



O-sensei explain aiki-jo

Комментарий об организации оружия в Айкидо

Очень часто, мы привыкаем к обучению и практике медленно и несколько бессвязно, и хотя эта интенсивная и детальная проработка приемов помогает, объединить техники различных уровней в целую систему. Эта практика, может ограничить наш прогресс, потому что, мы часто будем задаваться вопросом: "Каким образом данная техника, соотносится с той, которую я изучал ранее?"

Очень важно понять, что программа оружия в Ивама, имеет определенную методологию, которая ведет дэси, от базового обучения, к более продвинутым уровням практики. И все же, это не всегда очевидно для новичков или тех дэси, кто практиковал недолгое время.

Этот комментарий - попытка объяснить и структурировать значение практики, более ранних уровней техник оружия. Так что дэси, могут получить более полное ощущение организованной и логически обоснованной системы, что обеспечит полное понимание и детальную проработку базовых уровней техник Айкидо.

Ken suburi (упражнения с мечом)

Набор из семи упражнений, состоит из "шомэн учи" или вертикального рубящего удара вниз, с рядом вариаций в перемещениях, разработанных для того, чтобы обучить дэси (учеников): как держать меч, как стоять в правильной стойке, как эффективно провести защиту и как атаковать. Практика субури, должна осуществляться, без напряжения и медленно, с акцентом на регулярную, ежедневную тренировку правильной формы. Однако интенсивность в изучении техник может быть увеличена, добавляя быстроту и мощь в каждое движение, как только базовая форма освоена и вы достигли определённого мастерства, но не ранее. Ежедневная практика, формирует силу и мощь в бедрах и руках, а также ощущению связи, между рукой и бедром и добавляет резкость движениям, все эти элементы важные для практики тайдзюцу. Практика субури, введенная в ежедневный распорядок дня, может служить разогревом и подготовкой к продвинутым техникам, а также послужит более быстрому росту мастерства.





makiwara tanren
Morihiro Saito 9 Dan

Makiwara tanren (практика сильных ударов мечом)

Макивара - устройство, предназначенное для того, чтобы создать естественное препятствие на пути меча, при отработке техник субури. Танрэн - означает закалывать тело через практику и для этого, используют субури-то или меч "для обучения субури", он более тяжелый чем обычный боккэн или настоящий клинок. Идея состоит в том, что благодаря интенсивной и энергичной практике с более тяжелым мечом, мы закаляем или укрепляем тело, вследствие чего наша стойка станет твердой и мощной, а движения тела слитны и эффективны. Эта практика, развивает силу хвата меча и мощь бедер, а также ног и рук.

Jo suburi (упражнения с палкой)

Набор из двадцати упражнений, включает колющие, секущие и блокирующие техники, которые позволяют дэси, освоить минимум базовых навыков работы с палкой. Способы манипуляций с дзё, разнообразие техник, атакующих и защитных действий, обеспечивает интуитивное усваивание дэси, стандартных видов блокировки и приема атаки противника. Ежедневная практика с дзё полезна для формирования сильного тела и наработки мощных движений. Так что у дэси не возникнет трудности в освоении более продвинутых техник, которые базируются и являются, комбинациями и вариациями базовых субури.

Jo Tenkan Waza (вращательные движения с палкой)

Это ряд простых движений, основанных на Дзё субури. Некоторые из них используются как разминочные упражнения для тренировки запястий и мышц плеч перед практикой, другие используются для преподавания способности поворачиваться на 360 градусов используя тай-сабаки. Все эти движения сформированы так, чтобы обеспечить плавный переход от одного субури к другому удаляя промежутки.

Ken Hoppo Giri & Shiho Giri (рубящие движения мечом в 8 и 4 направлениях)

Набор техник разработанных для того, чтобы выработать способность свободно поворачиваться во всех направлениях, быстро и мощно, сохраняя при этом баланс и форму. Атаки направлены на 4-х и более противников, окруживших вас. Вариации состоят из различных движений, добавленных к базовым субури. Как только дэси освоит все формы в достаточной степени, он будет способен поворачиваться в любом направлении.

Sanjuichi-no-jo & Jyusan-no-jo kata (форма в 31 и 13 движений)



San ichi-no-Jo kata
Morihiro Saito 9 Dan

Эти две формы ката – разработанные для индивидуальной практики в системе Айкидо. Форма 31 ката, была создана О-Сэнсэем она развивает способность тайсабаки - индивидуальных движений. Плавно перетекая от одного движения к другому, добавляя некоторые техники, которые вы не найдёте в субури. Форма 13 движений, была создана Сайто Сэнсэем в духе 31 ката, как метод сохранения некоторых дополнительных плавных комбинаций, которые О-Сэнсэй практиковал, но не включил в субури или 31 ката. Сначала, ката практикуются на счёт, т.е. медленно, расслабленно и с полной концентрацией на работе ног и соблюдении правильной формы. Когда дэси освоит ката, движения можно ускорить и выполнять в более свободной и плавной манере. Эти упражнения предназначены для того, чтобы научить дэси, варьировать и комбинировать техники, а так же свободно “перетекать” от одного технического действия к другому.

Roku-no-Jo (форма в "6" движений с Дзё)

Это упражнение состоит из повторения 6 тактов движений, выполняемых с партнёром стоящим напротив вас, в одиночку, в группе или на макиваре. Оно состоит из нескольких субури и позволяет в предельно сжатые сроки освоить верную дистанцию(маай), чувство ритма (хёси) и слияния с партнёром (авасэ). Но так же благодаря этому можно выработать способность сокращать 3 движения в 1, показывая дэси, как быстро можно “перетекать” от одной специфической техники к другой. От этой базовой формы можно перейти к целому диапазону циклических форм, основанных на субури, которые иллюстрируют плавный и быстрый переход из одной техники в другую.

Ken suburi-awase (меч слияния)

Это 7 упражнений, по одному для каждого из Кэн субури, когда партнёры отрабатывают синхронно Субури стоя напротив друг друга. Эти упражнения способствуют развитию понимания концепции Тюсин (центральной линии), а также использования бёдер при повороте и практике ухода с линии атаки. Также ученик отрабатывает представление об Аvasэ (слиянии) и Маай (оптимальной дистанции).

Ken awase & Jo awase (практика упражнений на слияние с действиями противника, мечом и палкой)

Для практики начинающих, эти способы тренировки слияния меча и посоха более сложны, так как рассматривают конкретные боевые ситуации. Это комбинации основных движений и они охватывают детальную проработку концепций Маай и Аvasэ. Понимание значения различных видов дистанции между вами и противником, жизненно важно для выработки способности открывать Суки (или “бреши” в обороне противника), безопасного входа или ухода от атаки противника. Для понимания концепции Аvasэ, жизненно важно развить способность интуитивно чувствовать Хёси (ритм боя) и чувствовать Сэн (оптимальное время входа в атаку противника), читать намерения нападающих и выработать способность расслабляться в момент отработки технических действий, а также выработать способность двигаться быстро и решительно. Все 7 Кэн Аvasэ, как и 8 Дзё Аvasэ, представляют элементы движений реальных боевых схваток Сиай, поэтому большое внимание уделяется пониманию оптимальной дистанции, правильному углу входа и выбору времени, эти формы упражнений должны практиковаться исключительно под присмотром инструкторов Ивама Айкидо.



5-th Kumi-Jo
Morihiro Saito 9 Dan

Jyusan-no-jo awase **(бункай для 13 Дзё ката, практикуемый в манере Авасэ)**

Это упражнение было разработано Сайто Сэнсэем и основано на техниках Куми О-Сэнсэя, не включенных в Кумидзё (см. ниже), как и предыдущие техники Авасэ, это упражнение, предоставляет возможность развить внутреннее понимание концепций Кумидзё и Авсаэ. Техники Куми предназначены для того, чтобы отработать боевое применение всех предыдущих движений.

Ki Musubi no Tachi **("Меч слияния энергий" упражнение с мечом)**

Глубже изучая Айкикэн, особенно Кэн Авасэ, ученик может от практики Кумитачи перейти к практике Ки-Мусуби-но Тачи, это парное упражнение с мечом выполненное в манере Авасэ, подражает реальному применению основ. Это упражнение сначала практикуется медленно с полным пониманием каждого технического действия, далее когда освоены основные движения, ритм (хёси) может быть ускорен, а также увеличена сила атаки, после этого можно рассматривать всевозможные вариации. Как и во всех техниках Кэн и Дзё Авасэ, все движения между Учитачи и Укетачи выполняются с чувством Авасэ.

Ken-Jo no Riai (палка против меча)

Техники Кэн Тай Дзё разработаны О-Сэнсэем в соответствии с концепцией Риаи, практика этого набора упражнений состоит из трёх вводных Авасэ и 10 основных техник, а также их вариаций Хэнка. Этот технический набор может быть расценен как самый трудный для понимания в практике оружия, они разработаны для того, чтобы показать разницу в различных видах дистанций между телом, мечом и палкой, а также для того чтобы усовершенствовать интуитивно-тактическое восприятие техник Тайдзюцу.

Kumi-Tachi & Kumi-Jo **(парные Ката практики с мечом и с палкой)**

Упражнения Куми и их разновидности – практикуются после достаточно глубокого понимания и изучения базовых движений. Это боевое применение вышеупомянутых базовых упражнений. Эти формы разработаны в виде Ката, которые выполняют два или более человек. Куми разработаны в соответствии со строгими правилами боя и основаны на традиционных технических и тактических методах вооруженного боя, опираясь на более чем столетний опыт Корю (традиционных боевых искусств) в феодальном обществе. Именно поэтому они имеют большое практическое применение и глубокий внутренний смысл, скрытый "внутри движений". Имеется также большой набор вариаций (хэнка), которые основаны на Куми кихон, диапазон этих вариаций может расширяться с техническим ростом инструкторов и применения творческого подхода к практике Айки-но Буки-ваза. О-Сэнсэй и Сайто Сэнсэй позволили экспериментировать инструкторам и находить новые разновидности техник, в пределах творческой концепции – Такэмусу айки. Как только эти упражнения должным образом освоены (благодаря непрерывной и последовательной практике), они могут быть изменены и дополнены, рассматривая различные виды тактических ситуаций, разные дистанции (маай), моменты входа (сэн), движения могут быть выполнены более быстро и медленно, чтобы позволить дэси испытать широкое разнообразие возможностей в атаке и защите.

31 Kumi-Jo**(практика парного Бункай для ката в 31 движение)**

Tachi-dori
Morihiro Saito 9 Dan

Эта практика разработана для отработки с партнером движений из “Сандзюити-но Дзё” (Дзё Ката в 31 движение), эти формы были развиты Сайто Сэнсэем и движения их основаны на бесчисленном количестве вариаций движений, которые он наблюдал практикуя с О-Сэнсэем в Ивама. Эти формы предназначены для продолжения практики Куми в применении Дзё. Также, как Куми-Тачи и их вариации (хэнка) для практики Айки-кэн, они обучают дэси понимать то, как базовые техники развиваются в прикладные ситуации применения тех или иных движений Ката, а также понимание того, как применять вариации и создавать собственные. Вариации к Куми, также обучают дэси правильно размещать тело в момент входа, для того, чтобы разоружить противника.

Tachi-dori & Jo-dori**(отбирание меча и палки или техники разоружения противника)**

Техники отбирания меча разрабатывались с древних времён и преподавались на самых высоких уровнях мастерства. Одна из наиболее известных школ меча в Японии Ягю Снкагэ-рю, сделала концепцию “Муто” или “без меча” высшей ступенью мастерства. Обучение этим методам включает отработку базовых входов Сусуми-ваза (Ирими, Тэнкан и Ирими-Тэнкан), атаки тэгатана и собственно техники бросков (нагэ-ваза) и контролей (осаэ-ваза). Мастерство в отбирании оружия требует понимания и опыта в практике Буки-ваза, что в результате развивает интуитивное понимание момента входа и прикладного применения техник Тайдзюцу, не только Айкидо, но и в других видах Будо. Эти техники находятся между разделами Тайдзюцу и Буки-ваза и составляют общую схему Айки Буки-ваза-но Риай.

Ken-Taijutsu no Riiai**(меч и его единение с техниками тела)**

Эти техники предназначены для практики трех партнеров вооружённых мечом, два нападают, один отрабатывает технику. Этот ряд упражнений основан на принципах применения меча против нескольких нападающих, показывает единство различных базовых техник Тайдзюцу с техниками меча. Практика Кэн Риай, позволяет дэси отработать правильную дистанцию и выбрать оптимальный угол входа, рассматривая различные виды возможных атак и движений противника, а так же готовит дэси к более глубокому изучению техник Тайдзюцу.

Jo-Taijutsu no Riiai / Jo-nage**(палка и её единение с техниками тела, более известен как броски палкой)**

Эти упражнения рассматривают техники бросков, когда противник пытается захватить посох. Они не отрабатываются как отдельный набор технических приёмов, а также, как Кэн/Тайдзюцу-но Риай, в конечном счете, ведут к обучению и более глубокому пониманию техник Тайдзюцу. Основанные на новых ощущениях, понимании способов вывода из равновесия противника, применения силы бёдер и оптимального угла входа.