

ПЪРВАТА ПОКАНА ЗА ДЕМОНСТРАЦИЯ ПО АЙКИДО

КОНГОАНСКАТА ФЕДЕРАЦИЯ ПО АЙКИДО

Ви кани да присъствувате на

конференция и демонстрация по Айкидо, водена от Бернар Боари, V дан, делегат на Европейската асоциация по Айкидо. Те ще се състоят на 3. X. 1987 г. от 11.00 ч. в залата по джудо на ст. „Академик“ — IV км (залата над басейн „Академик“).

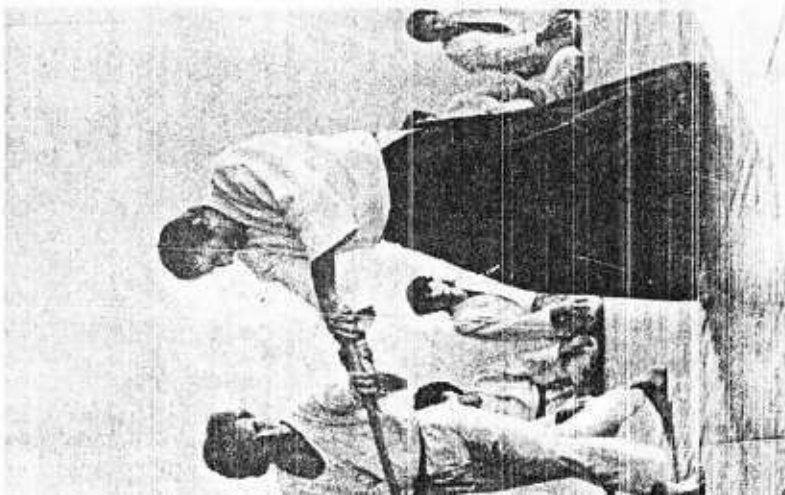
ДОБРЕ ДОШЛИ!

ПЪРВИТЕ ПУБЛИКАЦИИ ЗА АЙКИДО

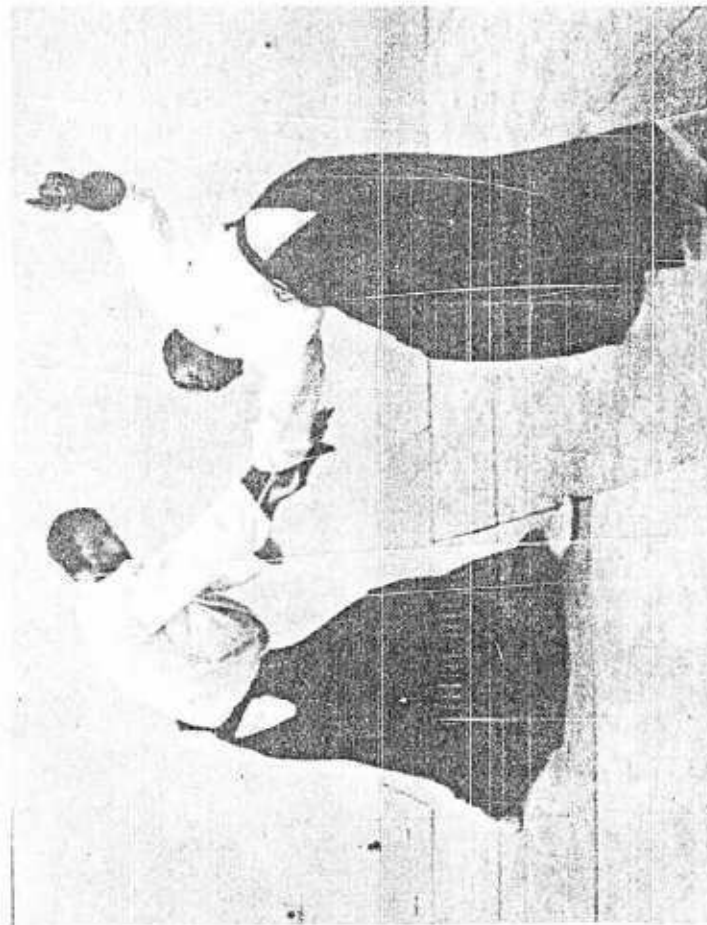
- 1. БТА „ПАРАЛЕЛИ“, БР. 49, 03.12 – 09.1987г.**
- 2. Вестник „Студенска трибуна“, София, вторник, 20.12.1987г.**

Н апоследък все по-често се говори за японските бойни изкуства. В Страната на изгряващото слънце с особена популярност се ползва школата по айкидо. До Втората световна война обаче дори в своята родина айкидо не е било достъпно за широките маси, то се е разпространявало като тайно бойно изкуство на японската аристокрация, при това само на определени привилегирани кланове.

Важна роля за превръщането на айкидо в масово практикуван спорт изиграва школата на Морихей Уешиба /1883—1969 г./ Той се олицетворява с древното изкуство айки-дзюцу /изкуството да концентрираш вътрешната си енергия/, в което главно внимание се отделя на автогенната тренировка, на психофизическия самоконтрол с цел максимална концентрация и мобилизация на „жизнената енергия“ /ки/. Това е необходимо, за да може човек в екстремни условия да реагира сполучливо, адекватно и с минимален разход на енергия да неутрализира насоченото срещу него действие. Уешиба



АЙКИДО



неведнъж подчертавал колко важни са редовните тренировки за психическото самоусъвършенстване. „Всяка сутрин, когато стане човек, се измива и пречиства своето тяло. Но след това трябва да освежи и своето съзнание, което за съжаление малцина правят“, обичал да казва учителат. А традиционният отговор на въпроса, каква е целта на неговото учение, бил: „Чистотата на съзнанието.“

В разработената от Уешиба система за самоотбрана се наблюдава също върху психическата и соматическата релаксация, която позволява на владеещия това изкуство да запази спокойствие в най-критични моменти, да използва силата на атакуващия противник срещу самия него, като го воцелва се на неговия натиск, против-

„отстъпчивост“ и гъвкава податливост. Чрез леки тласъци владеещият айкидо застава противника да се движи в неудобна за него посока и без да му противопоставя груба сила, го тласка в бездната на собствената му инерция. Майсторите в айкидо при всяко преместване или действие успяват да запазят стабилност и координираност на движението си, като обикновено завършват пасивните си отбранителни движения с изваждане на противника от строл чрез изваждане на ръцете, чрез причиняващо болка захватване, натиск в жизненоважни точки, хвърляне или чрез мълниеносен удар в най-уязвимата точка.

Въпреки че на пръв поглед движенията на майсторите на айкидо изглеждат леки, плавни и изящни, всъщност те са изпълнени с вътрешна мощ,

момент да развие голяма сила и скорост. Като цяло за айкидо са характерни кръговите движения на боеца около собствената му ос, които наподобяват въртенето на пумпал, развиващ голяма центростремична и центробежна сила. Като въвежда тялото на противника в кръгова траектория с мощно завъртане около собствената ос, специалистът изважда противника от равновесие и ако е необходимо, го неутрализира с техника. Но за да си добър в айкидо, трябва не само да съвършенстваш да владееш тялото си и техниката, но преди всичко трябва да си постигнал психическо равновесие, което да ти позволи да запазиш спокойствие и точно в необходимия момент да покажеш умение то си.

Наред с техниката на айки-дзюцу в основата на разработената от Уешиба система залягали принципите на изкуството жу-джицу и на древните бойни школи дайторю и киторю, а така също и някои елементи от други японски и китайски изкуства, с които майсторът се запознал през своя живот. Той успешно синтезирал техните умения им опит, усъвършенствал редица техники и ги подредил в стройна система.

Морихей Уешиба се стремил да създаде бойно изкуство с изключително отбранителни функции, което да бъде противопоставено на моралния кодекс на самураите — бушидо, издигащ в култ жестокостта и насилието. В своята интерпретация на философията, психологията и етиката на айкидо, разработени от него чрез синтез на различни религиозни учения /шинтоизъм, дзен будизъм и омото-кьо/. Уешиба специално подчертавал мирния характер на изкуството за самоотбрана. За прочутия майстор бойното изкуство изключвало грубата сила и можело да бъде използвано единствено с благородни цели за запазване на мира и за премахване на насилието. Според него айкидо е пътят, по който човек може да стигне до душевно спокойствие, физическо здраве и пълно осмисляне на своето съществуване.

въпоставя на неговата сила своята

която позволява на боеца във всеки

СПОРТ, СТИЛ ИЛИ БОЙНО ИЗКУСТВО?

У нас гостува Бернар Боари — об-
ластен технически съветник към Френ-
ската федерация по айкидо. 41-годи-
шен, той се занимава с този спорт по-
вече от 23 години и е достигнал нивото
пети дан — твърде високо в бойните
изкуства. При своето посещение в
страната той направил демонстрации и
бе любезен да отговори за читателите
на сл. „Паралели“ на няколко въпроса.
Представяте айкидо — спорт, стил или
бойно изкуство?

— Айкидо в превод от японски оз-
начава съединение между енергията и
пътя. Съвременният му вариант се
оформя в Япония през 1925 година в
школата на преподавателя Морихеи
Уешиба. Това е съчетание между древ-
ното бойно изкуство кен-жицу и рели-
гията омотокио, проповядваща нена-
силството.

Днес най-популярните в света бойни
изкуства, а те са над 120, са джудо,
карате и айкидо. Докато първите две
се популяризират и като спортни дис-
циплини, при айкидо, макар че има
много общо с тях, се запазва ориги-

налният дух и характер. Айкидо не е
стил, защото е самостоятелна дисцип-
лина със собствени принципи. Това е
наистина изкуство, начин хората да
станат по-добри и съвършени.

Какви са практическите аспекти на за-
ниманията с айкидо?

— То помага на хората да постигнат
хармония в напрегнатото ежедневие.
Безспорно добра физическа подго-
товка, която дава айкидо, способност-
та за самоконтрол, ненасилието, но не
и пасивността, имат изключително по-
ложително влияние върху хората, кои-
то го практикуват. Във Франция айки-
до се развива масово след 1955 годи-
на. Сега в столиците клубове в страна-
та се занимават над 35 000 души, една
пета от които са жени. От айкидо се
интересуват различни възрастови гру-
пи. Много от младежите на възраст
18—20 години посещават клубовете.
Айкидо им позволява да се развиват
всестранно точно тогава, когато те се
оформят като личности. Само 10% от
занимаващите се са деца.

Направяте сравнение на айкидо с оста-

„Азия и Африка сегодня“, Москва/

ва опасност да придобият агресивни
умения хора с недостатъчно висок мо-
рал. В такъв смисъл аз съм привър-
женик на айкидо, където е невъзмож-
но да се атакува, липсват смъртоносни
удари, дори няма състезания, но техни-
ката се овладява много бавно, успо-
редно с духовното усъвършенстване.
Много хора, дошли в айкидо-клубове-
те с висока агресивност, за около две-
три години постигат самоконтрол и я
загубват.

Димитър Алтънков
Снимки: авторът



СТУДЕНТСКА



Трибуна

ВЕСТНИКЪТ Е ОСНОВАН
НА 24 МАРТ 1927 Г.

Брой 4 (1348) ● Година XXXIX ● СОФИЯ, ВТОРНИК, 20. X. 1987 г. ● ЦЕНА 6. СТ



АЙКИДО — спорт за неу-
равновесени
АЙКИДО — спорт за неу-
верени
АЙКИДО — обучение и
търсене на психическо и фи-
зическа хармония на човека
ката енергия
УМЕНИЕТО ДА ВЛАДЕЕШ
СЕБЕ СИ

НА СТР. 5



ПОЕТИЧЕН КОНКУРС
«АКАДЕМИКА»
'87



ДО ВСИЧКИ СТУДЕНТИ, КОИТО ПИШАТ СТИХОВЕ:
не пропускайте своя шанс да станете поредния лауреат на
конкурса „Академика“. От вас очакваме едно стихотворе-
ние, най-доброто, което сте написали. Регламент на кон-
курса

НА СТР. 6

Умението да владееш себе си

РАЗГОВОР С БЕРНАР БОАРИ, ДЕЛЕГАТ НА ЕВРОПЕЙСКАТА АСОЦИАЦИЯ ПО АЙКИДО

У нас гостува известният френски специалист по айкидо Бернар Боари, който изнесе лекция и демонстрация по това бойно изкуство. Тъй като айкидото е малко познато у нас, интересно ни бе да научим нещо повече за него, и то непосредствено от такъв добър познавач, какъвто е Б. Боари, носител на черен пояс и петия дан.

— Кога и защо започнахте да практикувате айкидо?

— Бях доста агресивен младеж и за да притяга агресивността си, започнах да се занимавам с айкидо. Тогава бях 18-годишен. Вече 23 години практикувам, а от 19 години имам черен пояс.

— Само за агресивни хора ли е айкидото?

— Във Франция в школите по айкидо посещават два типа хора — агресивни и такива, които са плахи и неуверени в себе си. Впоследствие всички стават уравновесени личности, сигурни в себе си, с добро самочувствие и миролюбиви.

— За повечето от нас това е трудно разбираемо — защо тези, които имат малко умения, са толкова самонадеяни и агресивни, а хората, които владеят отлично различните бойни изкуства, са примерни и внимателни в отношенията си към другите?

— Така е във всички области. Тези, които много говорят, по принцип малко знаят. Онези, които знаят много, говорят малко. Една източна сентенция гласи „Малкото поточе шуми повече от голямата пълноводна река“.

— Практикувате ли и други бойни изкуства?

— Преди да започна с айкидо, не съм се занимавал с нищо друго. След това започнах да изучавам джудо и карате.

— Каква е разликата между айкидото и другите бойни изкуства — джудо и карате, които у нас са значително по-популярни?

— Джудото е контактен спорт, т. е. единоборство, двубой със съперника. Каратето е атака от дистанция, айкидото — самозащита от дистанция. При него агресивността на противника ви се обръща към самия него.

— Ако се бяхте занимавали само с джудо или карате, сигурно сета щяхте да бъдете шампион, да имате медали от световни и европейски първенства. А при айкидото няма състезания.

— Татяните не ме възмущават. Увижда ме духът на айкидото — възпитанието в неагресивност, уважението към съперника, стремението да не го нараняваш.

— Всеки ли може да се занимава с айкидо?

— Всеки. Разбира се, онези, които имат тежки заболявания, трябва предварително да се консултират с лекар. Но по принцип никогата не е късно да започнеш да се занимаваш с айкидо. И всеки ще има полза.

— Какви качества са необходими, за да се достигне до майсторството?

— На първо време — гъвкавост на тялото и добро поведение в тренировките. Особено важно е работата, много работи, преди всичко над самия себе си.

— Какво е нужно, за да се популяризира айкидото?

— Добри основа и квалифицирани преподаватели. В това отношение България има предимство, защото може да черпи от опита на другите страни и да избегне грешките, които



то неминуемо съпътствуват пионерите. А за да не застава от световното развитие, трябва да получи официално признание, да бъде организирано. Но не мислете, че всичко ще стане бързо. Както във всички страни и у нас не може да се очаква айкидото да стане мода, да се получи „бум“. Вещно ще става постепенно, с малки, но сигурни крачки. Така всъщност е и най-добре.

— Различава ли се „европейското“ айкидо от оригинал

ното, японското?

— В началото да, и последните години вече няма разлика. Поне у нас, във Франция, работят много японски майстори, не са малко и французи, които получават квалификацията си в Япония. Така е и в повечето европейски страни, където се развива айкидото — във ФРГ, Италия, Белгия, Австрия. Напоследък то добива популярност и в Югославия, Полша, Унгария.

Разговора води:
Николай МИРАЗЧИЙСКИ

АЙКИДО

Айкидо е японска дума, която се състои от три срички: АИ — съюз, хармония, координация; ИИ — енергия, вътрешна сила; ДО — подготовка, обучение. Може цялостно да се преведе като обучение и търсене на психическа и физическа хармония на човешката енергия. А може би по-точно е да се каже, че това е метод от комплекса бойни изкуства на Япония за защита, създаден от японския майстор Морихей Юшиба. Метод, който се използва срещу един или повече противници. Неговата цел е да се използват действията при всички видове атаки, за да може противникът да бъде уловен във въздуха в рамките на легалната защита. Следователно изкуството айкидо не представлява използване на сила срещу сила, а осигуряване хармония без противопоставяне, като се неутрализират неговите агресивни намерения, т. е. контролирана точност на силата.

Основано в началото на века, това изкуство се е разпространило в Япония през 30-те години. След Втората световна война по предложение на американците през 1946 г. е било забранено практикуването на всички видове бойни изкуства. Но две години по-късно айкидото е реабилитирано — първо от всички други, — тъй като по характер то е неагресивно и миролюбиво. В Токио известното училище по тези видове изкуства „Доджо Кобюнай“ е превърнато в „Айкидай“ и е признато от Министерството на просветата като учебно заведение от общонароден интерес. От 1959 г. айкидо излиза от границите на Страната на изгряващото слънце и започва бързо да се популяризира в целия свят благодарение на учениците на Морихей Юшиба (починал през 1969 г. на 86-годишна възраст). Днес милиони хора практикуват това изкуство извън пределите на Япония.

Айкидото се състои от техника на ключови хващания и хвърляния, като практикуващият го може да ги прилага прав или на колене. То дава предимство на ловките движения на тялото, за да се избегне ударът при атаката. При него се използват виталната енергия и преместванията. Те могат да бъдат кръгообразни, вертикални, диагонални или под формата на спирала. Практикуващият трябва да отстои на максимална дистанция от противника, което му позволява да реагира мигновено, точно когато трябва. Айкидото не е състезателна дисциплина. Неговите качества го правят изкуство, което може да бъде практикувано от всеки, без оглед на възраст и пол.

Пламен ЮРКОВ

