**Родионова Ирина Владимировна**,

бакалавр педагогического факультета

ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет»

г.о. Орехово-Зуево

[reypirha@yandex.ru](mailto:reypirha@yandex.ru)

**Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент Телина И.А.**

**АЙКИДО-ПУТЬ К ГАРМОНИИ.**

И.В.Родионова

ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет»

Аннотация: В работе представлен путь человека по дороге война.

Ключевые слова: Айкидо, воин, путь , будо, искусство, Морихэй, КЮ, ДАН, гармония.

AYKIDO-PATH TO HARMONY.

I.V.Rodinova

The State Humanitarian-Technological University

Abstract: The work presents the path of man on the road war.

Keywords: aikido, warrior, path, budo, art, Morihei, KY, DAN, harmony.

В мире 7 млрд. людей и четыре способа жизни человека (обыватель, прожигатель, созидатель, воин). Каждая личность выбирает свое направление пути и свой подход к решению проблемных ситуаций.

Когда человек выбирает путь воина, прежде всего он имеет ввиду работу над своим духом, а затем над телом. В мире существует большое количество боевых искусств , но самое глубокое (работа с внутренним составляющим) и самое мягкое (работа с телом) – это АЙКИДО. Оно как и другие Будо (воинские искусства) включая Дзюдо, Кендо, Карате-до, и такие дисциплины как Тя-до (чайная церемония) и Ка-до (стихосложение) можно рассматривать как множество троп к вершине единой горы. Человек, достигший вершины, постигает Сатори (духовное просветление). Здесь тот же путь и целенаправленное движение , что и в медитации Дзен, которая в свою очередь так же является тропой к вершине.Последний китайский иероглиф в названии этих дисциплин 道 "До", означает дорогу, или путь. Таким образом, Тя-до - это путь чая, Дзюдо – мягкий путь и т.д. Человек желающий подняться на гору может выбирать из множества дорог. То, какой путь будет выбран, вопрос личного предпочтения. Так что же такое Айкидо и с чем его едят ?

Искусство АЙ-КИ-ДО (первоначально Дайто-рю Айкидзюцу)зародилось в 1920 году, в переводе звучит так : «Путь гармонизации жизненной энергии» , в Японии. Создателем является Морихэй Уэсиба, он синтезировал свои исследований боевых искусств, их философию и религиозные убеждения. Целью Уэсибы было создание такого искусства, практики которого смогли бы защитить от травм не только себя, но и нападающего, а так же Уэсиба создал свое искусство не только для Японии, а для всего мира.

Название состоит из трёх иероглифов, имеющих следующее значение:

АЙ (яп. 合) — «гармония, любовь»

КИ (яп. 気) — «энергия духа, жизненная энергия, сила»;

ДО (яп. 道) — «дорога, путь».

О-сэнсэй Уэсиба построил свою философию айкидо на принципах гармонии. Он долгое время, изучая разные стили боевых искусств, искал путь к гармонии. Но ни одно из них не было подходящим и несущим гармонию, поскольку в основу победы была положена схватка, что приводило к травме противника. Морихэй создал искусство, где агрессия противника подавляется его же агрессией. Где минус становится плюсом, отрицательная энергия становится положительной. Если рассматривать другие боевые искусства , то можно заметить: нападение — отрицательная энергия, защита — ответ на отрицание еще более сильнейшим отрицанием , что приводит к дисгармонии. В Айкидо отрицательная энергия или агрессия не присутствует. Мастер айкидо во время нападения использует силу противника против него самого, сам же остаётся в духовном равновесии, в состоянии гармонии тела и духа , излучающий энергию ЦИ. То есть: нападение — агрессия, которая ведёт к дисгармонии; защита — использование агрессии нападающего против него самого, с добавлением положительной энергии. В результате: внутренняя гармония не нарушена, противник побеждён, всеобщая гармония восстановлена, минус исправлен на плюс. Используя приёмы, не наносящие вреда противнику, мастер заставляет нападавшего отказаться от своей затеи, поучает его , показывает противнику правильный жизненный путь. Сейчас в мире очень большое количество стилей (около 30) и клубов Айкидо.(более 130 стран , в России занимаются боле 65 тыс. чел)

Большинство этих направлений были основаны в разное время учениками Морихэя Уэсибы, и имеют ряд существенных отличий.

Как бы то ни было, при всем многообразии существующих течений айкидо, наиболее популярными из них являются лишь несколько: айкикай, ёсинкан, син-син тоицу айкидо, реальное айкидо и томики-рю.

Система рангов в айкидо, как и в других японских боевых искусствах, состоит из ученических (кю) и мастерских (дан) степеней. Ученических степеней изначально 10 кю по 1кю. Кроме того, количество ученических степеней в различных направлениях айкидо также может варьироваться. Для получения очередной ученической степени, айкидока должен посещать тренировки в течение года, освоить техники на желаемый кю и сдать экзамен, показав отличный уровень владения техниками. Обычно экзамены проводятся раз в год.

Через год после получения высшей ученической степени (1 кю), айкидока имеет право сдать экзамен на 1 дан. Всего количество данов в айкидо — 10. Высшие степени — с 8 по 10 дан — присуждались только ученикам Морихэя. У Сайто Сенсея был 9 дан, а у Ульфа Сенсея сейчас 8 дан. Вот такой нелегкий путь…

Но это все тренировочный процесс , а в жизни все гораздо интереснее. Айкидо в жизни можно применить в самом банальном споре , где вы не будете «упираться рогами» пытаясь доказать свою правоту , а примените принцип «ухода с линии атаки», который является основным в данном боевом искусстве, и ваш конфликт разрешится быстрее и в вашу пользу.

Почему люди , выбирая путь АЙКИДО иногда перестают заниматься ? Потому что в будо тело направляет ум, при этом человек чувствует правильное выполнение техник сначала телом, а затем осмысливает её. И именно недопонимание сподвигает человека на завершение занятий. Иногда бывает , что человека сподвигает на завершение жесткая тренировка в условиях сопротивления , котороая является фундаментальной необходимостью. Так как без нее тренирующийся никогда не уяснит, что является эффективным а, что нет. Ведь в Айкидо нет весовых категорий и иногда тело может подвести… А может потому , что человеку просто не подходит данный путь и он не может жить по таким законам , ведь что бы добиться высоких успехов в Айки , нужно каждую секунду применять его принципы на практике и творить гармонию во всем мире .

Статья публикуется впервые, статья вычитана. Цитаты проверены.