

СИЛА АЙКИДО

Как известно, чудеса привлекают внимание людей в любом возрасте. Айкидо стало известным боевым искусством благодаря невероятным способностям, которые демонстрировал его основатель Морихей Уесиба. Будучи уже пожилым человеком, он с легкостью опрокидывал сильных противников и более того, останавливал атаку до ее начала, претворяя в жизнь один из главных принципов айкидо: «Победить без боя».

Однако есть нечто большее в айкидо, чем победа в бою или даже – победа без боя. Об этом мастера загадочно молчат, позволяя ученику самостоятельно добраться до самого главного в айкидо...

По мнению Алексея Щепихина (5 дан, президент Федерации Томики Айкидо, президент федерации айкидо Курской области) главным в айкидо является то внутреннее изменение в человеке, которое позволяют ему жить полноценно и счастливо, наслаждаться своим творчеством в выбранной сфере деятельности.

Как конкретно это происходит? Алексей объясняет это следующим способом:

«Как правило, изначально человек приходит в айкидо, чтобы стать сильнее, научиться постоять за себя как в физическом плане, так и в психологическом. В буддизме этот этап развития человека называют метафорически **«в поисках быка»**, или – **в поисках своей силы**.

Когда спортсмен укрепил свое тело и характер, у него появляется следующая цель – проверить себя. В этот период он обычно участвует в соревнованиях, активно отстаивает свою позицию в обществе. Однако это всего лишь один из этапов на пути айкидо. Далее человек осознает, что добился признания окружающих, укрепился в обществе, однако он не чувствует себя полностью счастливым, так как до сих пор «отражает удары судьбы» и вынужден быть всегда «на чеку», чтобы более сильный или успешный человек не превзошел его. Это этап буддисты называют **«оседлать быка»** или **овладеть силой**.

Наконец мы подходим к главному в айкидо, а именно обретению тех качеств, которые традиционно считаются главными в айкидо: **умение быть счастливым в повседневной жизни**. Этот этап буддисты называют **«верхом на быке к людям»** или **«монах в миру»**.

Впервые я узнал об этом от своего учителя – Уно Кенши (8 дан айкидо, вице-президент Японской Ассоциации Айкидо). Однажды я услышал от него, что смысл айкидо – **«иметь друзей и не иметь врагов»**. Тогда эта фраза была



непонятна, но со временем я осознал ее смысл: не считать врагов врагами, но считать их помощниками на пути самосовершенствования. Тогда человек возвращается в мир с открытым сердцем. Трудности и те, кого он считал врагами никуда не исчезли, но все это больше не омрачает его жизнь.»

По мнению Алексея Щепихина капитан курской команды айкидо Пуляев Алексей являет собой яркий пример тех изменений в человеке, которые появляются в процессе занятий айкидо. Недавно Пуляев Алексей вернулся в Курск из Санкт-Петербурга с очередной победой. 25-летний спортсмен стал лучшим на открытом турнире «Кубок Невы 2014» в номинации «Мужские поединки Танто Рандори».

«Эта победа в особенности важна для моего ученика,» - говорит его тренер Алексей Щепихин, - «Все 12 лет, что Алексей занимается айкидо, он много тренировался, самосовершенствовался как личность, готовился к встрече с известным московским тренером, которого считал для себя самым сильным. Что наиболее примечательно – Алексей не испытывал торжества над поверженным в финальном бою противником, несмотря на тот факт, что еще в детстве поставил себе целью отомстить за «несправедливое», как он тогда считал судейство. В двенадцатилетнем возрасте трудно быть объективным к судьям. Незаметно для себя в процессе интенсивных тренировок Алексей перерос свои обиды, осталась лишь благодарность противнику, за стимул к занятиям айкидо. Добавлю также, что в случае с Алексеем, я был свидетелем еще больших удивительных изменений: в процессе занятий раскрывалась его личность от дерзкого уличного парня до ответственного спортсмена, от необразованного человека до человека, планирующего второе высшее образование. Так айкидо проявляет свою силу – силу, которая преобразует человека».