

Айкидо

Информационное издание
Елабужской секции Айкидо
Федерации Айкидо РТ



Новый учебный год – новые цели!

«Новый учебный год Школа Айкидо начала с девизом: каждый день становится умнее, сильнее, сообразительнее и выносливее. Всегда стремиться только вперед и не останавливаться. Развиваться и самосовершенствоваться. Ставить перед собой цели и задачи, и стремиться к их последовательному выполнению. Каждый день узнавать что-то новое и получать знания, укреплять физическое здоровье посредством физических упражнений, вести активный и спортивный образ жизни, посещать спортивные кружки и секции. Становиться лучше каждый день. **Сегодня быть лучше, чем вчера, а завтра лучше, чем сегодня.** И не только физически и умственно, но и нравственно. Слову «Человечность» в нашей школе уделяется особое внимание. Ведь без этого качества заниматься боевыми искусствами просто нельзя. Быть вежливым, порядочным, честным, справедливым и понимающим - цель каждого ребенка и родителя. Мы стараемся привить детям любовь и уважение, как к родителям, так и к учителям.»

Руководитель Школы Айкидо Ильнар С.Шарафутдинов



Тренировка в Воскресной школе группе Айки-Беби.

В нашей же школе ожидаются **показательные выступления**, которые пройдут традиционно в ноябре месяце. Айкидоки уже начали свою подготовку к ним. Для учеников школы это самое ожидаемое и волнительное мероприятие. Ведь им предстоит показать свои навыки и физическую подготовку. **На выступления приглашаются все родители и гости, кому интересно наше искусство!**

Точная дата мероприятия будет размещена на нашем сайте

<http://айкидоелабуга.рф> и в группе ВКонтакте <http://vk.com/aikidoelabuga>.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

www.АйкидоЕлабуга.рф -

Наша школа - 2 стр.
Семинар Джиу-Джитсу- 3 стр.
О стилях в Айкидо- 4 стр.
Известные люди и Айкидо-6 стр.
Стремиться всегда вперед- 7 стр.
Немного о Японии- 8 стр.



сайт о секции Айкидо в г.Елабуга. На нем - об Айкидо, о Федерации и секции. Новости. Контактные данные. Расписание занятий.

WWW.АЙКИДОЕЛАБУГА.РФ

Выпуск №11.сентябрь-октябрь. 2013г.



НАША ШКОЛА



В школе Айкидо бурно начался новый учебный год. Приятно было слышать от детей: «Ура! Наконец-то! Начались тренировки!». И это неудивительно, ведь Айкидо привлекает детей и даже взрослых красотой, загадочностью, гармонией

«Когда я пришел в сентябре, я обрадовался, что пришло много новых учеников. Мне нравится в айкидо плавность в движениях. Теперь я готовлюсь к выступлениям, которые пройдут в сентябре.»

**Ян Папырин, 9 лет,
5 кю - красный пояс**

О цифрах:

Школа Айкидо приняла на новый учебный год 20 первоклассников.

Пополнились группы и девочками. Теперь их у школы 13 человек.

Школа Айкидо пополнила все свои группы новыми учениками. Приятно порадовал возросший интерес детей и родителей к этому мировому искусству. Особенно много в этом году в школу записалось первоклассников, и это радует, ведь они начинают свой путь знаний вместе с Айкидо, а в Айкидо, как известно, физическое развитие гармонирует с духовным и нравственным воспитанием.

«Мне нравится, как проходят занятия по Айкидо. Нравится кувыркаться на татами. Очень нравится мое белое кимоно.»

**Арина Тимченко, 7 лет.
(Первоклассница).**

«Я давно хотел начать заниматься, так как у меня здесь занимается папа, но меня записали только в этом году. Я очень рад, что теперь здесь занимаюсь. Мне нравится слушать сен-сея и перепрыгивать через «тумбочку.»

**Никита Соколов, 7 лет.
(Первоклассник).**

Итак, детские группы регулярного посещения полностью укомплектованы, и теперь учеников школы ждет тяжелая, но интересная работа на пути к гармонии тела, разума и духа.

Кстати:

В нашей группе ВКонтакте <http://vk.com/aikidoelabuga> уже размещены фотографии с детских тренировок.

Особой популярностью среди детей и родителей пользуется группа **Айки-Беби** в Воскресной школе Айкидо.

«Летом я скучал по тренировкам. Я занимаюсь уже 3 года. Наконец-то они начались 1 сентября. Мне нравится как двигаются в Айкидо.»

**Александр Фирсов, 10 лет,
8 кю - желтый пояс**

Основатель Айкидо, О-сэнсэй Уесиба Мориhei известен, как мастер нескольких стилей традиционного дзю-дзюцу и школ поединка с холодным оружием.

Напомним, что в этой группе занимаются дети дошкольного возраста 5-6 лет. Желающих записаться так много, что было принято решение организовать 2 группы: 1 группа для детей 5 лет и 2

Для справок:

Подробнее о нас и группах в Воскресной школе, читайте на нашем сайте <http://айкидоелабуга.рф>.

группа для детей 6 лет. Общефизическая подготовка, начальное Айкидо, спортивные игры приносятся детям и радость, и пользу!

Пока еще продолжается набор в группы **Айки-Дзе, Айки-кэн и Джиу-Джитсу**.

Работа с оружием считается более сложной и требует большей внимательности и сосредоточенности, но она не менее увлекательна и интересна. Конечно же, эти направления больше подходят для любителей, и мы ждем таких людей.

Джиу-джитсу в нашей школе практикуется не так давно и у этого древнего вида искусства, конечно же, появились свои поклонники. Джиу-джитсу красочное искусство и довольно таки серьезное.



Тренировка в группе Айки-Беби

Семинар Джиу-Джитсу

С 18 по 20 октября в городе Казань в спортивном комплексе «Динамо» состоялся семинар по Джиу-Джитсу под руководством известного мастера Chi Ryu Aiki-jitsu, учителя мирового уровня ДЖОНИ БЕРНАШЕВИЧА (БЕЛЬГИЯ, ХАССЕЛЬТ), 9 ДАН ДЖИУ-ДЖИТСУ



Это первый визит мастера такого высокого уровня в г.Казань. А приехал он по приглашению **Александр Л. Сивкова** и **Алексей Г. Мищенко** (7 даны Джиу-Джитсу, 5 даны Айкидо Айкикай).

В семинаре приняло участие 74 человека, среди которых была и группа детей. Город Елабугу на семинаре представляли руководитель **Елабужской школы Айкидо И.С. Шарафутдинов** и его старшие воспитанники **Эльдар Салихов** и **Анастасия Кузьмина**. Наша школа впервые участвует на семинаре по Джиу-Джитсу, поэтому мероприятие оставило особое впечатление.

«С приходом сентября жизнь приобрела иные краски. Школа-дом-тренировки, школа-дом-тренировки... Но, не смотря на эту повседневность, порой всё же происходят события, которые навсегда остаются в нашей памяти. Ярким примером того является поездка на семинар по Джиу-Джитсу в г. Казань. В первый же день все заметили, что этот семинар отличается особой атмосферой. Сенсей не просто показал новые техники, но и доступно объяснил каждую деталь выполняемого приёма. Он заинтересовал всех: от самых младших до самых старших. Поэтому тренировки "пролетели на одном дыхании". Интересно было наблюдать за ребятами, преуспевшими в этом виде боевых искусств. Смотря на них видишь, чему тебе предстоит научиться в будущем. Очень рада, что у меня появилась возможность принять участие в данном мероприятии».

Анастасия Кузьмина



Семинар Джиу-Джитсу, г.Казань

«На выходных мы впервые съездили на семинар Джиу-Джитсу. Семинар проводил сенсей из Бельгии. Мне он очень понравился, потому что он давал нам много новых приемов, рассказывал о работе с разными видами оружия и другие интересные истории о боевых искусствах. Семинар проходил в очень уютной обстановке. На семинаре мы получили очень много новых знаний, изучили новые приемы. Сенсей Бернашевич мне очень понравился. Потому что в свои 64 года он бегал и делал приемы так, будто ему 20 лет. Эти три дня семинара мне очень понравились. Я собираюсь ездить на такие семинары еще много раз».

Эльдар Салихов



Джони Бернашевич и представители г. Елабуга

«Джони Бернашевич – мастер с большой буквы. На татами он стоит уже 50 лет. В нем ощущается удивительная энергетика, сила, непоколебимость, опыт и в то же время простота, доступность и легкость в общении. Он часто шутил и улыбался. Мне понравилось все – как он объясняет и показывает, как владеет своим телом и двигается. В перерывах, между многочасовыми тренировками, он много рассказывал о философии и смысле боевых искусств, о традициях. Безусловно, встреча с таким мастером, обучение у него, пусть даже всего 3 дня, позитивно отразится на нашем пути боевых искусств».

Ильнар С.Шарафутдинов



О стилях в Айкидо

Мы уже писали в одной из наших газет, что Айкидо имеет различные направления, которые можно узнать сегодня по названиям их стиля. Сегодня мы ознакомим Вас подробнее со стилями, которые мы изучаем

Айкидо Айкикай

На протяжении нескольких десятков лет само понимание айкидо как боевого искусства самим О-Сэнсэем существенно переосмысливалось. Это



**Основатель Айкидо
О-сэнсей Морихей Уэсиба**

привело к тому, что в разное время некоторые из его учеников основывали собственные направления, которые отражали именно то айкидо, которое их Учитель преподавал в тот или иной период своей жизни. Также многие стили айкидо были созданы мастерами, непосредственно не обучавшимися у Уэсибы, как во время его жизни, так и после его смерти. На создание новых стилей так же повлиял тот факт, что многие мастера занимались другими боевыми искусствами (например, дзюдо, карате) и неоднократно предпринимали попытки интегрировать приемы из других будо, после чего заявляли о создании нового стиля. Как следствие – на данный момент в мире насчитывается более 30 самостоятельных направлений.

合
氣
道

Наиболее известные стили:

Айкикай

Ёсинкан

Ки Айкидо

Ивама-рю

Томики-Рю

Рюсинкан

Реальное Айкидо

Поскольку Фонд Айкикай организовал непосредственно сам Уэсиба, который до своей смерти и возглавлял его, то Айкидо Айкикай

Кстати:

Сейчас Айкидо Айкикай возглавляет Моритеру Уэсиба – внук О-сэнсея Морихей Уэсибы.

считается официальным наследником этого боевого искусства и максимально приближен именно к тому айкидо, которое Уэсиба преподавал в свои последние годы.

Такемусю Айкидо (Ивама-Рю)

Такемусю Айкидо (Ивама Рю) имеет прекрасно сохранный технику Морихей Уэсибы Сэнсея — основателя Айкидо. Такемусю Айкидо (Ивама Рю) — это воинское искусство, базирующееся на взаимосвязи кен (меч), джо (палка) и тай джитсу (техника без оружия). Сохранные техники с оружием являются базовыми для Будо (воинского искусства) и в этом же самом виде они преподавались в Ивама еще О-сэнсеем.

Морихиро Сайто – основатель стиля Ивама-рю. Сайто-сэнсей долгое время был учеником О-сэнсея, начиная с 1946 г. и до самой смерти Основателя в 1969 г. Многие считают, что Сайто-сэнсей был человеком, который больше всех времени провел обучаясь, непосредственно у О-сэнсея, сам же он утверждал, что старается сохранить и передать искусство айкидо в той же манере, как ему преподавал О-сэнсей. Для этого он систематизировал и строго организовал техники айкидо в структурированную и легкую в восприятии методику.

Следует отметить, что именно в Ивама додзё Морихэй Уэсиба завершил создание и преподавал базовые и продвинутые формы техники с пустыми руками. Также это было единственное место, где Уэсиба регулярно и систематически преподавал технику с оружием, которую он развил как неотъемлемую часть искусства айкидо. Таким образом, айкидо О-Сэнсэя состоит из трёх переплетающихся дисциплин: кэн (меч), дзё (палка) и тайдзюцу (техника без оружия). Это впоследствии стало отличительной особенностью Ивама-рю от других стилей айкидо, где работа с оружием отсутствует или представлена не так явно.



**Основатель стиля Ивама-Рю
Морихиро Сайто**

Ивама-Рю — несмотря на то, что формально этот стиль числится в айкидо Айкикай, техника, которую преподавал Морихиро Сайто в Ивама додзё, стилистически достаточно своеобразна, поэтому её принято выделять в самостоятельное направление.

Технический арсенал Ивама-Рю шире, чем во многих других стилях и

Что мы изучаем

Школа Айкидо г. Елабуга практикует два основных стиля Айкидо: Айкикай и Такемусю Айкидо (Ивама-Рю), включая дисциплины Айкикэн и Айкидзэ (работа с мечом и посохом)



много внимания уделяется работе с оружием. В 1989 г. Сайто-сэнсей ввел сертификат традиционного стиля для айкикэн и айкидзэ. Освоение айкидо начинается с базовых техник с упором на развитие силы кокью, а вариации и непрерывное выполнение техники осваивается на более позднем этапе. Различия в комплекции не принимаются во внимание, техника должна выполняться одинаково.

Для справок:

Занятия АйкиКэн и айкиДзэ проходят по воскресениям в Воскресной школе айкидо.

Ивама-рю оказывает достаточно серьезное влияние на другие направления айкидо. Ещё при жизни О-Сенсея Сайто Сэнсэй смог систематизировать отдельные движения и техники с оружием в стройную систему и, к примеру, ката с дзэ (31 движение), разработанное Морихиро Сайто, практикуется во всех додзэ айкидо, где проводятся тренировки с оружием. Кроме различных дзэ-ката, в Ивама-рю значительно время уделяется работе с боккэнэом — деревянным мечом (айкикэн).

На сегодня, куратором нашей Федерации является **Паоло Н.Кораллини**, который имеет **7 дан Айкидо Айкикай** и **7 дан Такемусю Айки**. Один раз в год он приезжает к нам, чтобы провести обучающий семинар и принять экзамены на черные пояса.

Представители Школы Айкидо г. Елабуга регулярно посещают семинары под руководством Паоло Н.Кораллини и наших уважаемых учителей и руководителей Алексадра Л.Сивкова и Алексея Г.Мищенко.

Несмотря на существенные различия в стилях Айкидо, все обучающиеся стремятся в конечном итоге к плавному, быстрому и вместе с тем эффективному выполнению техник.



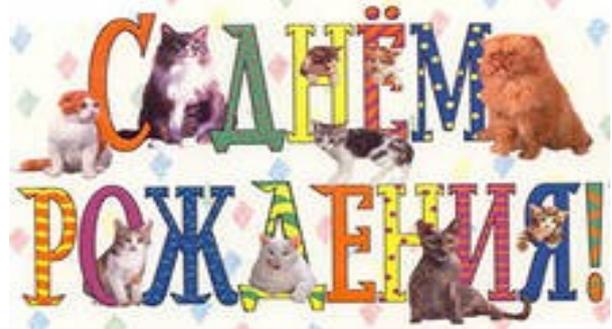
Паоло Н.Кораллини
Куратор Федерации Айкидо

Путь, которым они этого пытаются достичь, может значительно отличаться, но **конечная цель у всех стилей Айкидо общая.** Какой стиль предпочесть, полностью зависит от склонностей, особенностей характера и темперамента самого ученика.



Айкикэн - направление работы с мечом

Тему хочется закончить пословицей: «к вершине горы ведут много дорог, но на вершине для всех светит одна луна».



Поздравляем!

От всей души поздравляем **именинников школы Айкидо**, чьи дни рождения прошли в сентябре и октябре месяце! Желаем удачи, успехов, здоровья! Всегда стремитесь вперед, становитесь лучше, умнее, мудрее, сильнее.

Дни рождения!

Мыльников Данил 09.09.2003 10 лет
Гаврилов Алексей 14.09.2000 13 лет
Танаева Азалия 18.09.2003 10 лет
Чилигина Яна 30.09.1996 17 лет
Васильев Александр 04.10.2003 10 лет
Смирнова Юлия 22.10.2006 7 лет

Известные люди и Айкидо

Мы продолжаем нашу рубрику об известных людях, которых жизнь связала с Айкидо. В этом номере мы расскажем Вам о яркой личности - Ирине Хакамаде



Мастер-класс «Айкидо антикризисных переговоров» от Ирины Хакамады.



Ирина Хакамада

Ирина Хакамада – известный политик, общественный деятель, телеведущая, успешная и красивая женщина. Вряд ли есть человек, который не знает ее как признанного публичного политика, имеющего большой опыт работы во власти. В 2004 году журналом Time Ирина Хакамада была названа политиком XXI века и была включена в число 100 известных женщин мира. В 2005 году была номинирована на Нобелевскую премию мира.

«Я обратилась к айкидо, потому что начала умирать в политике.»

Ирина успешно применяет принципы айкидо в политике и бизнесе:

«Очень тяжело, когда на тебя постоянно нападают в дебатах, на переговорах — из-за того что ты женщина. Из-за того что кому-то не нравится твоя внешность, национальность и так далее... Я поняла, что, в конце концов, не выдержу этого потока агрессии и умру. Не дотяну до своей звездной Мечты: стать президентом, или вице-спикером.»

И тут Ирина вспомнила про айкидо. Айкидо — японское боевое искусство самообороны. Слабый и маленький побеждает сильного большого агрессора, обращая его наступательную силу против него же. Его главный принцип — экономия жизненных сил. Вы не отвечаете агрессией на агрессию — это верная гибель в случае столкновения с более сильным противником. Наоборот, вам выгодно, чтобы на вас напали,— и чем яростнее, тем лучше.

Хакамада попробовала перенести принципы айкидо в тактику переговоров и убедилась, что они отлично работают. Кто не хочет тратить энергию на агрессию. Кто постоянно сталкивается с ситуацией, когда оппонентами оказываются люди сильнее, богаче, круче. Часто в таком положении человек не в состоянии довести свои переговоры до желаемого результата. Между тем, добиться цели даже в невыгодной ситуации можно и нужно.

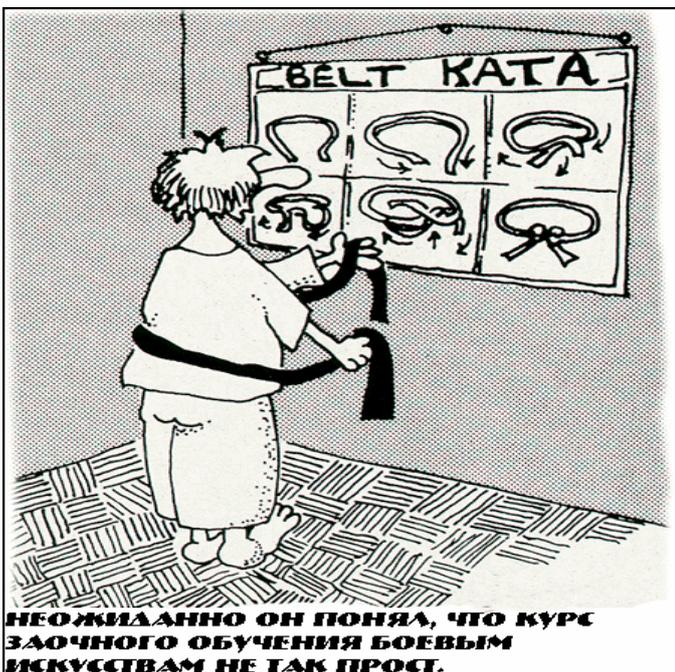
Сегодня Ирина успешно проводит Бизнес мастер-класс «Айкидо антикризисных переговоров» по всей стране. Ирина делится своим опытом и рассказывает о способах эффективных переговоров.

В чем заключается искусство переговоров в стиле айкидо? В том, что вы получаете хорошие результаты, даже если ваша позиция менее выгодная, чем позиция того, с кем вы договариваетесь.

Мастер-класс интересен тем, кто желает совершенствовать себя в профессиональном плане и личной жизни.



Айкидо и юмор



Судоку

8	7						3	1
			7	6	1			
		5				9		
	8	4	1		7	3	2	
		9				4		
	5	1	4		3	6	9	
		8				1		
			8	2	6			
4	6						5	2

Стремиться всегда вперед

Камиль любит кататься на велосипеде, рисовать, с этого года начал заниматься шахматами, и конечно же играть на улице

Камиль Писарев, 7 лет. В прошлом учебном году обучался в Воскресной школе Айкидо. Уже тогда он проявлял упорность и выносливость. В этом году он радует нас в регулярной группе. Стремление к лучшему, жажда знаний, терпение и любовь к искусству сделали его героем этого выпуска газеты.

На тренировках он внимательный, серьезный, ответственный, легко запоминает новые движения и практически сразу может их уверенно повторить.

«Айкидо мне очень нравится, потому что оно учит быть сильным, уметь постоять за себя, быть хорошим человеком.

От тренировок я получаю большое удовольствие. Тренировки по Айкидо делают меня не только сильным, но и самостоятельным, ответственным.

Я хочу добиться успеха в Айкидо и стать как сэнсэй».

Камиль Писарев

«Уже больше года Айкидо в жизни нашего сына имеет немало важную роль, практически с первых занятий в Воскресной школе Айкидо. За это время он стал более дисциплинированным и физически сильным, появились серьезные цели: добиться высоких результатов в Айкидо.

Мы очень рады, что он охотно ходит на тренировки и старательно занимается.

Выражаем большую благодарность нашему сэнсэю - Шарафутдинову Ильнару Султановичу, за вклад в развитие нашего сына».

Малик и Саида Писаревы

Такая способность восприятия и обучаемость в боевых искусствах очень ценится. Камиль пополняет еще и свои знания. Теперь он легко может рассказать Вам о технике безопасности на тренировках, что такое Айкидо, чему он учиться и к чему стремится, что такое человечность и этикет. Желаем ему во всем терпения и удачи!



**Писарев
Камиль**



Будь благодарен даже за трудности, неудачи и встречи с плохими людьми. Это часть тренировки в Искусстве Мира



«Тренировки каждый день». Писарев Камиль



Немного о Японии

На этой странице мы продолжаем знакомить Вас с удивительной страной Японией, с ее традициями, поговорками, притчами и интересными фактами

Интересные факты о Японии Часть 4

28. Национальный флаг Японии называется «хиномару» (Hinomaru). На нем изображен красный круг на белом фоне. Этот красный круг символизирует восходящее солнце. Главной японской богиней считается Богиня Солнца — Amaterasu Omikami. Не случайно японское название страны «Nippon» в переводе означает «Происхождение солнца».



29. Государственный гимн Японии «Кимигаё» (Kimigayo) в переводе означает «Господство Императора». Слова гимна взяты из стихотворения (5 строк, 31 слог), написанного в десятом веке. Музыка гимна была написана в 1880 музыкантом императорского двора Хиромори Хайаши (Hiromori Hayashi) и позже гармонизирована в грегорианском стиле.

30. На территории Японии насчитывается около 200 вулканов.

31. В японских городах практически на каждом углу установлены торговые автоматы, где можно приобрести товары повседневного спроса.

32. Но (noh) – древний и очень популярный жанр японского театрального искусства — может длиться до восьми часов.

33. Япония – страна с левосторонним движением, а руль у автомобиля расположен справа.

34. В Японские телефоны встроена система экстренного оповещения нации. Когда происходит какой-то катаклизм, во всех телефонах срабатывает громкий звуковой сигнал (даже если звук был отключён) и появляется сообщение, поясняющее что произошло и как себя вести.

35. Вместо подписи в Японии ставят специальную именную печать ханко. Такая печать есть у каждого японца и ей пользуются много-много раз в день. Ещё её можно купить в любом магазине.

Японская мудрость



«Неопытные бегуны могут казаться бегущими целый день, но достижения их жалки. Умелые люди везде успевают и никогда не кажутся торопливыми.»

«Никто не рождается воином, точно так же, как никто не рождается обычным человеком. Мы сами себя делаем тем или другим.»

«Мудр не тот, кто доказал что-либо, а тот, кто, зная истину, не стал спорить.»

«Безупречный человек — это тот, кто уходит от суеты.»

«Учиться - все равно, что грести против течения: стоит только остановиться и тебя отбросит назад.»

Рай и Ад

Самурай Нобусигэ пришел к Хакуину и спросил его, есть ли на самом деле Рай и Ад.
— Кто ты? — спросил Хакуин.
— Самурай, — ответил Нобусигэ.
— Это ты — самурай? — воскликнул Хакуин, — какой же правитель мог взять тебя в охрану? У тебя же рожа, как у нищего! Взбешенный воин схватился за меч.

— А? Так у тебя даже меч есть, — продолжил старый учитель. — Небось, тупой, как и ты. Таким мечом ты мне голову не срубишь. Разгневанный воин с обнаженным мечом шагнул к старику, но тот, мягко улыбувшись, негромко произнес:

— Вот так открываются ворота АДА. Эти слова ошеломили Нобусигэ. Спрятав меч, он с почтением поклонился мастеру.
— А вот так открываются двери РАЯ, — сказал учитель.

