



Suomin Aikido Academy®

универсальное учебное пособие по  
самоподготовке к практике  
Айкидо

# Урок 1

Камаэ. Структура  
стойки в Айкидо.

Автор  
Эдвард Суомин



SAA © методика дистанционного обучения  
курс из 10 уроков технических основ

[www.Dzansin.com.ua](http://www.Dzansin.com.ua)

## Введение

Цель данного подготовительного учебного курса – предоставить всем желающим, кто пришёл к готовности практиковать Айкидо, простые и подробные инструкции для того, чтобы самостоятельно сделать первые практические шаги. Практиковать Искусство Мира (Айкидо) может любой желающий, вне зависимости от предыдущего опыта, возраста и физической подготовки. Главное – иметь правильное отношение к практике и усвоить некоторые технические подробности, базовые позиции и движения, которым и посвящены следующие инструкции. В предоставленных уроках каждый начинающий практик Айкидо сможет найти для себя ориентиры, от которых будет отталкиваться на дальнейшем пути развития и становления.

Несмотря на то, что техническая база в Айкидо является лишь формой, результатом идеи, именно она изначально выступает инструментом для постижения более тонких вещей, стоящих за физическими действиями. Именно она помогает практикующим расширить свою сенсорику для восприятия и постижения истинного предназначения практики Айкидо.

Первый цикл практики Айкидо по методике Suomen Aikido Academy (SAA), цикл «Становления», состоит из двух частей: (1) «Базовые позиции и движения» и (2) «Базовые техники», изучение которых необходимо для того, чтобы добиться прогресса в технической подготовке и перейти на следующий цикл. Концепции, рассмотренные в уроках, являются первой порцией, которую нужно усвоить. Возьмите свою порцию, усвойте, а после, когда будете более подготовлены, вернитесь к ней вновь. Дело не в полученных результатах, дело во впечатлениях, опыте и открытиях, которые ведут к прогрессу, который возможен лишь благодаря усилиям, мотивируемым стремлением к внутреннему преобразованию.

## Базовые позиции и движения

Раздел «Базовых позиций и движения» (БПД) является фундаментальной технической основой, а потому требует самого серьезного к себе отношения и регулярной проработки. То, как ответственно вы подойдете к регулярности тренировок, значительно повлияет на ваше становление как практика Айкидо и последующего технического прогресса. В разделе БПД подчеркивается важность двух фундаментальных технических концепций: (1) структурирования тела и (2) относительного позиционирования для достижения первоначальных технических задач практики Айкидо.

## Источники

Оригинальные учебные материалы на английском языке в форме детальных видео инструкций можно найти на сайте академии SAA: [www.suominaikidoacademy.com](http://www.suominaikidoacademy.com)

Данные учебные материалы являются наиболее точным переводом на русский язык и адаптированы для печатного формата.

Перевод: Георгий Портниченко

Редакция: Андрей Сушильников

Точность перевода печатной версии проверена и подтверждена автором методики.

Автор: Эдвард Суомин



*Структура стойки не описывает концепцию статического состояния. Даже состояние готовности в Айкидо включает в себя потенциал динамического соединения с «агрессором». Не смотря на отсутствие необходимости в статической стойке, существуют технические требования к формированию своего тела для обеспечения возможности реализации техник Айкидо.*

**Эдвард Суомин**

Стойка, в понимании обычного человека, является некой позой, которую занимает практикующий боевые искусства перед началом боя, для наиболее оптимального и эффективного выполнения техники защиты или атаки. В большинстве случаев стойка ассоциируется с защитной функцией. И хотя в такой точке зрения есть своя доля истины, она очень ограничена относительно Айкидо, поэтому мы рекомендуем обратить особое внимание и разобраться с тем, что же представляет из себя структура стойки или Камаэ в практике Айкидо.

Концепция базового Камаэ, согласно методологии академии SAA, включает в себе требования к структуре тела для достижения целей техник Айкидо. Основными задачами техники Айкидо являются: (1) использование «силы центра» или «силы идущей от центра» и (2) избегание борьбы.

### **Заметка (!)**

Если первый аспект станет более понятен в процессе выполнения упражнений и практики техник, то второй требует определенных ментальных усилий для достижения понимания, так как избегание борьбы совсем не свойственно и непонятно для природного человека. В практике это может послужить вам ориентиром того, что используя мышечную силу для воздействия на партнера и, таким образом, создавая точку борьбы, вы совершаете некорректное действие. Поэтому изначально настройте свое намерение на отсутствие противостояния, даже если физически вы сильнее партнера.



Технически, структура стойки Камаэ включает в себя ряд принципов (требований) необходимых для ее достижения. Всегда проверяйте 5 элементов (концепций) структуры своего тела:

### 1. Расположение ног.

Правильное положение ног достигается за счет выполнения следующих инструкций (см. фото 1.1 и 1.2):

- Стойте на линии, сохраняя равновесие, как будто на веревке.
- Держите таз перпендикулярно воображаемой веревке.
- Держите пальцы направленными наружу от воображаемой веревки.
- Держите ноги близко друг к другу (расстояние стопы), чтобы сохранять возможность перемещения.

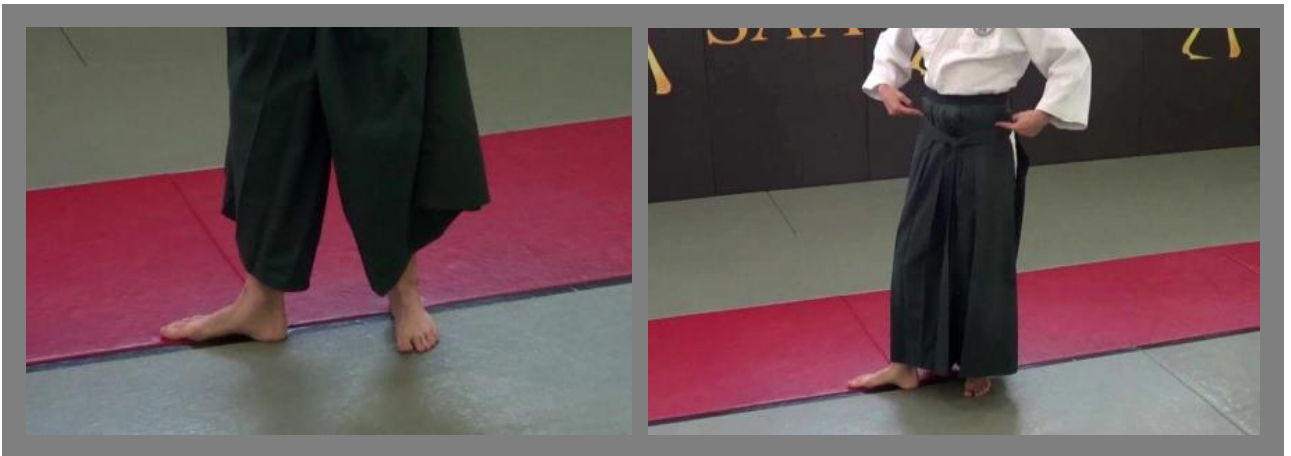


фото 1.1

фото 1.2

#### Заметка (!)

Обратите внимание на «воображаемую веревку», - это поможет вам правильно позиционировать свое тело относительно партнёра. В процессе практики не забывайте проверять концепцию «расположение ног», так как часто причиной неэффективного позиционирования является именно отсутствие одного или нескольких элементов данной концепции.



## 2. «Большой живот».

Разверните таз вперед так, будто к вашему поясу присоединен большой вес, который нужно удерживать долгий промежуток времени (см. фото 1.3 и 1.4). Такое положение весьма необычно и может даже быть неудобным поначалу, однако с практикой вы увидите его ценность. Скорее всего, сразу у вас не получится развернуть таз правильно, потому можете действительно зацепить за пояс ги (кимоно) или ремень что-нибудь тяжелое, и исследовать позицию таза, которая будет максимально облегчать тяжесть груза и приведёт к эффективной позиции, которая не будет требовать существенного участия мышечной силы для удержания прицепленного веса.



фото 1.3

фото 1.4

Такое положение поможет вам достичь правильного соединения вашего позвоночника, таза и ног для достижения мощной структуры стойки и эффективного перемещения. «Большой живот» также позволит достичь максимального баланса вашего тела.

## 3. Согнутые ноги.

Вследствие воображаемого веса на вашем поясе ваши ноги должны быть слегка согнуты, что естественно для такой ситуации. Такое положение ног поможет увеличить эффективность вашего центра в производимых действиях, повысит подвижность таза и мобильность в целом. Согнутые ноги также позволят вам продолжать движения таза более гармонично, сохраняя устойчивость.



#### 4. Ровная спина.

Специально выстроенное вертикальное положение позвоночника характерно для выполнения всех техник Айкидо. Сохраняйте ровную спину в статичном положении и динамике, даже если это требует от вас дополнительных усилий (см. фото 1.5).

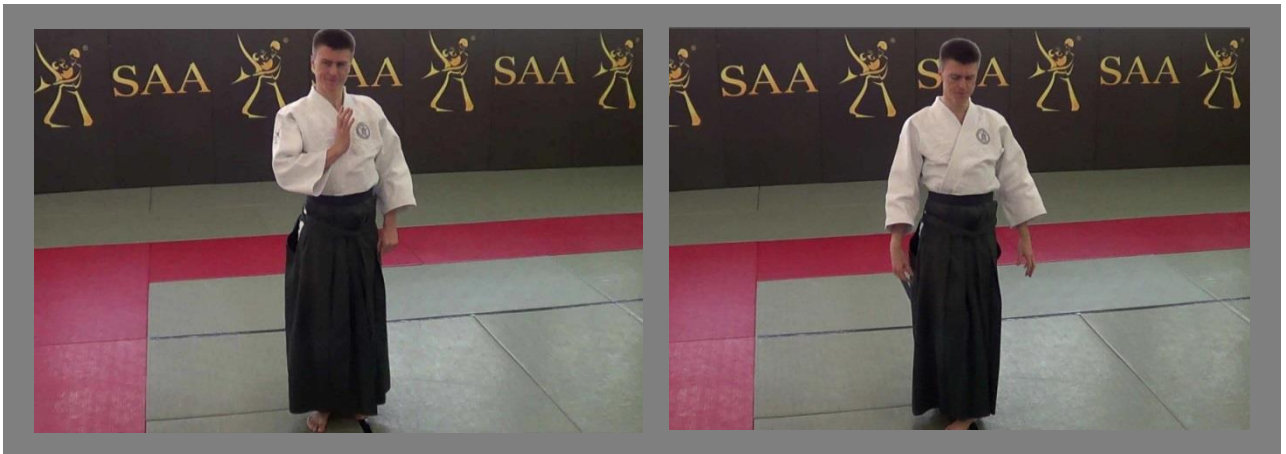


фото 1.5

фото 1.6

Вертикальный позвоночник это основа для эффективной реализации техник Айкидо. Вначале вашей практики тело будет постоянно возвращаться к привычной для вас позе, так как постоянно держать спину ровной не характерно для человека. Регулярно обращайтесь внимание на свою осанку.

#### 5. Расслабленные плечи.

Сохраняйте плечи расслабленными, а руки свисающими вниз словно веревки, как упражнение в качестве разработки рефлекса (см. фото 1.6). Этот принцип будет для вас показательным, вы увидите, насколько наше тело является заложником привычек, так как такое нехитрое, расслабленное состояние плеч окажется весьма сложно поддерживать. Мы не включаем руки в концепцию структуры стойки. Этот элемент будет обсуждаться в следующих инструкциях – в Уроке 6. Сейчас сконцентрируйтесь на данных пяти требованиях к структуре стойки и проверяйте их соблюдение в вашей практике Айкидо.



### Позиционирование и линия атаки

Для правильного восприятия своего положения необходимо также разобраться с позиционированием «укэ» и «нагэ» (см. термины урока). Для этого вы всегда можете определить линию атаки.

Линия атаки – это линия соединяющая центры укэ и нагэ. Вы всегда можете определить её (воображаемую) проекцию на полу или же для удобства подстроить собственное позиционирование под какую-нибудь линию на полу в тренировочных целях (см. фото 1.7 и 1.8). Линия атаки позволяет установить: (1) точность последующих перемещений, а также (2) является инструментом для ориентации (анализа своих перемещений). В последующих уроках мы будем использовать концепцию «плоскости линии атаки» для более точного восприятия инструкций, касающихся позиционирования нагэ относительно укэ.



фото 1.7

фото 1.8

Для понимания линии атаки также важно иметь представление о принципе «марубаси». Марубаси – это принцип неизбежности. Вы принимаете (соглашаетесь) с ситуацией, когда вам придется встретиться с атакой. Марубаси описывает, скорее не технические особенности, а обстоятельства и необходимость быть в состоянии готовности, когда вы стоите на некоем мосту из одного бревна и не можете никуда отступить. Убежать невозможно. Нет выхода, кроме как встретить атаку.



В свою очередь, «оппонент» будет атаковать вас по оптимальной траектории. Намерение оппонента добраться до своей цели по оптимальной траектории описывает концепцию «линия атаки».

Понимание принципа Марубаси позволяет «агрессору» выстроить правильно атаку (имитировать атаку в процессе тренировки), а исполнителю техники Айкидо (нагэ) выстроить свои действия с достаточной точностью. Иными словами, принцип Марубаси для новичка может стать некоей способностью увидеть, принять ситуацию неизбежности и отказаться от собственных желаний, как залог своевременной реакции на действия агрессора. Такую способность практик изучает и развивает годами, что, однако, нисколько не умаляет важности данного принципа.

Для обретения навыков структуры стойки и понимания позиционирования укэ и нагэ, методика SAA предлагает следующие упражнения:

### Упражнение 1: Гэдан

Несмотря на то, что термин «Гэдан» обозначает нижнюю часть тела, представленное упражнение включает движение всего тела в статическом положении (без перемещений). Буквально, это упражнение по переносу веса с ноги на ногу по кругообразной траектории.

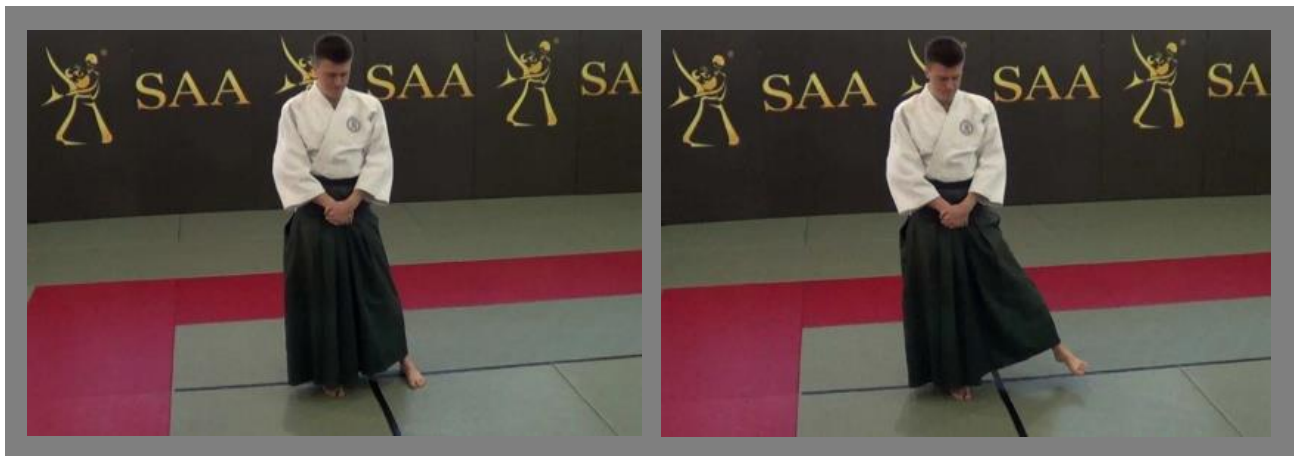


фото 1.9

фото 1.10





Это упражнение даст вам понимание переноса веса и его механики выполнения. Правильный навык переноса веса это фундаментальный элемент в реализации техник Айкидо.

Рекомендации для повышения эффективности (см. фото 1.9 и 1.10):

- Ноги на ширине плеч или ближе.
- Перемещение веса должно выполняться по кругообразной траектории.
- Убеждайтесь в том, что максимально перемещаете весь вес.
- Во время вращения ваши бедра должны уходить глубоко в сторону.
- Не сгибайтесь ноги больше необходимого (принцип «большой живот» поможет отрегулировать сгибание ног).
- Ваш позвоночник должен перемещаться вместе с вращением.
- Старайтесь держать позвоночник вертикально.

### **Заметка (!)**

Это упражнение поможет вам развить правильное ощущение структуры своего тела в перемещении. Однако на начальном этапе, когда такого ощущения нет, обратите внимание на максимальное перемещение веса, особенно тогда, когда вам кажется что уже достаточно. Всё-таки исследуйте, как можно продолжить свои движения - сделать их шире. Также ваши ноги должны полностью касаться всей подошвой татами, не становитесь на носки. При правильном выполнении упражнения, в момент, когда вес полностью перенесен на одну из ног, можно попробовать оторвать разгруженную ногу от татами и убедиться, что структура стойки и равновесие сохраняются (см. фото 1.10).



## Упражнение 2: Перемещение всего веса

Выполняя упражнение, вы переносите вес вдоль линии атаки на переднюю ногу и затем обратно на заднюю ногу. Обратите внимание, что для выполнения этого упражнения необходимо соблюдение структуры стойки (см. фото 1.11 и 1.12).

В процессе выполнения этого упражнения, вы начнете понимать концепцию «мобильной структуры стойки». Исследуете, какие элементы структуры стойки остаются неизменными, а какие изменяются во время перемещения.

Рекомендации для повышения эффективности при выполнении упражнения:

- Выровняйте переднюю ногу вдоль линии атаки.
- Перемещайте ваши бедра глубоко в стороны во время движения.
- Старайтесь максимально перемещать вес.
- Перемещайте больше веса на подушечку передней ноги.
- Не сгибайте ноги больше необходимого.
- Держите таз перпендикулярно линии атаки.

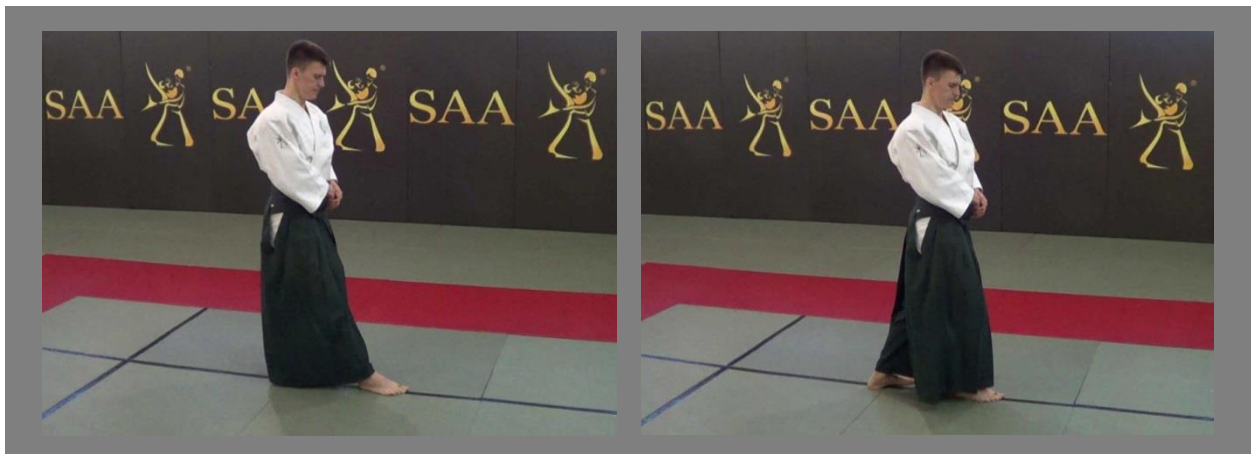


фото 1.11

фото 1.12



Обратите внимание на глубокое перемещение бедер, и проследите за тем, чтобы стопы не отрывались от татами. «Перемещение всего веса» даст вам возможность обрести навыки и, что не менее важно, получить ощущение использования силы идущей от центра, а также сохранение равновесия. Обратите внимание, что, как следствие увеличение контроля тела и устойчивости, увеличивается и ваша безопасность.

Для лучшей разработки структуры стойки рекомендуется также рассмотреть вариации «Таянье» и «Давление корпусом».

**Вариация «Таянье»** этого упражнения поможет вам сфокусироваться на целевой позиции передней ноги (см. фото 1.13 и 1.14). Это увеличит ваше осознание изменений положения таза и позиционирования. Как вариант собственного исследования упражнения, вы можете исследовать эту вариацию для достижения целевой позиции на вашей задней ноге.

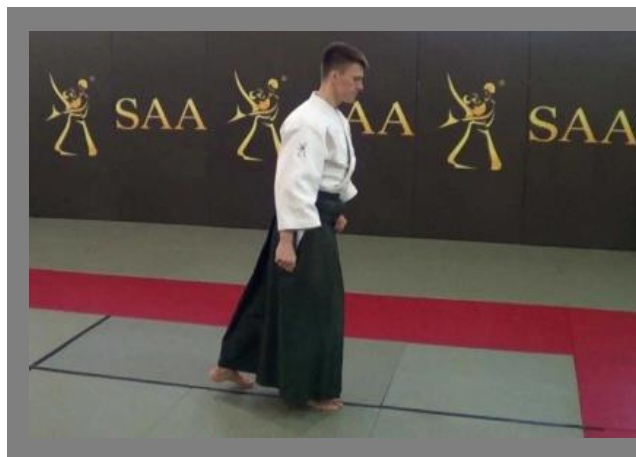


фото 1.13



фото 1.14

### Заметка (!)

Стоит подчеркнуть, что разработка вашего центра и структуры стойки это отдельное наполнение (радость). Найдите вкус данной практики для себя.



Настраивайте собственное позиционирование с помощью вашего партнера в вариации «Давление корпуса» этого упражнения (см. фото 1.15 и 1.16).

Используйте энергию партнера для достижения целевой позиции на передней и задней ноге. Не забывайте о требованиях к соблюдению структуры стойки во время выполнения упражнения.



фото 1.15

фото 1.16

### Упражнение 3: Фунекоги ундо

Упражнение «Фунекоги ундо» является продвинутым упражнением для развития структуры стойки или исследования вашей мобильной структуры стойки, поэтому «Структура стойки» и «перемещение всего веса» являются необходимыми условиями для его выполнения. В практике Айкидо мы учимся создавать систему из двух человек и только потом уже направлять дальнейшее ее движение. Поэтому старайтесь ощутить действия партнера через структуру своего тела и реагируйте соответственно переносом своего веса с соблюдением структуры стойки. Сохраняйте правильное положение вдоль линии атаки – таз и корпус перпендикулярно линии атаки.



Рекомендации для повышения эффективности упражнения:

- Ваш партнер устанавливает захваты предплечьев ближе к запястьям.
- Ваши руки должны быть параллельны полу.
- Энергия движения должна исходить от вас, а не от укэ.
- Первый идёт корпус, движение переноса веса.
- Не используйте мышцы рук для воздействия на укэ.

Данное упражнение особенно требовательно к соблюдению принципов структуры стойки, а также к недопустимости использования мышечной силы рук для воздействия на укэ, так как это создает точку борьбы и должно избегаться в практике Айкидо.

В **первой вариации** вы опускаете руки совместно с движением «перемещением всего веса» на заднюю ногу. Движение начинается с таза, который инициирует движение всей системы с помощью натяжения созданного правильным позиционированием тела и в частности рук (см. фото 1.17 и 1.18).



фото 1.17

фото 1.18



Во **второй вариации** вы тянете и толкаете вашего партнера вдоль линии атаки (см. фото 1.19 и 1.20).

Вы не должны опускать или сгибать свои руки, используйте негибкую форму рук как инструмент для влияния на укэ. Амплитуда движений будет ограничена в связи с технической возможностью переноса веса. Будьте терпеливы, в соблюдении структуры стойки при небольшой амплитуде движений.



фото 1.19

фото 1.20

**Термины урока 1:**

**Камаэ.** Позиция стоя. Структура тела для достижения целей Айкидо, что технически выражается в позиционировании ступней, ног, таза, позвоночника и плечевого пояса. Данный термин в Suomin Aikido Academy для этой концепции – это (мобильная) структура стойки. Как правило, структурирование рук также включают в это понятие, однако мы воспринимаем это как отдельный элемент.

**Укэ.** Партнер в практике. Тот, кто искренне имитирует атаку или выполняет иные функции (например в данном уроке укэ помогает в понимании правильного позиционирования). Понятие «искренне» будет более подробно рассмотрено в следующих уроках.

**Нагэ.** Практик Айкидо. Тот, который выполняет технику Айкидо или упражнение.

**Гэдан.** Нижняя часть тела, от пояса и ниже. В Академии, «Гэдан» это также название упражнения для разработки навыков структуры стойки.

**Марубаси.** Воображаемая веревка. Линия атаки. Мост из одного бревна. Марубаси переводится с японского, как мост жизни. Марубаси это основополагающий принцип в японском фехтовании, который был взят у одной из традиционных японских школ фехтования и потому не является чем-то уникальным и характерным для Айкидо. Идея Марубаси состоит в том, что два мечника встречаются на мосту из одного бревна перекинутом через пропасть. Нет возможности отступить или каким-то образом отойти в сторону и избежать столкновения. Потому единственный путь это встретить своего оппонента.

Мы используем этот термин для описания неизбежности конфликта. Несмотря на то, что нужно избегать конфликта за всякую цену, Марубаси говорит нам что есть ситуации когда вам придется встретить нападение.

**Термины урока 1:**

**Фунэоги Ундо.** Упражнение для развития центра. Это упражнение (тайсо) имеет много названий и служит разным целям. Есть мнение, что это упражнение появилось в результате практики Мисоги (очищение холодной водой) известной в Японии. Это тайсо подобно разогревающему упражнению перед окунанием в холодную воду. Основатель Айкидо практиковал Мисоги и ввел это упражнение в практику. Практик Айкидо должен понимать причину такого поступка. Мы используем это упражнение с точки зрения разработки центра, а не как разогревающее, или по какой-то иной причине практики Мисоги.

**Тайсо.** Тайсо - тай (тело) + со (закалка). Это японский термин обозначающий подготовку своего тела, либо упражнение. Его значение может варьироваться от растяжки до очень серьезной подготовки. В целом, обозначает некие действия, которые помогают (безопасно) подготовиться к другим действиям.