

ТАМУРА СЕНСЕЙ TAMURA SENSEI

© Перевод Сергея Ушаковского

"Айкидо - этикет и передача знания"

Вашему вниманию предлагаются главы из книги Тамура Сенсея. Написанная на японском языке, эта книга была впоследствии переведена и издана на французском, а затем и на английском языках.

ВВЕДЕНИЕ

Японское слово shido (шидо) можно перевести как направлять, указывать, вести и учить.

SHI (ши): палец. Этот иероглиф состоит из составных частей обозначающих руку, ложку и рот. Это пальцы руки, доставляющие вкусную еду ко рту.

DO (до): этот иероглиф произносится точно также как в словах Айкидо, Дзюдо и др., но пишется с дополнительной чертой в форме руки, как будто кто-то берет другого за руку и ведет его. Этот иероглиф выражает идею "указывания направления".

Раньше Айкидо называлось Айкидзюцу; Дзюдо называлось Дзюдзюцу или Явара; Кендо - Кендзюцу или Геккендзюцу; Будо - Будзюцу.

Иероглиф jitsu (джитсу) состоит из слов идти и просо. Он означает путь человека, который скитается по полям в поисках своей дороги. В приложении к воинским искусствам он означает что человек должен постоянно тренироваться, однако это понятие применимо и ко всем другим видам человеческой деятельности. Исходя из этого, иероглиф jitsu (джитсу) выражает идею метода и искусства очень тесно связанного с обучением.

В Айкидзюцу главными были самостоятельные тренировки и получение удовлетворения от самосовершенствования. Сегодня мы говорим об Айкидо.

DO (до) обозначает направление и путь, указанное главным. Этот путь ясен и все и каждый может вступить на него. Поэтому для нас всех - тех кто практикует и преподает Айкидо - очень важно желание взять других за руку и направлять их. Только таким образом можно достичь идеала, когда DO-путь и DO-обучение соединятся и будут дополнять друг друга.

Для того чтобы достичь этого необходимо четко представлять себе куда вести своих студентов, какие методы использовать и на что обращать особое внимание. Вот почему я взялся за написание этой книги.

ГЛАВА 1

УЧИТЕЛЬ

Несомненно, что главное в преподавании Айкидо это быть хорошим учителем. Учитель должен владеть хорошей техникой, а также стремиться к духовному и нравственному прогрессу. Учитель должен "видеть сердцем" и стать примером для своих студентов. Вот некоторые вопросы для размышления:

Желание

Изъяны в технике и духовном развитии своих учеников вы должны исправлять как будто это ваши дети или это ваши собственные изъяны. Помогайте им двигаться в правильном направлении и посвятите свою душу и тело этому занятию. Помните, что ничего нельзя достичь без желания.

Единение со студентами

Очень важно знать желания и потребности своих студентов, а также то, что им необходимо дать. Вы должны объединить свой дух с духом своих учеников, чтобы улучшать друг друга во время приятных и интенсивных тренировок. Это достижимо только при условии искренней любви к тому что вы делаете.

Деликатность

Учить значит учиться, но чтобы учить кого-то учитель должен быть искренним. Необходимо преподавать с такой степенью деликатностью, чтобы каждый студент был счастлив и благодарен вам за полученное знание.

Идеал и самоуверенность

Учить значит быть идеалом в техническом и духовном плане, а также прививать своим студентам желание достичь этого идеала.

Благодарность

Радуйтесь техническому прогрессу, физическому и духовному развитию своих учеников! Радуйтесь тому, что ежедневные тренировки не сопровождаются большим количеством травм и ссор. Будьте благодарны тому что ваша роль учителя позволяет вам думать, учиться и прогрессировать технически и духовно. Благодарите учеников за то что дали вам возможность прогрессировать.

Развитие позитивного отношения

Предпочтительно делать процесс обучения как можно более разнообразным. Однако при этом старайтесь избегать учить сразу всему или только чему-нибудь. Ваши ученики не должны лениться или скучать. Вы должны постоянно давать им новую пищу.

Новичку очень важно подавить в себе страх перед болью и травмами, которые он может получить во время тренировок. Победить в себе этот страх можно только в случае постоянного поддержания учителем интереса к тренировкам.

Хорошие отношения между учителями и совместный поиск

Учителя должны собираться вместе, чтобы поделиться своим опытом и результатами своего поиска. При этом в оценке работы других не должно быть предвзятости или принятия какой-либо одной стороны.

Невообразимо, чтобы те, кто учит миру и гармонии, враждовали между собой. Проблемы технического исполнения и применяемого усилия не должны вас интересовать. Важным является не усилие прикладываемое для исполнения того или иного технического приема, а следование общим принципам.

Техника, которую может выполнить только физически сильный человек не интересна для большинства. Не нужно также забывать, что каждая техника имеет множество вариантов исполнения. Выбор того или иного варианта будет зависеть прежде всего от вашего оппонента.

Правильность понимания и передачи принципов Айкидо

Нельзя сказать что хороший учитель должен быть только физически сильным и лучшим технически. Преподавание должно основываться на правильном и ясном понимании принципов, которым обучаются ученики.

ГЛАВА 2

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Айкидо это аскетическая дисциплина которая показывает человечеству способ самосовершенствования, используя ki-iku, toku-iku, tai-iku (формирование и развитие сущности-КИ; мудрости и добродетели-ТОКУ; тела-ТАИ). В процессе обучения, включающего и объединяющего тело и дух, происходит уход от расовых и национальных предрассудков и приходит понимание истинной сущности человека.

Развитие тела

Движения Айкидо имеют природный характер и полны кокуи-гокуи. Они развивают физическую мощь, улучшают здоровье и красоту тела. Таким же образом движения в Айкидо развивают и оттачивают гибкость, устойчивость внешнему воздействию, реакцию, скорость и др.

Урок Будзюцу

Погружаясь в методики "сохранения жизни" вы приобретаете уверенность в себе, спокойствие и мир в душе. В то же время желание что-либо предпринимать, настойчивость и организационные навыки развиваются сами собой.

Психический аспект

Необходимо побороть самых больших врагов Будо - гнев, страх, сомнение, нерешительность, презрение и тщеславие, и развивать твердую душу и храбрость. Вы должны ощущать необходимость победы над самим собой. Именно на ежедневных тренировках вы побеждаете усталость и приходите к пониманию того, что только настойчивость и старание позволят вам ощутить вкус победы над трудностями.

Этикет

В обществе, где самым главным является техника исполнения, сила и мощь, правила этикета позволяют почувствовать, что существуют ценности, которые необходимо просто уважать. Уважение этих ценностей является обязательным условием существования общества.

Принципы Айкидо и их применение в обычной жизни

Принципы Айкидо выражаются в iimi-tenkan, ki, кокуи, двойственности отношения Я - Партнер, многократных атаках и др., которые учат чувству единения, гармонии, любви и мира.

В Айкидо с помощью тела находит свое воплощение Законы Вселенной. Если Законы Вселенной находят правильное воплощение в теле, то происходит расцвет в технике и здоровье. Если Законы Вселенной находят правильное воплощение в обычной жизни, образовании и работе, то естественно происходит расцвет личности. Если Законы Вселенной находят правильное воплощение в обществе, естественно происходит развитие межличностных отношений и гармонизация. Тогда все человечество, как единая семья, будет действовать ради сохранения мира, чья гармония в настоящее время нарушена.

ГЛАВА 3

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Для того чтобы достичь поставленных ранее целей мы разоведем понятие "метод обучения" и разделим его на два направления: духовный аспект и технический аспект, хотя Айкидо это путь единения тела и разума. Интенсивная практика в технике способствует духовному развитию, а духовный прогресс, в свою очередь, благоприятствует техническому прогрессу. Для ясности объяснения технический и духовный аспекты разделены. Это разделение не подразумевает подчинения одного другому, а также дуалистичного разделения, поэтому подобные умозаключения излишни.

ОБУЧЕНИЕ: ТЕХНИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Позиция учителя

Очевидно, что существует прямая зависимость между учителем и предметом. Суть этой зависимости лучше всего передают отношения родителей к своим детям. К сожалению, в современном мире подобные отношения почти невозможны. Исходя из этого, мы будем говорить о сложившейся на сегодняшний день ситуации, характерной для всех додзэ. Давайте при этом не забывать, что залогом правильной передачи традиций следующим поколениям являются прямые отношения. Давайте не будем прерывать эту связь и сделаем все возможное для ее сохранения. По причине больших классов каждый учитель (или в лучшем случае несколько учителей) должен иметь дело с большим количеством учеников. И так как вы преподаете лишь один раз этим ученикам и время занятия ограничено, то вы естественно не сможете уделить каждому ученику столько времени, сколько необходимо. Поэтому необходимо обратить внимание на следующие вещи:

- Демонстрация
- Объяснение
- Имитация
- Повторение
- Анализ
- Коррекция
- Наблюдение
- Гигиена

Демонстрация

Демонстрация должна быть как можно более аккуратной и ясной. Она должна выделить для учеников базовые направления при выполнении техники и заставить их захотеть практиковать эту технику.

Объяснение

Объяснение должно содержать методику выполнения техники и ее значение. Необходимо особо выделять те моменты или аспекты в выполнении техники, которые требуют особого внимания.

Имитация

Любое обучение предполагает наличие этапа имитации. На этом этапе вам необходимо заставить студентов повторить выполняемую инструктором технику как можно более правильно. При этом в ходе имитации не должно быть обсуждения выполняемой техники.

Повторение

Повторение позволяет усвоить объяснение и развить скорость, мощь и точность выполнения техники.

Анализ

В случае трудной техники предпочтительно разделить ее на простые движения и рассматривать выполнение данной техники именно как последовательность простых действий.

Коррекция

Не достаточно просто исправлять выполняемую студентами технику. Мы должны постараться понять причины непонимания и ошибок и устранять именно причины, а не конечный результат. В зависимости от выполняемой техники необходимо особо обращать внимание студентов на использование дыхания, перемещения, движение рук, положение бедер и использования *ki*.

Наблюдение

Важным аспектом обучения является умение наблюдать за тем, как выполняют ту или иную технику инструкторы, старшие ученики и новички. Учителю очень важно научить студентов наблюдать. Необходимо подвести их к пониманию важности сравнения своей техники с техникой других, как единственному способу улучшения своей техники. Если в результате травмы или утомленности вы вынуждены отдохнуть, то именно наблюдение позволяет вам с пользой провести это время. При этом помните, что усилия, затрачиваемые вами для постоянной концентрации внимания и внутреннего анализа, делают наблюдение не менее полезным, чем практическое выполнение техники.

Гигиена

Интенсивные тренировки требуют хорошего отдыха. Необходимо правильно питаться и не нарушать режим сна. Злоупотребление алкогольными напитками недопустимо. Пищу лучше всего принимать не менее чем за час до тренировки и как минимум через полчаса после ее окончания. Когда ваше тело разогрето во время тренировки, старайтесь не пить холодного. Вы должны уважать ваших партнеров, поэтому во время тренировок на вас всегда должно быть чистое *keikogi*, ноги и руки вымыты, а ногти коротко пострижены. На занимающихся не должно быть украшений, часов и др. Додзе должно быть чистым и проветренным.

ОБУЧЕНИЕ: ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ

Совместное продвижение

Некоторые учителя отказываются работать с новичками или студентами, которых они считают "плохими". Даже если они при этом будут активно развиваться в техническом плане, то все равно останутся всего лишь рабами своей техники. Давайте не будем забывать о том, что Айкидо это не только способ объединения тела и разума человека, но вообще способ объединения. Если духовный прогресс остановлен, то останавливается все. Дух, который отвергает других, дух, который не знает, как понять других, дух, для которого важен только собственный прогресс, дух, в котором все подчинено эго, не может достичь состояния объединения со вселенной.

Тренировка возможна благодаря существованию ике. Прогресс возможен благодаря тренировкам. Если есть ике, то в ходе тренировки у вас есть возможность развить и взаимообогащать друг друга.

Благодарное сердце

От учителя, обучающего начинающих, требуется большое терпение и любовь. Для понимания причин, которые мешают новичкам выполнять те или иные действия требуется постоянный поиск и исследования со стороны учителя. Нельзя полагаться на силу. В мире Будзюцу, в котором основной упор делается на эффективность и мощностъ техники, более важной является сила, позволяющая выйти за пределы простого применения техники. Тренировки в Айкидо не должны восприниматься лишь как способ увеличения своей силы, которая позволит причинить вред противнику или просто избежать поражения. Сила в Айкидо - это последовательное применение законов Вселенной. Какой бы физической силой вы не обладали, вы не можете победить, если не используете эти законы. Исходя из этого, можно говорить о том, что Айкидо - это метод изучения действия законов Вселенной. Однако, в процессе этого обучения вы не должны стремиться познать сразу все.

Победа над собой

Нужно победить в себе гнев, лень, страх и т.д. Самая большая опасность - чрезмерная гордость! Не забудьте, что, ваш прогресс прекращается, как только появляется мысль о том, что у вас хорошая техника. Помните, что мир находится в постоянном движении и остановиться - значит навсегда остаться позади.

ГЛАВА 4 ЭТИКЕТ И ДИСЦИПЛИНА

Японская пословица гласит, что Будо начинается и заканчивается поклоном (rei). Дух борьбы становится неуправляемым, если его не контролировать во время тренировки.

Для того чтобы вести группу занимающихся и при этом избежать серьезных травм и увечий, необходимы правила. Возможно, именно поэтому возникли этикет и правила дисциплины. Борьба без этических правил это не Будо, а схватка животных. Бугэи (военное искусство) и Будзюцу создавались во имя войны. Поклоны же во имя спасенья.

В поклоны заключены вежливость, любезность, иерархия, уважение и благодарность. Рэйги (Reigi - этикет) - выражение взаимного уважения в обществе. Именно этикет позволяет понять степень уважения одного человека к другому.

Иероглиф rei состоит из двух частей - shimesu и yutaka.

Shimesu: божественный дух, который спускается на землю и поселяется в алтаре.

Yutaka: гора или жертвенная деревянная ваза, в которой находятся емкости доверху заполненные рисом и другими продуктами.

Соединенные вместе, эти два элемента означают алтарь, наполненный едой, перед которым во время праздников люди ожидают снисхождения божественного духа.

Gi: означает человека и порядок и относится к тому, кто являет собой модель. Рэйги, поэтому, первоначально означало порядок проведения священных церемоний. В дальнейшем, после установления иерархических отношений между людьми во время проведения этих церемоний, это понятие распространилось и на межличностные отношения.

О-Сенсей постоянно повторял: "Айкидо существует, чтобы все цветы, деревья, птицы, млекопитающие, рыбы и насекомые вплоть до последней мухи имели определенное место". Каждое живое существо, которое знает свое место, знает и себя. Знать себя значит знать цель в жизни, предназначенную тебе небом. Достичь этой цели - значит действовать в соответствии с законами Вселенной, в которых нет места неуверенности и противлению. Это - истинный мир. Человек должен использовать этот космический порядок в качестве модели для построения общества и действовать в соответствии законами Вселенной. Это то, что называется рэйги-дзахо (reigi-zaho). Только соблюдая это правило Человек может возвыситься.

В семье существует естественная иерархия: дедушка, бабушка, отец, мать, дети и внуки. В армии разделение на ранги происходит в соответствии с выполняемыми функциями: генерал, полковник, командир и пр. То же самое наблюдается и в церкви: Папа, Патриарх, кардинал, епископ. И, конечно же, в Будо тоже существует иерархия: мастер, старший ученик (sempai), младшие ученики и новички, старшие и младшие. Все эти отношения присутствуют в нас одновременно. Правильный этикет предполагает правильное поведение в любой ситуации. Чтобы сохранить порядок необходимо вежливо выразить уважение мастеру, отдать должное положению старших учеников, а также правильно вести себя с учениками и новичками.

Следование этим правилам является, по моему мнению, единственным условием равновесия и сохранения тех сообществ, о которых мы только что говорили. Мы ранее указывали на то, что во время практики будзюцу происходит усиление агрессии и духа борьбы. Не будем забывать при этом, что сами по себе эти инстинкты лишены

нравственности - они существуют и необходимы для выживания и самосохранения. Однако если эти инстинкты не контролировать, то поступки становятся жестокими и мы, поэтому, начинаем придирается к слабым и презирать их. Или, наоборот, мы начинаем пресмыкаться перед сильнейшим и, одновременно, его ненавидеть.

Когда поступки определяются этикетом, создается атмосфера в которой очень легко управлять своими эмоциями. Этикет контролирует ваше "Я" и направляет вашу энергию в позитивную сторону, не позволяя животным инстинктам выйти наружу.

В религии эмоции контролируются за счет постоянного повторения ритуалов, веками передаваемых от одного поколения к другому. Именно ритуалы позволяют пробуждать религиозные чувства. И чувства эти пробуждаются не только в верующих, но во всех присутствующих при ритуале.

Движения, выполняемые согласно строгому этикету укрепляют силу духа, позволяют контролировать агрессивность и ведут к обретению внутреннего спокойствия. Все это относится и к происходящему в додзе. С одной стороны занимающиеся, как и наблюдатели, очень хорошо представляют себе мощь и потенциальную опасность, заложенную в выполняемых движениях, но с другой стороны, атмосфера, создаваемая в додзе за счет традиций позволяет обрести контроль над собой. Поэтому мы должны практиковаться, пытаюсь обрести контроль над наименее приемлемыми для Будо качествами - страхом, паникой, презрительным отношением к другим и эгоизмом. Только так мы сможем уллучиться как физически, так и духовно. Только те кто выжил, находясь на границе между жизнью и смертью обладают прекрасной техникой. Причина этого в том, что спокойствие, ясность ума и равнодушие, которым обладают эти люди позволяет им правильно оценивать ситуации и действовать целенаправленно. Противоположностью этому является любое проявление бравады, хвастовства и эмоционального возбуждения. Чтобы стать по настоящему сильным необходимо не разучивание техник, а развитие в себе спокойствия и осознанности осуществления любой деятельности.

Все мы люди, так разве не должны мы мечтать о том, чтобы жить в мире, который бы лелеял свои чада? Некоторые хотят выкинуть все эти правила этикета, как старую мебель. Но это часть человеческой культуры, доставшаяся нам по наследству. И я уверен, что для построения общества, основанного на взаимном уважении, нам все равно, рано или поздно придется вернуться к этикету.

Возьмем простой пример убирания обуви. Это учит нас классифицировать вещи и расставлять их по местам. Также это помогает достичь внутреннего удовлетворения от созерцания результатов проделанной работы. Выполнение этого действия создает условия и готовит вас к выполнению следующих действий - это основа практики Будо.

Мир Рей существует не только для самоудовлетворения. То удовлетворение, которое чувствуют другие, также является частью этого мира. Развитие эстетического восприятия ведет к возникновению желания убрать не только свою, но и чужую обувь, если она находится не на месте.

Если ваша благодарность младшему ученику будет звучать: "Спасибо за то, что позволил мне сегодня хорошо потренироваться" - он будет счастлив. Если мы благодарим старшего ученика за помощь в проведении тренировки - он будет счастлив. Как и другие вещи, этикет должен быть впитан вами и проявляться в любом жесте. Гротескным при этом будут звучать фразы типа: "Уважай меня, потому что я старший ученик" или "Возведи меня на пьедестал, потому что я твой сенсей". Выражение уважения к старшему ученику не должно провоцироваться с его стороны. Младший ученик должен ощущать внутреннюю потребность выразить уважение старшему ученику. В свою очередь старший

ученик должен ощущать потребность в заботе о младшем ученике только потому, что он находится на своем месте, а следовательно заслуживает этой заботы. Дух уважения и благодарности находится в каждом, кто следует этикету.

Этикет управляет взаимоотношениями. Там где есть этикет, нет необходимости в иерархии. Этикет должен быть выражением гуманизма человека, быть продиктованным его сердцем. Это не простое повторение форм. Если уважение не наполняет ваше сердце, то любая форма окажется лишь пустой безжизненной раковинной. Мы должны уважать личности других. Любые действия, сопровождаемые правилами этикета, воспитывают сострадание и благородство. Я склонен полагать что, именно чувство сострадания ведет к гармонии и миру.

Для того, чтобы передать этикет и дисциплину будущим поколениям, все эти правила должны быть "выгравированы" в нашем сознании.