



*Каждая позиция должна отражать состояние готовности. Позиция сидя не является исключением, а наоборот, требует особого внимания для обеспечения технической комплексности в Айкидо. Понимание роли сейдза, как интегрального звена технических основ Айкидо, необходимо для каждого начинающего практика.*

**Эдвард Суомин**

Традиционной для Японии и японской культуры является позиция сидя на коленях – сейдза. Естественно, что это нашло отражение и в традициях боевых искусств Японии, откуда происходит Айкидо. Так как практикующий боевые искусства должен был быть готов действовать и в таком, казалось бы, неудобном положении, позиция «сейдза» также рассматривается и в практике Айкидо.

Сейдза, прежде всего, является значимой как позиция готовности и как звено в цепи набора возможных действий в практике Айкидо. Сейдза также является способом выразить уважение «месту Пути» (додзё) – среде практики Айкидо. Принято занимать две позиции сидя:

- Сейдза (см. фото 2.1)
- Полулотос (см. фото 2.2)

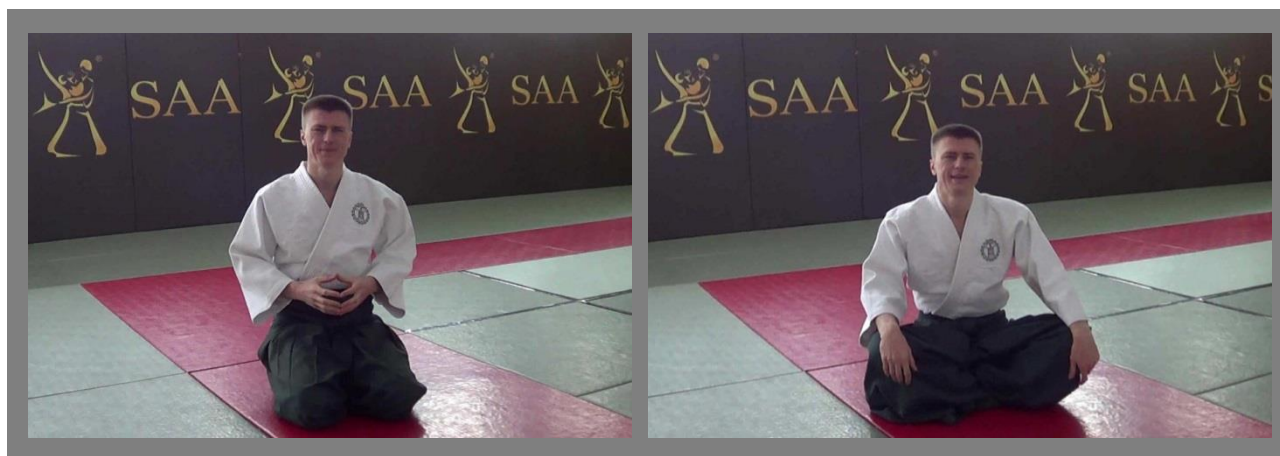


фото 2.1

фото 2.2



В Айкидо соблюдение этикета занятий создает значимость поддержки для практикующего Айкидо и поэтому служит как вспомогательное средство для создания правильно сфокусированной среды. Следование неким формальным действиям служит поддержкой и, постоянно подчёркивая значимость практики, повышает эффективность каждого занятия.

Поэтому наиболее правильной позицией сидя, с этой точки зрения, является сейдза. Полулотос – это альтернатива позиции сейдза, которая показывает уважительное отношение, однако ей не хватает обеспечения технической готовности из-за недостаточного потенциала движения.

Преимущества позиции сейдза: (1) обеспечение технической готовности к изменению ситуации вокруг, что описывает возможность реагировать на гипотетическую опасность в целях тренировки и освоения навыков реализовывать техники Айкидо. Также, (2) сейдза является способом выразить свое отношение, а также вносит вклад в формирование сфокусированной среды Айки додзё. Именно поэтому предпочтительней использовать именно сейдза, хотя конечно же данная позиция для многих новичков может показаться весьма непривычной.

Иные позиции сидя не рекомендуются, так как они не совсем уместны для среды Айки додзё или поддержания состояния технической готовности, не соответствуют принципу «заншин». Стоит обратить внимание на то, как вы сидите в додзё еще и потому, что ваша правильная позиция – это и ваша непосредственная безопасность на татами, где тренируются и другие люди вокруг вас.



## Перемещение из позиции Сейдза в Камаэ

Подход «правая сторона идет первой» четко подразумевает стремление к духовному развитию и имитацию духовного действия – по сути это шаг веры, действие, выходящее за рамки текущего восприятия положения вещей. Правая сторона – это символическая концепция, которая может помочь практику сфокусироваться на цели практики Айкидо. «Правая сторона идет первой» может также восприниматься как принцип, характеризующий следование этикету обращения с японским мечом, что носит аналогичный внутренний смысл, но часто преподносится как продукт традиций для лёгкости восприятия.

Позиция сейдза имеет несколько стадий, каждая из которых является необходимой в ходе выполнения тех или иных действий и перемещений.

**Стадия 1. «Позиция готовности в сейдза»** – это промежуточная позиция, которая делает вас максимально готовым к движению в любом направлении. Особенность этой позиции сейдза в том, что вы сидите на пальцах ног (см. фото 2.3). Некоторые движения сложно или даже невозможно произвести без «позиции готовности в сейдза».

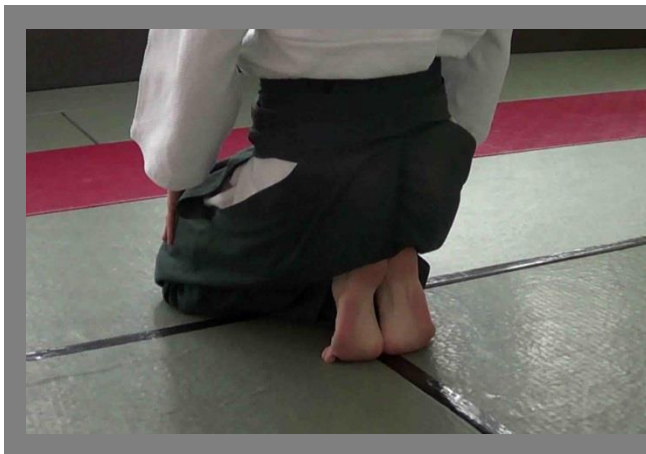


фото 2.3



фото 2.4



## Стадия 2. Позиция полустоя

Позиция «полустоя» – это промежуточная позиция между Сейдза и Камаэ.

Позиция «полустоя» характеризуется треугольной основой состоящей из:

- 1) стопы правой ноги
  - 2) колена левой ноги
  - 3) пальцев левой ноги
- (см. фото 2.4).

В подходе SAA достижение «Позиции полустоя» не требует обязательного использования «Позиции готовности в сейдза».

Технически позиция «полустоя» имеет следующие характеристики:

- Ваше тело находится под углом 45 градусов к начальной линии атаки.
- Вы слегка наклонены вперед к линии атаки - между вашей левой ногой и корпусом тупой угол.
- Вы продолжаете смотреть в направлении линии атаки.
- Пальцы левой ноги находятся слегка развернутыми влево относительно линии атаки и служат поддерживающим и толкающим инструментом.

### **Заметка (!)**

Несмотря на наличие технических подходов обеспечивающих готовность к атаке в позиции сейдза, позиция стоя, Камаэ, стратегически более ценная и потому предпочтительна.



## Перемещения из Сейдза в Камаэ происходит в 2 этапа:

Достижение позиции полустоя:

- Начните движение из позиции сейдза, сокращая квадрицепсы ваших ног.
- Поставьте свои ноги (на стопу – правую; на колено и пальцы – левую) и поворачивайте вправо свой таз одновременно с корпусом (см. фото 2.4).
- Ступайте всей поверхностью вашей правой ступни.

Переход из позиции полустоя в Камаэ:

- Наклонитесь вперед к поставленной правой ступне и продолжайте двигаться, сокращая квадрицепс правой ноги. Это движение должно быть естественным ввиду движения всего тела в одном направлении. Добавьте инерции телу за счет отталкивания пальцами левой ноги.
- Когда вы встанете, левая нога естественным образом последует и займет свое место на линии атаки.

## «Подстройка ног»

Всегда завершайте процедуру подъема в Камаэ движением «подстройки ног». Подстройка ног – это важный элемент в выравнивании вашей структуры стойки в Камаэ относительно линии атаки.

Подстройка ног – это действие, которое поворачивает и правильно позиционирует всё тело относительно линии атаки. Действие производится на выбор или правой, или левой ногой. Это движение служит действием по соблюдению принципа заншин, т. е. предоставляет техническую готовность в Камаэ (см. фото 2.5 и 2.6).



фото 2.5

фото 2.6

Вы всегда должны помнить, что в ваших перемещениях никогда не должно быть «последнего» движения, – вы всегда должны быть готовы двигаться дальше для реализации техник Айкидо и «подстройка ног» является элементом, обеспечивающий такую возможность. С практикой, подстройка ног должна стать привычкой, которая аргументирует естественность выполнения данного элемента при каждом подъёме в Камаэ.

Подход в 2 этапа позволяет подняться в Камаэ наиболее эффективным путем, затрачивая наименьшее время, используя минимум усилий и сохраняя способность к перемещению, не уменьшая алёртности восприятия окружающей обстановки. Кроме того, данный метод подъёма в Камаэ позволяет избежать травм, уменьшая нагрузку на суставы ног.

### **Безопасность.**

Следует понимать, что безопасность практики это, прежде всего, внимание к деталям, потому не стоит спешить и делать «как получится». Кроме того начинающие иногда травмируют себе ноги вследствие:

- Плохой подготовки в упражнении «Гэдан» (БПД. Урок 1. Упражнение 1).
- Собственной спешкой и в общем небрежным подходом.



### Переход из Камаэ в позицию Сейдза.

Порядок ваших движений в процессе опускания из Камаэ в положение сидя обратный:

- Следуя концепции «Правая сторона идёт первая», в случае, когда ваша левая нога впереди, вы делаете «подшагивание правой ногой» и опускаетесь на колено левой, либо если правая нога впереди вы делаете правой «шаг назад» и опускаетесь на колено левой ноги.
- Вы принимаете позицию сейдза, переходя из позиции полустоя. (см. фото 2.7 и 2.8).

В процессе перемещения вы поворачиваетесь дважды на 45 градусов, обратите на это внимание, так как это важный элемент в соблюдении принципа готовности:

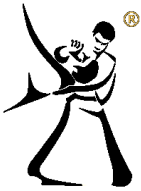
- Направо когда занимаете позицию полустоя (опускаетесь на левое колено).
- Налево когда принимаете позицию сейдза (выпрямляете пальцы левой ноги).

Когда достигнете уверенности, постарайтесь соединить два шага этого процесса в одно движение.



фото 2.7

фото 2.8



Взаимное позиционирование укэ и нагэ в позиции сейдза имеет ряд особенностей. Во «фронтальной позиции» (см. фото 2.9) и Укэ и Нагэ:

- Находятся на линии атаки лицом к лицу.
- Таз находится перпендикулярно к линии атаки.
- Позиции симметричны относительно линии атаки.
- Находятся в позиции сейдза.
- Расположены на правильной дистанции друг от друга.



фото 2.9

фото 2.10

### Соблюдение правильной дистанции между Укэ и Нагэ.

Существует два способа определить правильное расстояние между Укэ и Нагэ во «фронтальной позиции», – всегда используйте их для того, чтобы развить в себе правильное восприятие необходимой дистанции. И Укэ и Нагэ для этого должны сделать следующие действия:

1. Поднимите руки в горизонтальную позицию и определите дистанцию так, чтобы ваши пальцы касались друг друга, оставайтесь при этом в сейдза.
2. Разверните ваш таз вперед, наклонитесь вперед настолько, чтобы чувствовать себя комфортно, а Укэ мог захватить ваши запястья.





**Боковое положение тела (боковая позиция)** (см. фото 2.10).

Перед тем, как занять боковое положение, вам необходимо занять позицию готовности в сейдза. Далее, для того, чтобы перейти в боковое положение, вы направляете вашу правую ногу вдоль линии атаки, переносите ваш вес на нее и затем располагаете вашу левую ногу перпендикулярно линии атаки.

Особенности бокового положения:

- Поставить правую ногу вдоль линии атаки.
- Левую ногу перпендикулярно линии атаки.
- Тело развернуть под углом 45 градусов к линии атаки.
- Смотреть в направлении линии атаки.
- Удерживать правильную дистанцию между Укэ и Нагэ.
- Поддерживать «Позицию готовности в сейдза».

Для определения правильной дистанции между Укэ и Нагэ, оба должны:

1. Поднять фронтальные руки горизонтально.
2. Остаться в боковой «Позиции готовности в сейдза».
3. Укэ производит захват кисти Нагэ.

### **Заметка (!)**

Позиция сейдза, а также перемещение шикко (будет рассматриваться в Уроке 3, БПД) имеют колоссальное значение как инструмент для развития навыков использования центра и структуры стойки – данная форма движений предъявляет повышенные требования к практике в соблюдении принципов структуры стойки, а также развивает биомеханику тела, необходимую непосредственно для практики Айкидо. Поэтому достижение уверенности и непринужденности в понимании сейдза (и шикко) является важным шагом в подготовке для любого начинающего.



Для обретения навыков позиции сейдза, перемещение в позицию стоя и обратно, а также понимания позиционирования укэ и нагэ методика SAA предлагает следующие упражнения:

### Упражнение 1: Ленивый подъем

Особенность этой вариации подъема в Камаэ заключается в дополнительном элементе структуры вашего тела во время подъема, что помогает вам распределить и убрать нагрузку с мышц фронтальной ноги. Таким элементом перераспределения нагрузки служит рамка руки или структура руки (см. фото 2.11 и 2.12).



фото 2.11

фото 2.12

Вариация эффективного подъема в позицию стоя «Ленивый подъем» может быть только временной альтернативой либо развивающим упражнением в понимании процесса подъема в Камаэ. «Ленивый подъем» в качестве вашего обычного варианта перехода в камаэ не рекомендуется, потому что модификация структуры стойки, обусловленная использованием рамки, во время подъема нарушает принцип готовности (заншин).



## Упражнение 2: «Подмена ноги»

В этом упражнении вы имеете возможность изучить ситуацию, когда Укэ успевает действовать быстрее, чем вы были способны отреагировать. Вам необходимо развить уверенность в вашей структуре стойки и навыках подъема с помощью контакта с Укэ, без занятия полноценной позиции стоя с «подстройкой ног» на линии атаки (см. фото 2.13 и 2.14).



фото 2.13

фото 2.14

Данное упражнение предлагает исследовать, каким образом изложенный подход к подъему сделает вас готовым встретить нападающего в состоянии запаздывания, сохраняя при этом баланс и потенциал для следующего Айки действия.

Также, задумайтесь, чтобы произошло, если бы вы использовали для подъема в данной ситуации вариацию «Ленивый подъём».

**Термины урока 2:**

**Сейдза.** Позиция сидя на коленях традиционная как для японских боевых искусств, так и для японской культуры в целом. Подход SAA к этой позиции относит ее к интегральным частям практики Айкидо. Сейдза обеспечивает готовность и фокусировку, делает вклад в формирование правильной среды взаимоподдержки в Додзё, а также дает возможность выявить свое уважение к месту практики Айкидо. В аспекте физического проявления, сейдза может быть рассмотрена, как прототип любой позиции сидя, а также может быть использована для развития опорно-двигательного аппарата нижней части тела.

**Татами.** Определенный тип покрытия пола в тренировочных залах. Тип матов, которые использовались для покрытия пола в традиционных японских помещениях. Это понятие происходит от «tatami», что означает «складывать». В современном мире татами имеет множество форм и остается обязательным для практики Айкидо, так как позволяет создать необходимые технические условия, смягчая пол.

**Додзё.** Место Пути. Suomin Aikido Academy расширяет это понятие термином «Лаборатория Айки». Этот термин означает сфокусированная среда практики, поставив себя в которое, вы имеете возможность для самопознания и внутренней трансформации. Эта концепция не соотносится исключительно с физическим местом правильно размещенным, с украшенными стенами и правильным покрытием пола, но и включает партнеров по практике, сообщество, группу, а также взаимоотношения построенные между участниками практики.



### Термины урока 2:

**Заншин.** Принцип готовности и осознанности. Заншин можно проследить во всех аспектах практики Айкидо. В терминах технической подготовки это состояние можно объяснить как «расслабленную настороженность». Но такая расслабленная настороженность это не продукт запланированного физического действия, а скорее проявление или следствие вашего отношения к окружающему миру - вы не ожидаете ничего, вы живете в каждом моменте. Такое состояние ума очень близко к духовному, где время не существует.