
Методы входа .....	24 - 32
Тай но хенко .....	33
Взаимоотношение меча и тела .....	34 - 45
Кокю хо .....	46 - 48
Базовые методы айки дзе .....	49
Субури и ката 31 движение .....	50 - 85
Цки (5 техник) .....	50 - 57
Учи Коми (5 техник) .....	58 - 67
Кататэ (3 техники) .....	68 - 73
Хассо Гаэси (5 техник) .....	74 - 83
Нагарэ Гаэси (2 техники) .....	84 - 85
Парная практика дзе .....	86 - 96
Форма 1 .....	86
Форма 2 .....	87
Форма 3 .....	88
Форма 4 .....	89
Форма 5 .....	90
Форма 6 .....	91
Форма 7 .....	92
Форма 8 .....	93
Глоссарий .....	94 - 96

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Эта книга имеет своей целью объяснить фундаментальные связи существующие между использованием кен, дзё и тайдзюцу. Она была написана из соображений использования её для непосредственной практики. По этой причине в ней так много фотографий, для обращения к ним и объяснения техник. Некоторое объяснение формы техник и непосредственно отношения, использовались в качестве пояснения к фотографиям.

Глубокое понимание базовых техник кен, дзё и тайдзюцу необходимо, когда вы имеете дело со многими противниками. Чтобы выделить этот аспект, объяснены отдельные движения базовых упражнений Айкидо: тай-но-хенко и кокю доса. Следовательно, читателю следует особое внимание этим базовым упражнениям, поскольку они являют собой основу всех движений Айкидо.

Эта книга уделяет внимание только базовым движениям.

Второй том, содержащий продвинутые техники, будет опубликован позднее.

Эта книга посвящена с глубоким почтением, памяти Профессора Морихея Уесиба, основателя Айкидо.

**МОРИХИРО САЙТО**  
**Ибараги Кен, Ниши Ибараги Ган,**  
**Ивама Мачи, Ёшиока 26**  
**Телефон: 029945-2224**

---

## Риай-Комбинированная система Айкидо

Айкидо известно своими техниками тайдзюцу. Тем не менее, техники тайдзюцу основаны на движениях с кен. Трудно разделить те движения, которые основываются на кен от тех, которые базируются на тайдзюцу. Иными словами, обе эти системы согласуются друг с другом.

Если бы кто-то взялся совместить друг с другом современные формы Кендо и Дзюдо, к примеру, ожидая, что в результате получится нечто подобное Айкидо, то он совершит ошибку. Даже используя тот же самый меч, Кендо и Айкидо очень отличаются друг от друга. А так же, было бы очень трудно объяснить Кендо в терминах Дзюдо, и наоборот.

В чём же тогда заключается различие между Айкидо и другими воинскими искусствами\* Прежде всего, это стойка. Когда уже принимает атаку, он должен стоять в стойке, образующей треугольник, обращённый вершиной вперёд. Во-вторых, уже должен гармонизироваться с ки атакующего. Соединение воедино этих двух концепций и делает Айкидо уникальным.

Треугольная позиция, к примеру, в положении правосторонней ханми, образует треугольник внешней стороной правой стопы и внутренней стороной левой стопы. Основатель называл такую стойку хито э ми. Стоя в хито э ми, возможно наносить тычковое или рубящее движение, не получив ответного удара.

Вторая концепция Айкидо, гармонизация с ки, имеет множество возможностей. На практике, стараются всегда объединиться с ки атакующего. Это даёт возможность реагировать в менее жёсткой манере, не нанося ударов, даже когда есть такая возможность.

Парные практики, такая как куми-дзё и куми-тачи, созданы согласно базовым формам, и их целью является развитие гармонии с ки.

После того, как изучены базовые формы в любой момент могут быть выполнены прикладные техники. тем не менее, некоторые люди чувствуют, что с целью проверки техник необходимо вводить какого-то рода поединки. Это очень опасно, поскольку Айкидо предполагает поединок с настоящим мечом. Если сохранить это условие, необходимо ввести правила. Не будут разрешены опасные техники и количество прикладных техник будет ограничено. Такое ограничение сделает трудными для понимания истинные цели Айкидо, и Айкидо станет спортом.

Чем больше современных Будо ищут настоящего мира и утверждают дух вселенской любви, тем более суровым должен быть процесс достижения этих целей. Это мир будо. Прогресс на пути (До) это единство трудных достижений во всеобъемлющей радости и тёплых человеческих взаимоотношений. Это особые права, данные ученикам, и это долг учеников принять на себя трудности практики кен, дзё и тайдзюцу, чтобы активно продвигаться по пути.

Понять комплексную систему Айкидо означает осознать, что вы не зависите от кен, дзё или другого оружия. Развитие ума, тела и техники должно полагаться не на оружие, а на независимость действий. Если используется меч, не ощущайте его как меч. Если используется дзё, не зависте от него, а чувствуйте общую гармонию движения.

Система кен дзё и тайдзюцу объяснена посредством фотографий.

Их общие черты можно увидеть при пристальном изучении. Это утверждает приспособляемость Айкидо к любой ситуации. Истинное понимание приходит только посредством изучения и практики.

У всех практикующих Айкидо, должно быть желание развивать ки, тело, разум, не пренебрегая ежедневной практикой. На этом пути можно развить истинный Дух Айкидо.

---

## Базовый Метод Меча Айки

### Техники Субури

Техники субури должны выполняться в согласии с базовой теорией и философией Айкидо. Важно, чтобы все субури выполнялись с полным расширением ки. Несколько субури, выполненные с полным расширением ки лучше, чем тысячи, выполненные легко.

Начальная позиция должна быть в форме треугольника обращенного вершиной вперёд. Основание рукояти меча находится на уровне пупка. Это совмещение облегчает движения вперёд и назад, вправо и влево.



---

## Первое Субури

Важно, чтобы меч поднимался и опускался вниз точно по вертикальной линии. Как и во всех субури Айкидо, во время разрубающего движения меча, бёдра должны располагаться устойчиво.



**Камаэ** (Обратитесь к странице 24)



---

## Второе Субури

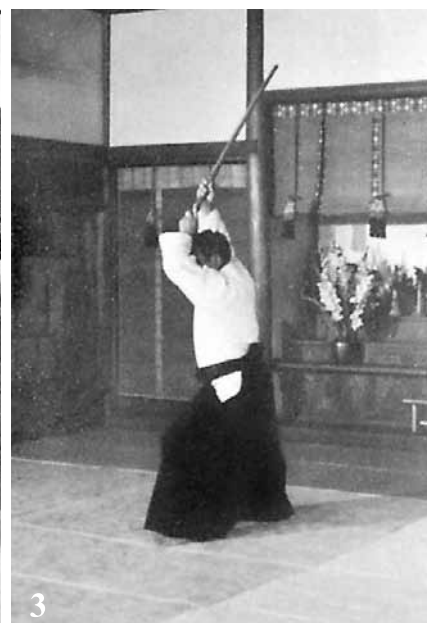
Правая нога делает шаг назад, тогда как меч поднимается над головой. В то же самое время, поверните бедро, уходя корпусом с линии атаки.

Когда наносится рубящий удар, выполняется шаг правой ногой, и правое бедро направляется вперёд.

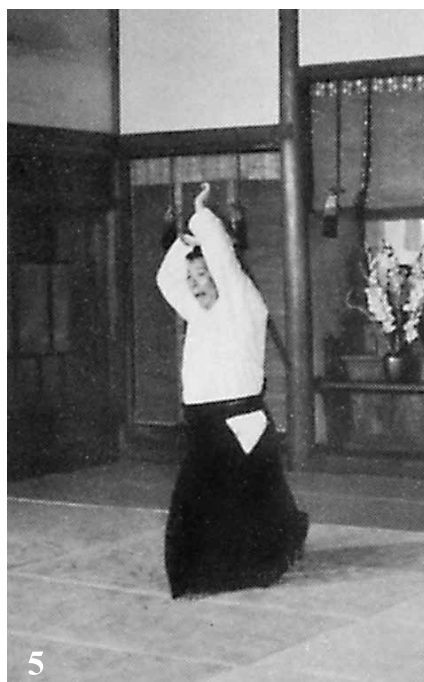


## Третье Субури

Это одно из дыхательных техник или кокю. По мере того, как правая нога делает шаг назад, меч поднимается прямо над головой. Это положение позволяет энергии ки войти в остриё меча и наполнить всё ваше тело.



Во время того, как меч опускается назад, задержите дыхание и поместите тело в боковую стойку. Удар производится на одном выдохе.





---

## Четвёртое Субури

Это практика движений тела.

Рубящий удар может выполняться, как с шагом правой так и с шагом левой ногой вперёд.



При завершении удара  
довернуть ведущее бедро  
вперёд.





## Пятое субури

Движение, как вправо, так и влево с линии атаки совмещено с прикрыванием головы и одной из сторон вашим мечом. Когда движение выполнено, меч приводится вниз вертикальным рубящим ударом и выполняется шаг вперёд.







## Шестое субури

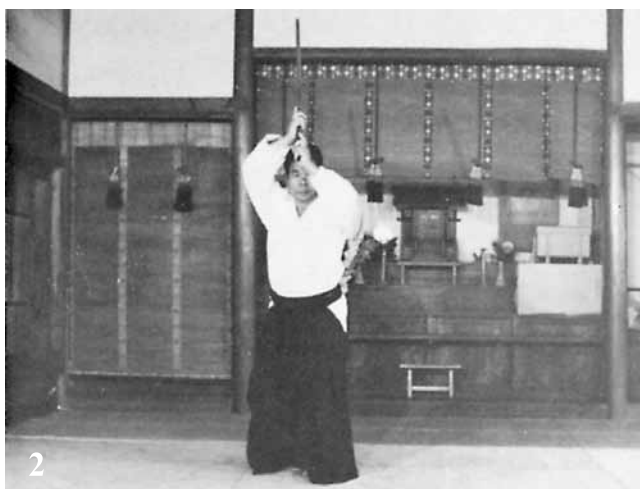
Вне зависимости от того, какая нога находится впереди, возможен мгновенный колющий удар.

К примеру, рубящий удар с правой стороны, сопровождается колющим ударом с движением вперёд правой ногой.



## Седьмое субури

Рубящий удар выполняется с шагом вперёд правой ногой. За ним следует шаг вперёд левой ногой, с одновременно выполняемым колющим ударом.

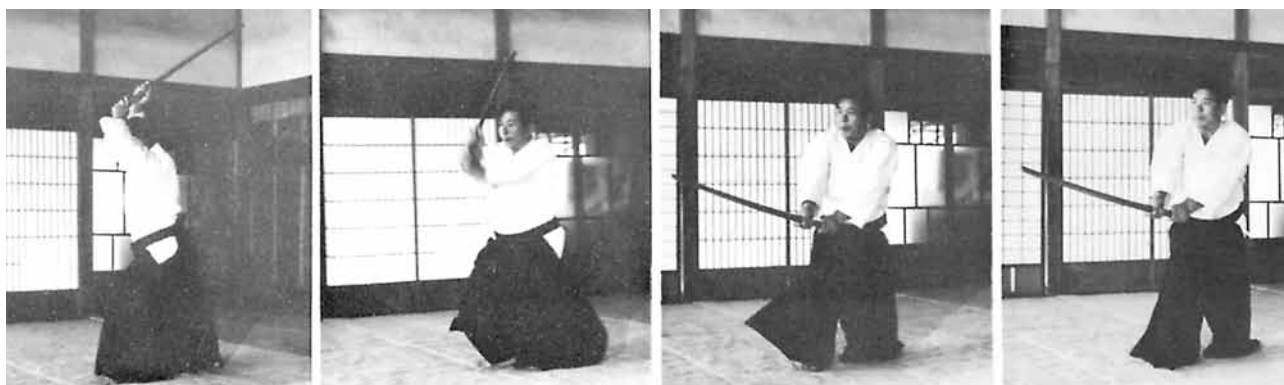




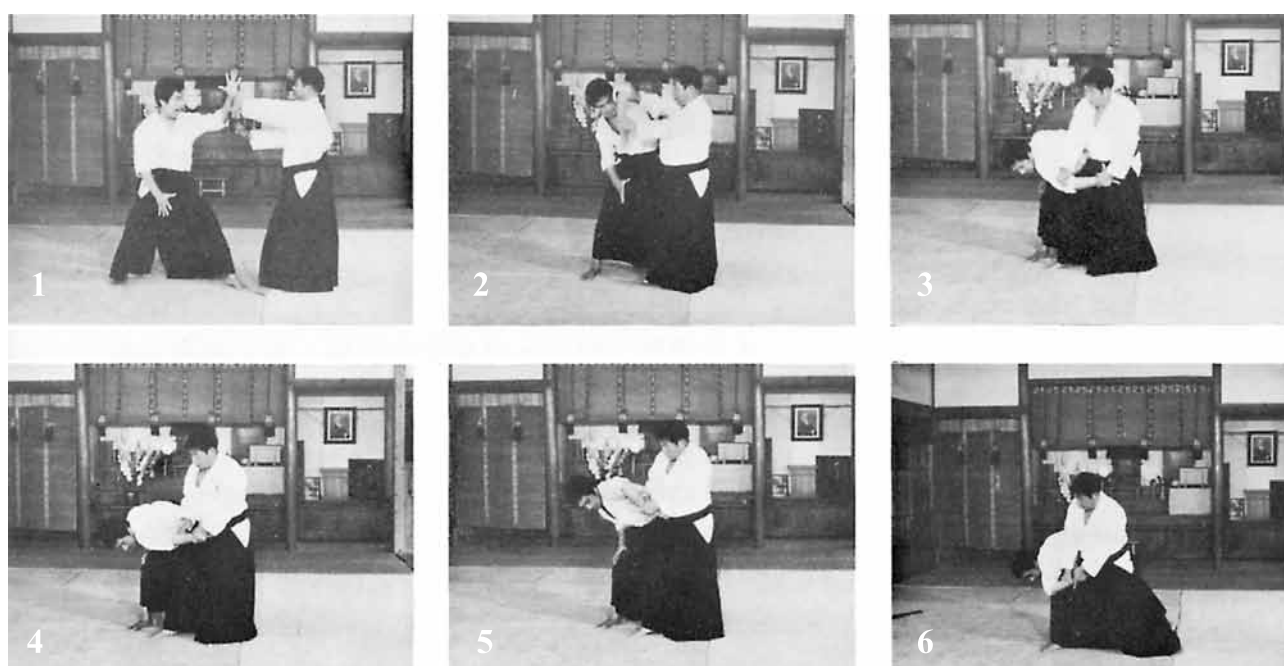
## Хват меча

Меч захватывается сильно мизинцем левой руки. Безымянный палец левой руки также захватывает крепко. Остальные пальцы левой руки захватывают легко. Правая рука держит меч легко.





Практикуйте хват меча согласно упражнениям в рубящих движениях  
Это упражнение ёнкё.



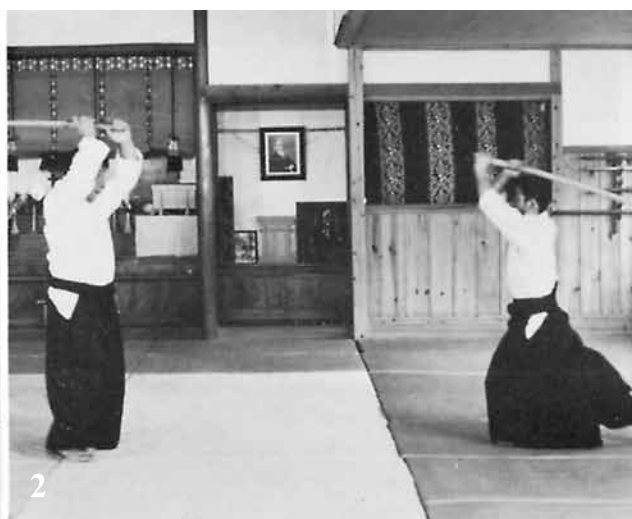
## Ментальное отношение парной практики с мечом

В практике меча Айкидо с партнёром не имеет значения являетесь ли вы атакующим или защищающимся, значение имеет лишь то, как вы объединяете ваши ки. Наиболее важным является гармония с вашим противником.



## Парная практика №1

Когда противник выполняет рубящий удар, скользните телом вправо с линии его атаки и выполните рубящее движение. В то же самое время, передвиньте левую ногу сзади к правой, принимая треугольную позицию правой стороной тела.



## Парная практика №2



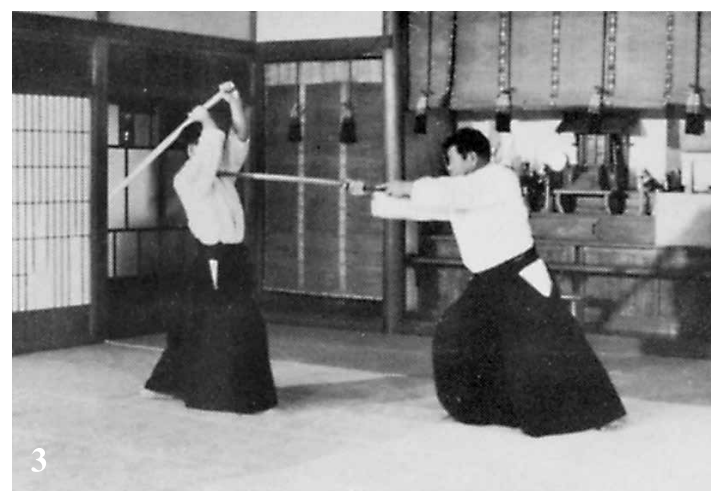
Когда ваш противник атакует колющим движением, поверните бёдра и скользните телом в сторону нанося ответный удар.



## Парная практика №3

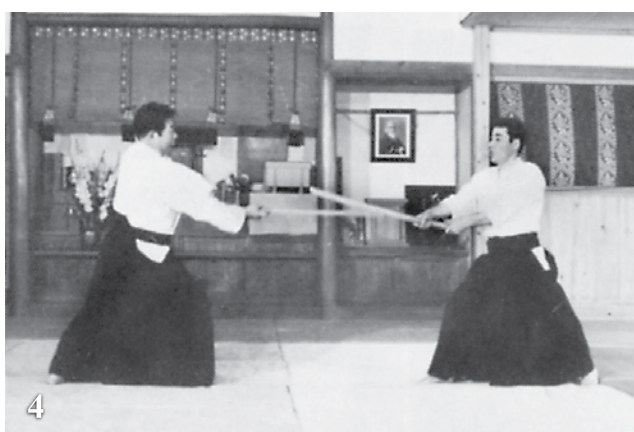
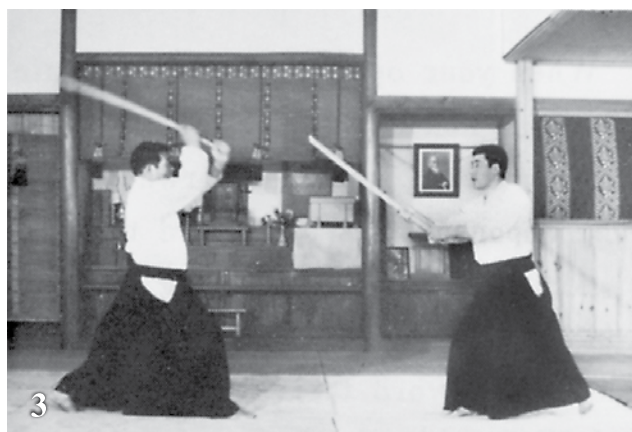
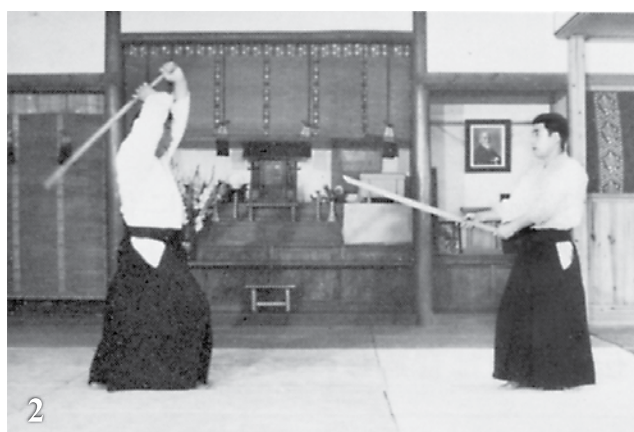
Когда ваш противник наносит рубящий удар, поверните бёдра и скользните корпусом с линии атаки (или шагните вперёд).

Когда противник поднимает руки, чтобы снова нанести удар, шагните вперёд, объединяясь с течением его ки. В этом заключается секрет «Тачи дори» или отбирания меча, и основа для «Отонаши-но-кен» - меча без звука.



## Парная практика №4

Когда Вы рубите Вашего противника, он пытается столкнуть Ваш меч вниз. Используя его силу, скользните Вашим мечом под его мечом, шагните вперёд, и нанесите колющий удар.

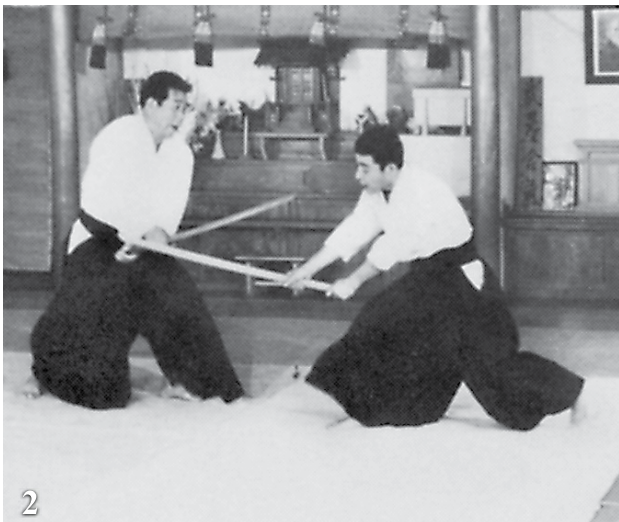




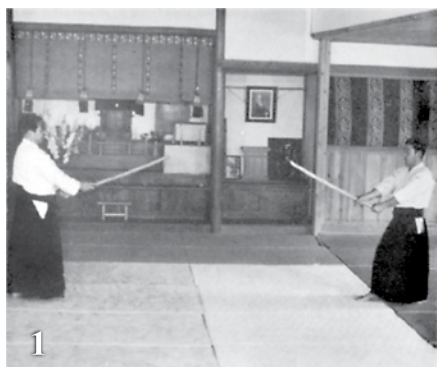
## Парная практика №5

Ваш противник атакует рубящим ударом.

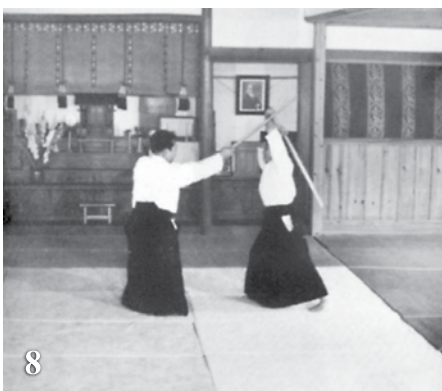
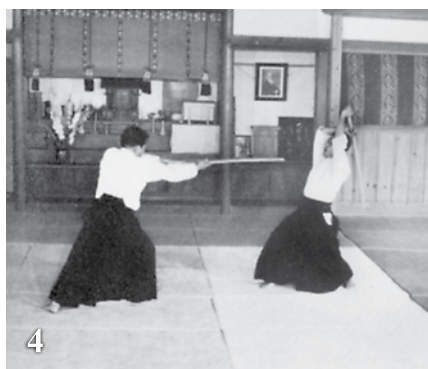
Вы двигаетесь влево. По мере того, как он поднимает свой меч, чтобы атаковать снова, Вы объединяетесь с его движением и рубите.



## Парная практика №6



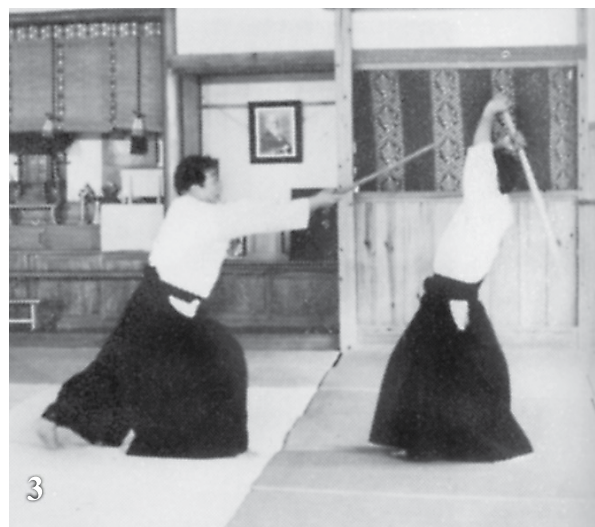
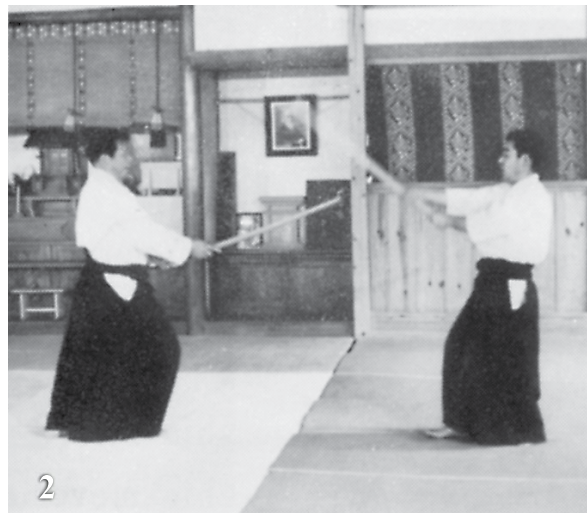
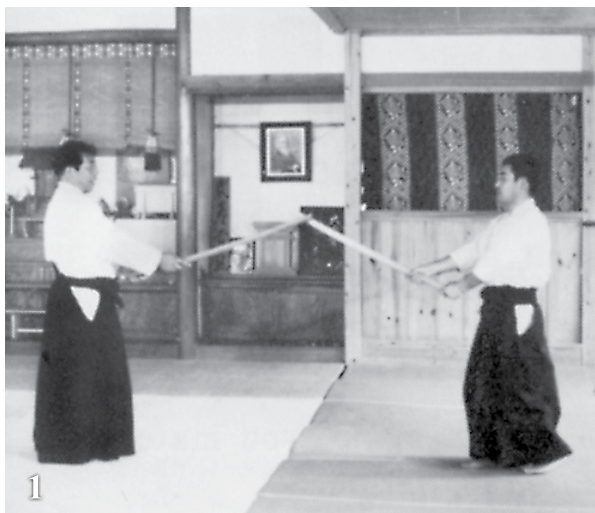
Должно быть достигнуто полное объединение с ки Вашего противника. Ещё одно название этой техники Ки-мусуби-но-тачи или меч объединения ки.





## Парная практика №7

Когда Ваш противник поднимает свой меч для удара, придержите его удар помещая свой меч с нижней части его предплечья. Глубоко войдите ему за спину, повернитесь к нему лицом, и нанесите рубящий удар.



---

## Камаэ

В Айкидо, базовой стойкой является положение показанное на иллюстрации 1. В этом положении возможны движения вперёд и назад, вправо и влево.



(Устные инструкции)

Вращение бёдер определяет движение обоих стоп.

Движение головы определяет движение обеих рук.

Однако бёдра двигаются прежде ног.. Не сосредоточивайте внимание только на движениях ног. Хорошей практикой является поворот бёдер, уходя от удара противника.

---

## Хитоэми (базовая стойка)



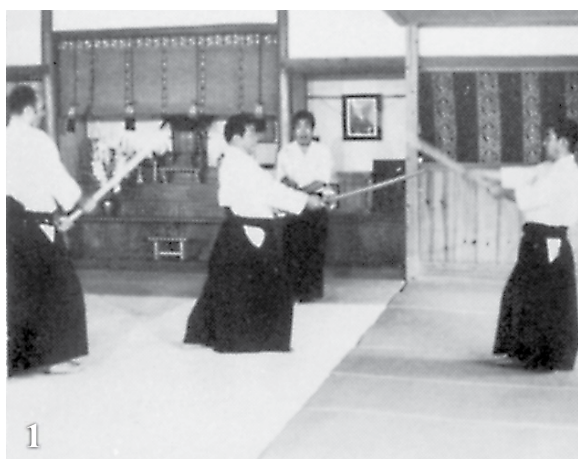


---

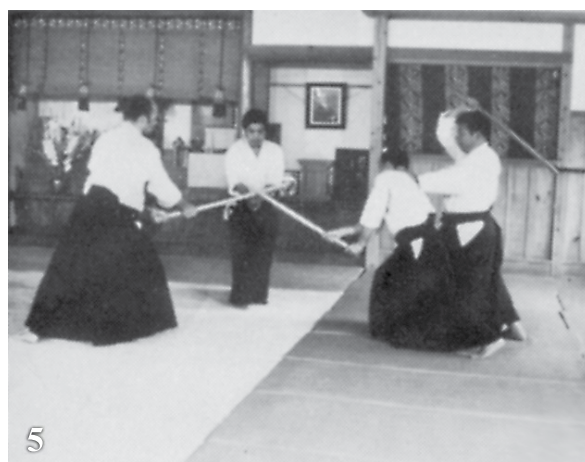
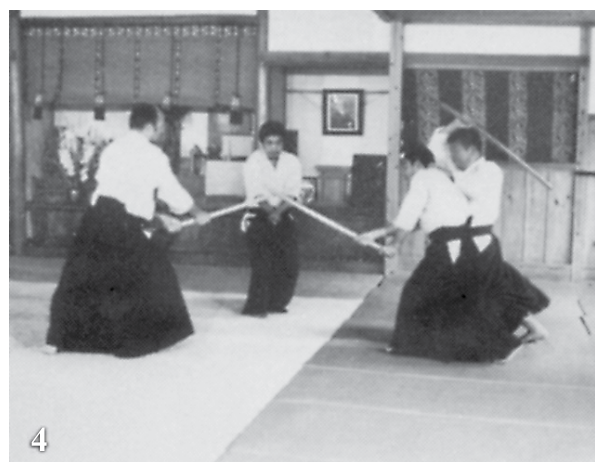
## Типичные движения из камаэ



## Техника Иrimi



Уход от множественной атаки считался секретной техникой. Еще одно название для этой техники «Ямабико-ног-мичи» - тропа эха. Когда Вы расширяете своё ки, ки Вашего противника возвращается к Вам подобно эху. Однако Вы не принимаете ки Вашего противника, поскольку Вы мгновенно двигаетесь, мимо него ему за спину.



### Устные инструкции (старые стихотворения )

Стоя передо мной,  
Враг поднимает меч,  
Готовясь атаковать.  
Но к этому времени  
Я уже стою у него за спиной.

Множество врагов  
Окружили меня и атакуют  
Думая о них  
Как об одном,  
Я веду сражение.





## 正面打ち入身投げ

### Шомен Учи Иrimi Нагэ

Вызовите ки Вашего противника и зайдите к нему глубоко за спину.

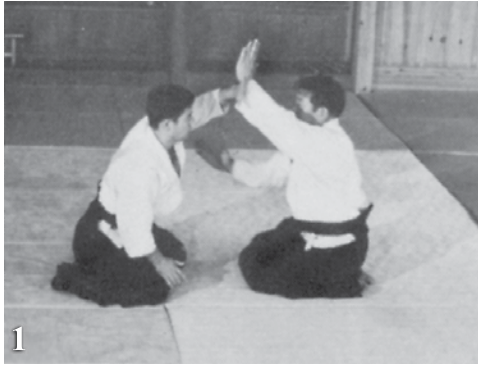
Войдя в близкий контакт с ним, бросьте его поворотом бедра так, словно Вы наносите удар мечом.



正面打ち入身投げ(座法)

Шомен Учи Иrimi Нагэ  
(сувари ваза)

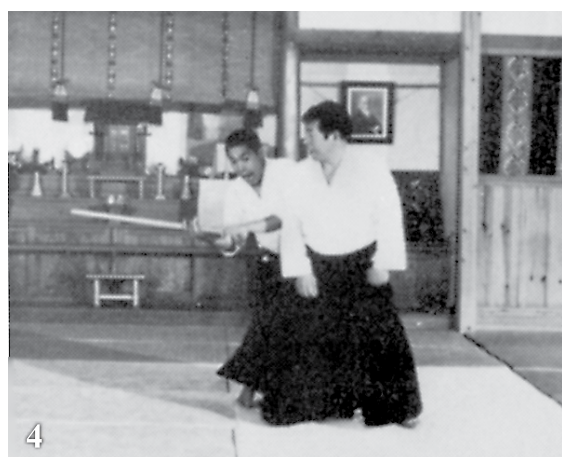
Также как и в технике стоя.

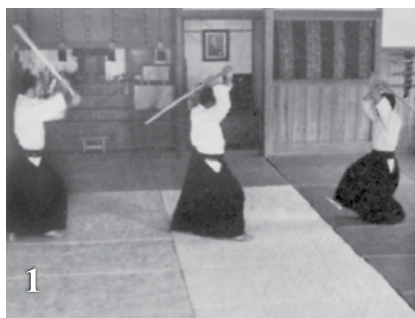






Передвижения, когда Вам противостоит противник, предположительно атакующий Вас ёкомен учи и шомен учи





## **Кокю Нагэ (Тачи дори)**

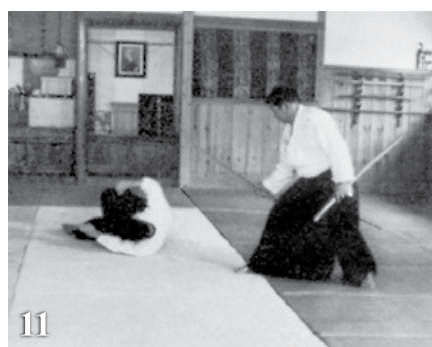
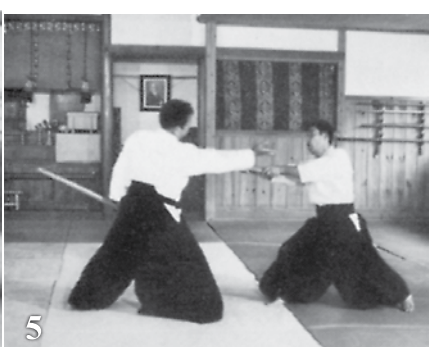
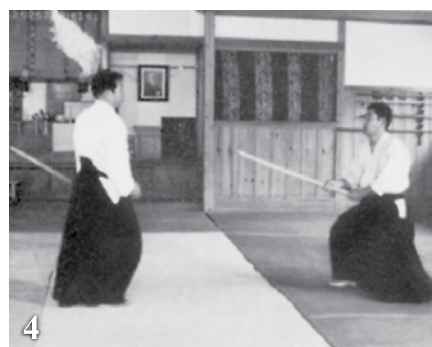
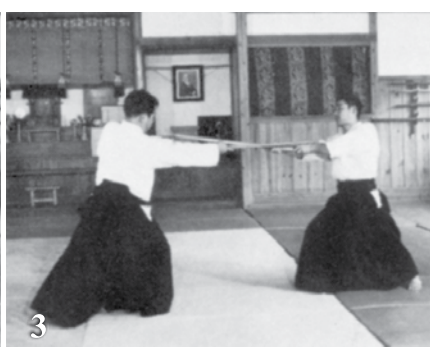
## **呼吸投げ**

Позвольте Вашему ки объединиться с ки Вашего противника. Когда, выполняя рубящий удар, его руки начинают движение вниз, захватите рукоять его меча и заблокируйте его левый локоть поверх вашей правой руки.

Поднимите свои руки, так словно Вы поднимаете меч и затем рубите вниз.







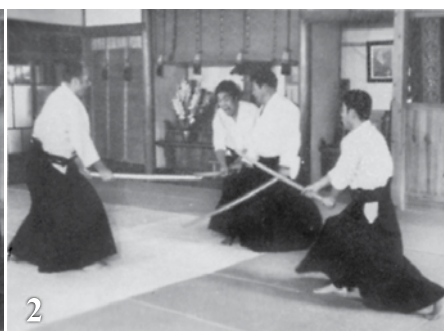
呼吸投げ

Кокю Нагэ  
(Тачи дори) (Цки)

---

## Умственный настрой при отбирании меча.

Если Вы позволите вашему противнику влиять на Вас, то будет сложно реагировать на его атаку. В противоположность этому, дайте ему почувствовать, что он может атаковать, а затем ведите его ки в любом направлении, в каком Вы желаете.





## Метод меча



## Тай но хенко 体の変向

## Метод тела





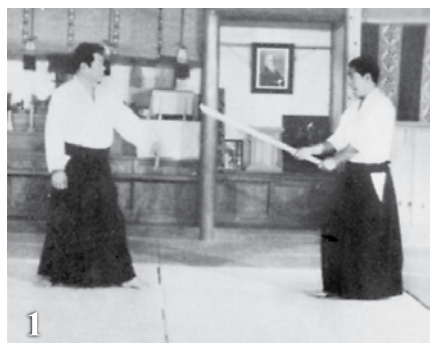
**(Кататэ дори)**

**(片手取り)**



## **Тай но хенко**

Если Вас захватили за левую руку, не позволяйте ей пересекать центральную линию Вашего противника, когда Вы поворачиваетесь, или он нанесёт Вам удар.



Метод меча

---

## Взаимосвязь меча и тела



---

## Шомен Учи Шихо-Наге Омотэ ваза

(Метод меча)

Уйдите от атак спереди и сзади. Рубите Ваших противников перед Вами и позади Вас на одном дыхании.









## Шомен Учи Шихо-Наге

### Омотэ ваза

(Метод тела)

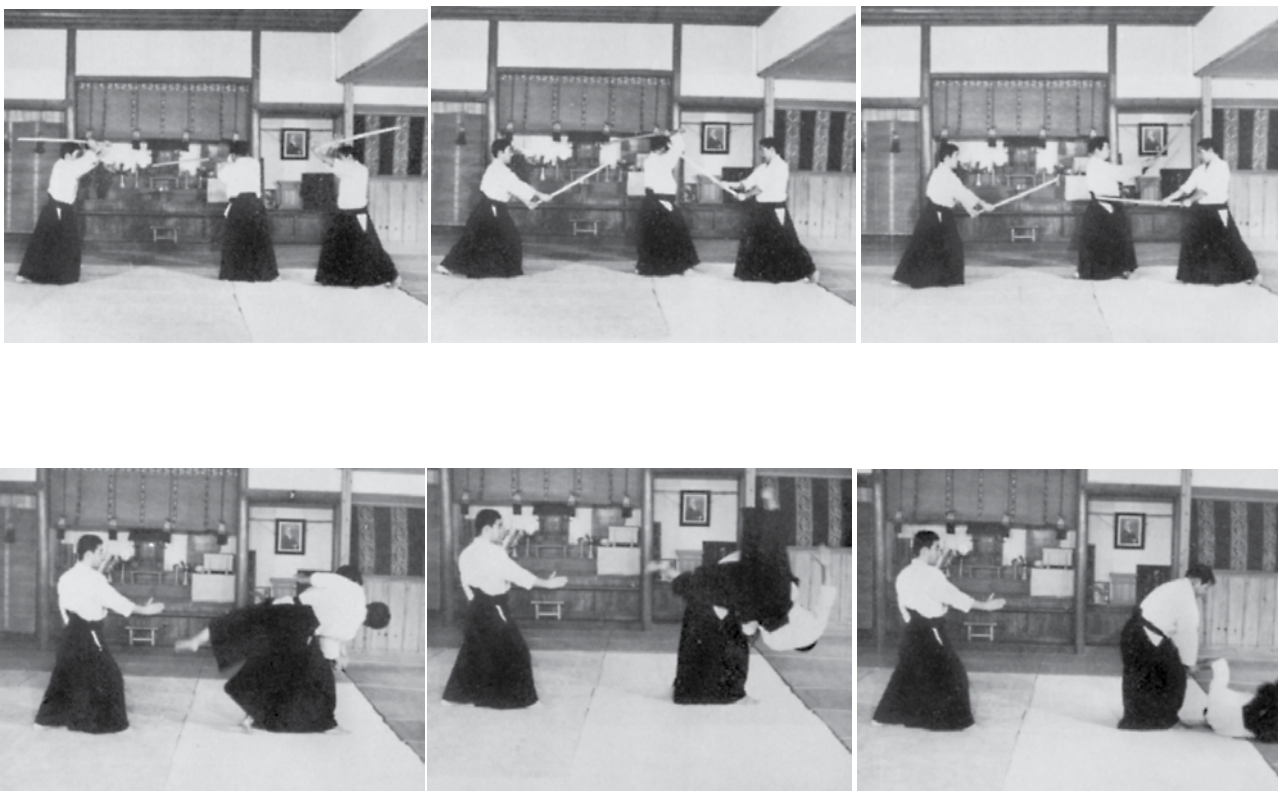
Не бросайте Вашего противника проходя под захватывающей Вас рукой. Бросайте его поднимая вверх меч.

---

## Шомен Учи Шихо-Наге

### Ура ваза

(Метод меча)





---

**Рётэ дори Шихо-Наге**  
**Омотэ ваза**



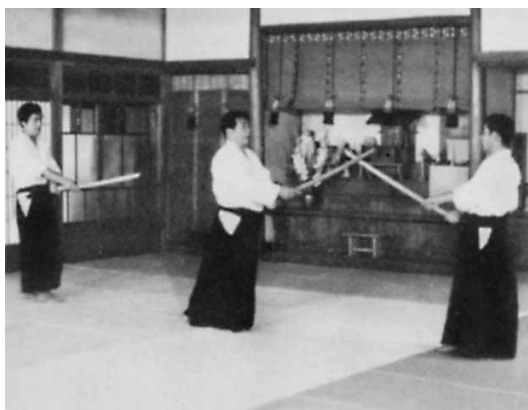




---

## Шомен Учи Котэ Гаэши Метод меча

В случае, когда вас атакуют спереди и сзади, правая нога выполняет сметающий шаг назад, и вы рубите поперёк корпуса противника, стоящего у Вас за спиной. Выполните большой сметающий шаг левой ногой и рубите запястье (или лицо), на этот раз противника стоящего перед Вами.



---

## Как скручивать запястье

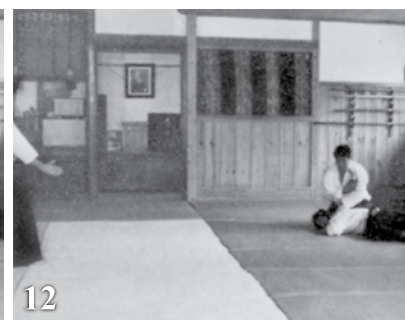
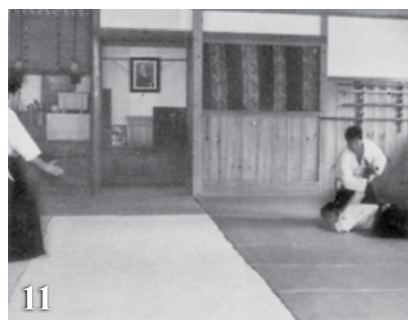
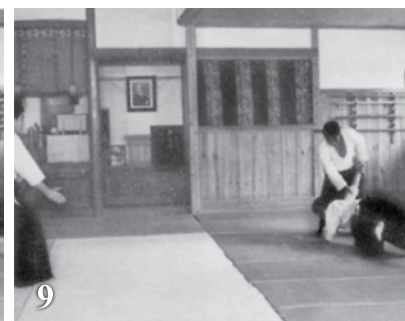
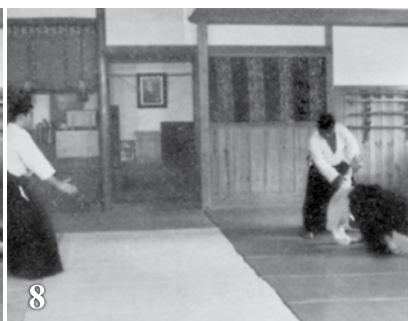


Начните выполнение захвата с мизинца Вашей руки. Ваша правая рука объединяется с тыльной стороной кисти Вашего противника.



---

## Шомен Учи Котэ Гаэши Метод тела







---

# Ёкомен Учи Шихо Нагэ

## Метод меча



## Ёкомен Учи Шихо Нагэ



В этой базовой технике, когда противник наносит рубящий удар правой рукой, Ваша правая нога скользит вправо, а Ваша левая нога выполняет большой сметающий шаг назад. В то же самое время, Ваша левая рука опускается вниз на его правую руку, а Ваша правая рука рубит вниз под углом к его плечу, захватывая его запястье. Когда Вы поворачиваете бёдра, левая рука захватывает руку противника, и Вы шагаете вперёд левой ногой. Руки подняты вверх так, как будто Вы поднимаете меч, корпус поворачивается и бросок завершается рубящим движением, так же, как и в движении с мечом. Левая нога поворачивается рядом с корпусом противника.

Не выполняйте бросок подтягивая правую ногу.



## Кокю-хо тачи ваза



Техника аналогична подняттю меча над головой.





## Кокю-хо сувари ваза

Расположите руки так, словно Вы держите меч и поднимите обе руки, чтобы движение направлялось по полукругу. Это развивает силу Вашего дыхания.





---

Базовый метод Айки Дзё

# 基本合気杖法





## Ката 31 движение

---

## Субури

## Чоку цки

Это базовое тычковое движение.







① ..... ①

Счёт

---

## Каеши Цки

Когда Ваш противник наносит колющий удар, шагните в сторону и поднимите дзё, выполняя тычёр круговым движением.  
(1-е движение Ката 31 движение).





② ..... ②

**Счёт**

---

**Уширо Цки**

Расположите дзё вдоль предплечья и под ним, затем нанесите тычковый удар назад.





③.....③

Счет





④ ..... ④

**Счёт**

---




---

**Цки Гедан Гаеши**

Важно, чтобы движение выполнялось с сильным движением бедра.





⑤.....⑤

Счёт

---





⑥ ..... ⑥

**Счёт**

---




---

**Цки Дзёдан Гаеши**

(4-е и 5-е движения)



⑦.....⑦

Счет

---





⑧ ..... ⑧

Счёт

---

Рубящее движение




---

**Шомен Учи Коми**

Это движение идентично второму субури с мечом.





⑨.....⑨

Счёт

---





⑩.....⑩

**Счёт**

---





⑪

⑪

Счёт

---




---

Рензоку Учи Коми



⑫

⑫

Счёт



Мэнучи Гедан Гаеши





⑬

⑬

Счёт





⑭

⑭

Счёт

---





⑮ ..... ⑮

Счёт

## Менучи Уширо Цуки

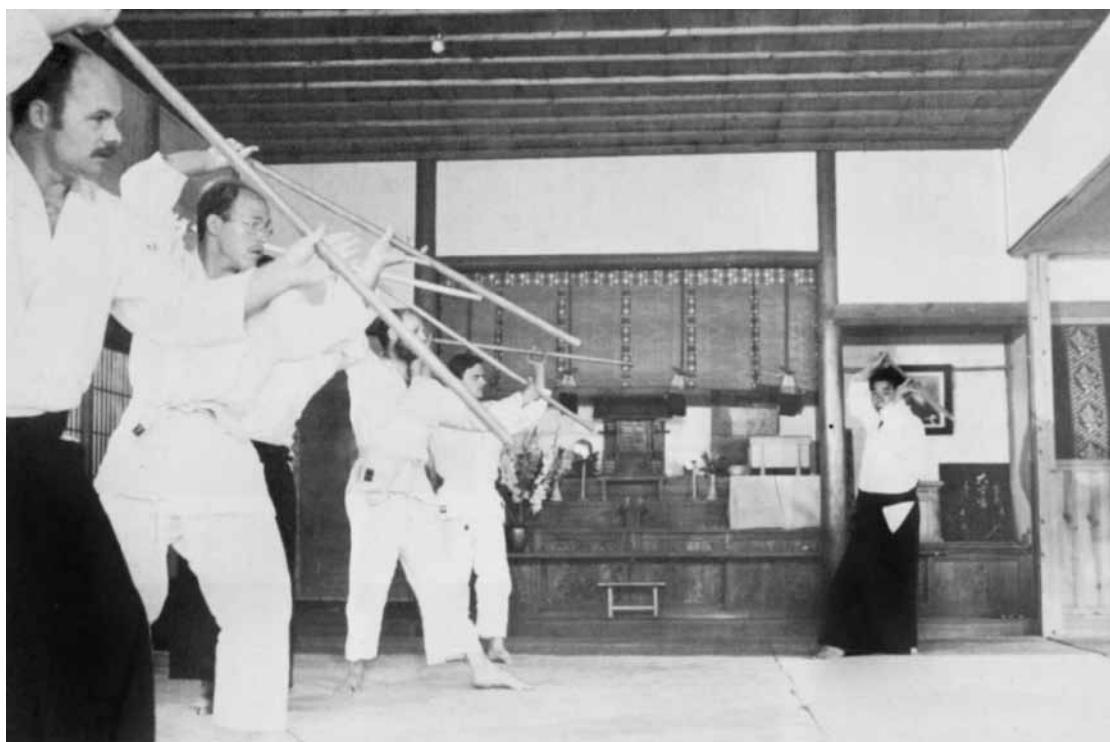
(Обратитесь к уширо цки)





⑬..... ⑬

Счёт







⑪ ..... ⑪

Счёт

## Гияку Ёкомен Уширо Цки

Тычковое движение то же самое, вне зависимости от того, делается ли оно с правой или с левой стороны.

(Обратитесь к уширо цки)





⑮

⑮

Счёт

---





①9 ..... ①9

**Счёт**

---

## **Кататэ Гедан Гаеши**

Вытяните дзё полностью по направлению назад. Сделайте большой шаг вперёд правой ногой и выполните сметающее движение снизу вверх над головой.





②0

②0

Счёт

---




---

## Кататэ Тома Учи

Движение используется когда необходимо нанести удар на большой дистанции.





②① ..... ②①

Счёт





②②

②②

Счёт



## Кататэ Хачи но Джи Гаеши

Это движение имеет форму восьмёрки. Его цель заключается в развитии гибкости кисти в процессе тренировки.



②3

②3

Счёт

---





②④

②④

Счёт



Движение по восьмёрке



Хассо но Камаэ







②5

②5

Счёт

---

## Хассо Гаеши Учи

Поверните дзё, примите Хассо но Камаэ, а затем нанесите рубящий удар в лицо Вашему противнику.





②6

②6

Счёт

---



## Хассо Гаеши Цки

Из Хассо но Камаэ нанесите колющий удар вперёд.



②7

②7

Счёт





28

28

Счёт

---



Хассо Гаеши Уширо Цки





29

29

Счет

---







③0

③0

**Счёт**

---




---

## **Хассо Гаеши Уширо Учи**

Из Хассо но Камаэ поверните бёдра и нанесите рубящий удар назад.  
Не сдвигайте ноги.



③1

③1

Счёт

Вернитесь в исходное положение.







## Хассо Гаеши Уширо Хараи

Из положения Хассо но Камаэ поверните корпус, выполните большой сметающий шаг правой ногой, и нанесите сметающий удар.




---

## Хидарэ Нагарэ Гаеши Учи

Повернитесь влево и нанесите рубящий удар.  
Это упражнение для улучшения движений тела. Текущие движения.





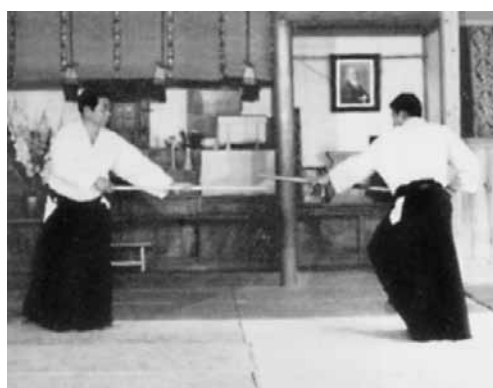

---

## Миги Нагарэ Гаеши Цки

Повернитесь вправо и нанесите колющий удар. Это упражнение для улучшения координации.

---

## Парные практики с дзё



### Парная практика №1

(3-е, 4-е, 5-е движения)

---

## Парная практика №2

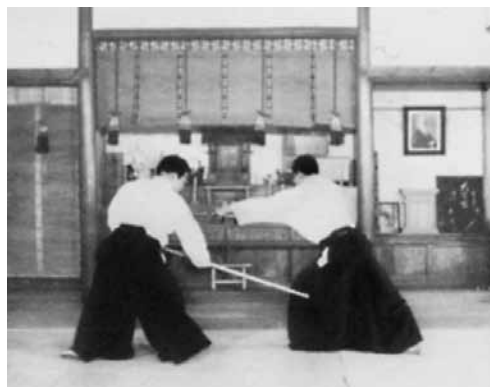
(3-е, 4-е, 5-е движения)



---

## Парная практика №3

(Обратитесь к Цки Гедан Гаеши)



---

## Парная практика №4

(Обратитесь к Менучи Гедан Гаеши)





## Парная практика №5



Когда Ваш противник наносит колющий удар, скользните телом вправо, сильно отбейте его дзё сметающим движением и нанесите колющий удар.



---

## Парная практика №6

(10-е, 11-е движение)



---

## Парная практика №7



Когда Ваш противник наносит колющий удар, двигайтесь влево, отбейте его дзё вниз и нанесите тычковый удар.



---

## Парная практика №8



Когда Ваше дзё отбивают вниз, следуйте за движением, двигаясь под дзё Вашего противника и нанесите тычковый удар.

---

## Глоссарий японских слов использованных в тексте

<b>Айки</b>	Гармонизация Ки
<b>Додзё</b>	Тренировочный зал
<b>Гедан Гаеши</b>	Круговое движение с дзё, направленное в нижнюю часть тела противника.
<b>Гияку Ёкомен</b>	Боковой рубящий удар в правую часть головы противника.
<b>Хачи но джи</b>	Движение, основанное на форме японского иероглифа, используемого для обозначения цифры восемь.
<b>Хараи</b>	Движение, имеющее своей целью, смести меч или дзё противника в сторону или вниз. Также применяется в качестве движения сметающего ногу противника из под него.
<b>Хассо</b>	Позиция, в которой дзё или меч держатся вертикально у правого плеча.
<b>Хассо Гаеши</b>	Движение, выполняемое из базовой позиции в позицию Хассо.
<b>Хидари</b>	Левый
<b>Хитоэми</b>	То же самое, что и Ура Санкаку. Оно буквально обозначает - сделать тело маленьким.
<b>Хо</b>	Метод
<b>Иrimi</b>	Техника входа
<b>Дзёдан Гаеши</b>	Круговое движение с дзё, направленное в верхнюю часть тела противника.
<b>Дзё</b>	Круглая палка, обычно изготовленная из дуба.



---

<b>Камаэ</b>	Стойка.
<b>Ката</b>	Серии движений, предназначенные для обучения формы и базовым движениям
<b>Катэ дори</b>	Захват запястья.
<b>Кен</b>	Японский меч. Также боккен- деревянный меч используемый в тренировке.
<b>Ки Мусуби</b>	Объединение собственной ки с ки противника.
<b>Когеки</b>	Атака.
<b>Кокю</b>	Сила дыхания. Координация течения Ки с дыханием.
<b>Котэ</b>	Запястье.
<b>Котэ Гаеши</b>	Бросок, выполняемый скручиванием запястья противника наружу.
<b>Миги</b>	Правый.
<b>Моротэ Дори</b>	Захват запястья двумя руками.
<b>Нагарэ Гаеши</b>	Выполнить рубящий удар вперёд а затем рубящий или колющий удар назад одним текущим движением.
<b>Нагэ</b>	Бросок.
<b>Омотэ</b>	Фронтальная часть атакующего.
<b>Рензоку</b>	Продолжительный
<b>Риай</b>	Отношение между методами использования кен, дзё, тайдзюцу.

---

<b>Сенсей</b>	Учитель.
<b>Шомен Учи</b>	Также называется мэн учи. Прямой удар в голову рукой или мечем.
<b>Субури</b>	Единичное движение с использованием меча или дзё, выполняемое в одиночной практике.
<b>Тачи</b>	Японский меч.
<b>Тачи Дори</b>	Техники отбирания меча у противника с последующим броском.
<b>Тай</b>	Тело.
<b>Тайдзюцу</b>	Искусство тела. Техники Айкидо, выполняемые без оружия.
<b>ТайноХенко</b>	Базовая практика объединения.
<b>Танрэн Учи</b>	Практика для развития силы бёдер. Обычно выполняемое нанесением ударов по связке веток боккеном. Смотрите страницу 10.
<b>Тома</b>	Большая дистанция.
<b>Цки</b>	Тычковый удар.
<b>Учи</b>	Рубящий удар.
<b>Учикоми</b>	Выполнять шаг вперёд и наносить рубящий удар.
<b>Уке</b>	Человек, принимающий атаку. Противоположность когеки.
<b>Ура</b>	Спина атакующего.
<b>Ура Санкаку</b>	Треугольник, обращённый вершиной вперёд, стойка, смотри Хито э ми и страницу 49.
<b>Уширо</b>	Спина уке.