

Стэнли Пранин  
Айки Ньюс №88 (лето 1991)

Перевод Алексея Данилевского

*Хранитель храма Айки Морихиро Сайто начал тренироваться у Морихея Уесибы в Ивама в 1946 году в возрасте 18 лет. В течение того времени, когда он был учидеши, Сайто Сэнсэй изучил техники с дзё и мечом непосредственно от основателя. В этом интервью, которое состоялось в марте 1991 года, Сайто Сэнсэй рассказывает о своем опыте общения с О-Сэнсэем, о своем раннем периоде в Айкикай, своем додзё и своих методах тренировок.*



Морихиро Сайто Сэнсэй в 1991 году

**Редактор: Не многие из наших читателей знают, что Вы обучали в качестве шихана в Айкикай в Токио в течение долгого времени.**

**Расскажите, пожалуйста, некоторые свои воспоминания о том периоде.**

Морихиро Сайто: Я обучал в Айкикай один раз в неделю, исключая один период в 1961 году, когда Уесиба Сэнсэй на Гавайи с Нобуёси Тамура. Нам нехватало инструкторов, поэтому я проводил занятия два раза в неделю, пока он отсутствовал. За исключением этого я в основном преподавал по воскресеньям.

**В течение своих воскресных занятий Вы обучали работе с кен и дзё после практики тайджитсу, не так ли?**

Да, с разрешения О-Сэнсэя я обучал техникам владения оружием в течение последних 15 минут тренировки.

**Была ли ныне существующая санджуичи-дзё (дзё ката из 31 движения) сформирована до смерти О-Сэнсэя?**

Да, к тому времени, когда я изучал её, она была уже полностью сформирована, но когда

Коичи Тохей Сэнсэй (глава нынешнего Синсин Тоитсу Айкидо) приехал обучаться в Ивама, она еще не была доведена до совершенства. То, что он изучал отличалось от того, что изучал я, возможно потому, что методы преподавания О-Сэнсэя не были еще до конца развитыми. Когда я учился у О-Сэнсэя, его обучение включало все техники с оружием, включая кумитачи. На определенном этапе в Ивама никого не осталось, кроме меня, поэтому я сам тренировался с О-Сэнсэем. Его преподавание постепенно стало более детально проработанным.



Основатель Морихей Уесиба с Морихиро Сайто, 1955

### **Вы преподавали кумидзё в Токио?**

Вообще нет. За исключением нескольких людей и в необычных местах, таких, например, как крыши зданий. По началу я преподавал дзё в виде формы из 27 или 28 движений, но потом разделил форму на 31 движение, поскольку я увидел, что так для учеников легче понять. Просто поскольку мое айкидо стали называть "ситль Ивама", название "санджуичи-дзё", которое я дал этой ката, прицепилось к ней.

**Что должны делать айкидоки за границей, если они хотят приехать учиться в Ивама?**

Они должны получить от кого-нибудь рекомендательное письмо. Потом им необходимо пожить там по крайней мере 10 дней. Если они не из додзё, являющегося напрямую нашим филиалом, то будет трудно что-либо изучить за время недельного визита. И такие люди покидают наше додзё, так ничего и не поняв, и дурно о нас отзываются. Для моих учеников недели достаточно, но для людей из других школ необходимо минимум 10 дней. Меньше может оказаться просто не продуктивно.

Возьмем к примеру студентов Японского университета, которые приезжают в Ивама потренироваться во время летних каникул. Их бедра вообще не тренированы правильно. Поэтому мне приходится исправлять движения их бедер каждое утро во время тренировок с оружием. В конце концов они начинают использовать движения бедер правильно приблизительно за неделю до своего отъезда, как раз тогда, когда я уже собирался отказаться от них. Им требуется три недели, чтобы ухватить эти основы. За 10 дней это еще труднее, но те, кто приезжает в Ивама из-за границы, прекрасные люди и упорно тренируются.

### **Как поводят время учидеши в Ивама?**

Территория додзё довольно обширна и все не может быть приведено в порядок за раз. Когда они встают утром прежде всего они приводят в порядок свои комнаты, затем место для тренировок, а потом тщательно подметают перед храмом. Траву приходится косить летом, поэтому иногда они помогают мне косить. Было бы невозможно мне одному поддерживать чистоту, поэтому ученики естественно помогают мне в этом. В результате их усилий храм всегда поддерживается в чистоте. Без этой работы им было бы жить гораздо удобнее, но они все терпеливые, прекрасные люди и у них нет никаких возражений.

### **Вы еще продолжаете обучать технике оружия каждое утро?**

Да, продолжаю. Ученики также занимаются и свободной практикой. В новом додзё много места, поэтому они могут свободно практиковать ката. Я рад, что иностранным ученикам доставляют удовольствие занятия в новом додзё, но мы все же относимся к первичному додзё, как к главному, и предпочитаем тренироваться там, когда это возможно.



Новое додзё в Ивама

**Тренировочные лагеря (гассуку) проводились в Ивама додзё в течение многих лет, не так ли?**

Мы проводили их еще со времён О-Сэнсэя. Он всегда радовался, когда слышал о том, что мы собираемся проводить тренировочный лагерь. Чтобы подготовить эти лагеря мы обычно сами делали матрасы. Каждый вечер после тренировки мы шили чехлы и набивали их хлопком.

**Для меня удивительно слышать, что вы занимались такими вещами!  
Как много школ сейчас принимают участие в ваших тренировочных лагерях?**

Участие принимают университет Хироаки из префектуры Аомори и женский университет Тохоку, оба с севера Японии, университет Токусима из Сикоку и другие, такие как префектурный университет Осака, университет Ивате, университет Тохоку, университет Тохоку Гакуин, префектурный университет образования Мияги, университет Канагава и университет Нихон. Поскольку они приезжают все в одно время, в марте, очень трудно всех их разместить.

**Это объединенные тренировочные лагеря?**

Да, когда клубы под одним и тем же шиханом. Например, когда тренировочный лагерь организует медицинский университет Аичи, университет Канагава тоже участвует.



Храм Айки в Ивама, 1988

**Первый раз Вы выехали за границу в качестве инструктора в 1974 году и с тех пор Вы путешествуете почти каждый год, возможно больше, чем другие шиханы?**

Очень много приглашений, я не могу отказать, хотя я посещаю только те додзё, в которых обучают мои ученики. Но теперь я стараюсь оставаться здесь насколько это возможно из-за большого количества учеников здесь и ради тех, кто приезжает в Ивама учиться.

**Мне кажется, что исторически айкидо развилось благодаря ситуации, когда самураи не могли использовать свои мечи. Некоторые критики говорят, что айкидо не сможет проитвостоять современным боевым**

### **системам, таким как карате. Что Вы думаете по этому поводу?**

Айкидо включает в себя танто-дори (защита от короткого меча), тачи-дори (защита от меча) и дзё-дори (защита от дзё). Выполняя эти техники, если вы позволите лезвию оружия даже просто коснуться вашего тела, то вы можете быть убитым, в то время как удар рукой или ногой не убьет вас, если только не попадет в жизненно важную точку. Мечу нужен лишь легкий контакт, чтобы серьезно повредить или убить; тем не менее мы практикуем как защититься против меча голыми руками. Если мы всегда будем об этом помнить, то это будет значительная тренировка.

### **Как Вы думаете, может ли айкидо без атэми быть эффективным против сильной атаки?**

Айкидо включает атэми, хотя, конечно, тренировка - это не то же самое, что и реальность, поэтому мы в додзё не применяем атэми в полную силу. В тайджитсу атэми является элементом выживания, на что мы акцентируем внимание в нашем додзё.

### **По своему опыту могу сказать, что во многих додзё сегодня не изучают атэми, но в фильмах мы видим, что О-Сэнсэй часто применял атэми.**

Айкидо сейчас преподают многими различными способами, и было бы хорошо поучиться у разных учителей. Мы не должны запрещать ученикам посещать занятия других учителей. Есть такие шиханы, которые черезчур беспокоятся об этом, но мне кажется, что они ошибаются.

### **В айкидо атэми применяется против атак с оружием. Как Вы считаете, желательно ли сейчас для занимающихся айкидо учиться противостоять каратистским ударам ногой, поскольку часто применяются атаки, подобные атакам в каратэ?**

Да, я думаю, что следовало бы этому учиться. Это не то, чего вы должны избегать. Существует много базовых техник, которые могут дать нам возможность справиться с атаками каратэ, такие как цки и йокомэн-учи.

Группа организованная несколькими моими учениками создала форму защиты от атак каратэ, которая довольно интересна. Владелец четвертого дана как в айкидо, так и в дзюдо, уклоняется от каратистской атаки и входит, чтобы выполнить бросок или контроль атакующего, прекрасно демонстрируя технику айкидо. Я также рекомендовал бы много практиковать такие техники как йокомен-учи и тачи-дори.



Редактор Стэнли Пранин беседует с Сайто Сэнсэем в 1991

**Вы делаете сильный акцент на оружии и основываете своё обучение на принципах меча. Что Вы думаете о нынешней ситуации в айкидо в других местах?**

Я не знаю никакого другого айкидо, кроме айкидо О-Сэнсэя. Я обучался у О-Сэнсэя с 18 до 41 года и служил ему так же, как ученики, живущие в додзё, поэтому я не знаю никакого другого учителя. Многие шиханы создают новые техники, и, я думаю, что это прекрасно. Но после анализа этих техник, я остаюсь убежденным в том, что никто не может превзойти О-Сэнсэя. Я думаю, что самое лучшее - следовать формам, которые он нам оставил.

В наши дни люди склоняются идти своими собственными путями. Но пока я занимаюсь айкидо, я буду продолжать делать техники и формы, которые нам оставил О-Сэнсэй.

**Вы упомянули раньше, что у учеников не получается правильно двигать бедрами. Не могли бы Вы объяснить более подробно о важности бедер в практике?**

Основатель говорил, что ключ к эффективной работе бедер находится в ногах, а работа ума зависит от рук. Это означает, что бедра не могут быть стабильными, пока ноги не станут устойчивыми. Поэтому я требую, чтобы мои ученики в ханми ставили свою заднюю ногу на одной линии с передней. Это не правильно, смещать заднюю ногу с линии. Хотя может быть вполне нормально принять ханми, в которой задняя стопа расположена близко к передней, но я думаю, что лучшей является та ханми, где ноги расположены устойчиво.

Когда вы держите заднюю ступню на линии и быстро поворачиваетесь назад, вы должны прийти снова в ханми. Но если ваша ступня не на линии, вы не сможете принять сразу ханми после поворота на 180 градусов без корректировки положения задней ступни. Вы потеряете контроль и движение замедлится. Последнее время я сделал большой акцент на ханми, хотя, возможно, и не хорошо слишком концентрироваться на этом. Когда я замечаю неуклюжее движение у ученика, я вижу, что его ноги распложены неправильно.

Если ваши конечности двигаются в неверном порядке, то у вас уже не будет эффективной техники. Если вы не можете правильно ставить ступни, вы не сможете

эффективно использовать бедра.

**В Ивама Вы часто преподаете техники ки-но-нагарэ?**

Да, но только, как элемент усложнения, продвижения вперед.

**Что Вы подразумеваете под продвижением вперед?**

Это относится к тому порядку, в котором преподается техника. Сначала мы выполняем "жесткую" практику, затем мы изучаем ки-но-нагарэ, умение двигаться одновременно с движением партнера. Существует много разновидностей ки-но-нагарэ, включая медленные, быстрые и свободные. Я считаю, что каждый должен изучать эти техники, но сначала нужно изучить много других вещей. Именно поэтому ки-но-нагарэ называют последним уровнем.

**Если мы сразу начнем практиковать техники ки-но-нагарэ, с какими проблемами нам придется столкнуться?**

Если вы начнете практиковать ки-но-нагарэ, не имея большого опыта, вы просто потеряете время и не сможете ничего сделать, может быть только, если у вас сильные руки. Вы так не сможете стать сильным и хорошо тренированным. Основатель говорил, что если мы хотим быть сильными, то мы должны постоянно практиковать техники от захватов. Но сейчас, чтобы научить студентов университетов, которые обучаются всего три-четыре года, мы смешиваем практику ки-но-нагарэ с обычной практикой. Это будет большой ошибкой думать, что в Ивама не практикуется ки-но-нагарэ. Техники ки-но-нагарэ в Ивама выполняются именно так, как их преподавал О-Сэнсэй. Стиль О-Сэнсэя позволяет нам двигаться мягко, даже если мы допускаем ошибку по времени, и наш партнер крепко держит. Даже если наше движение останавливается на мгновение, мы можем двигаться без проблем, используя стиль О-Сэнсэя.



Семинар в Токио, 1992



**Поскольку айкидо ведет корнями к фехтованию на мечах, и движения в тайджитсу основаны на движениях меча, является ли изучения кен и дзё обязательным в практике айкидо?**

Айкидо, которое я изучал, состоит как из техник тайджитсу, так и техник с оружием. Мы можем использовать любой вид оружия, но главным образом мы используем кен и дзё. Это единственное объяснение, которое я могу вам дать. Основатель объяснял айкидо с различных многочисленных точек зрения в зависимости от периода и состояния своего сознания. Он говорил, что айкидо - это тайджитсу, объединяющее в себе принципы меча. Поэтому я считаю, что айки-кен и айки-дзё аналогичны ханми-кен и ханми-дзё. Другими словами техники с оружием выражаются в формах тайджитсу, позволяя вам войти в пространство противника и бросить его.

Основанная на оружии техника тайджитсу позволяет нам атаковать противника и бросать его. Я думаю, техники тайджитсу и техники с оружием должны находиться во взаимоотношениях, которые не являются ни очень близкими, ни слишком далекими. В Ивама додзё я провожу занятия с оружием только раз в неделю, то есть я делаю явный акцент на тайджитсу. Но я думаю, что это мой долг, как одного из тех, кто учился непосредственно у основателя, преподавать кен и дзё моим ученикам и поддерживать традиционное обучение, которое основатель оставил в Ивама.

**Так как существует не так много додзё, где преподают кен и дзё, что мы должны делать, если мы не можем найти в нашем регионе додзё, где можно было бы изучать кен и дзё?**

В Ивама мы каждый четверг арендуем муниципальный Будокан (зал для занятий боевыми искусствами) для занятий с оружием, когда Ибараги додзё закрыто. Люди, посещающие вечерние занятия в Ивама додзё, оружием не занимаются.

**На сколько велико Ваше новое додзё?**

Оно может принять только около 30 человек. Представьте себе, я занимался с О-Сэнсэем один, поэтому додзё было достаточно большим для нас двоих. Но с другой стороны когда некоторые из старших учеников того времени, таких как Тадаши Абе, занимались с О-Сэнсэем, мы ждали своей очереди и наблюдали, а О-Сэнсэй учил нас один на один. Я могу учить таким же образом, когда это необходимо.

Когда хорошая погода, мы проводим наши воскресные тренировки на улице, поскольку там много места. Когда я провожу занятия в додзё, где недостаточно свободного места, я использую метод О-Сэнсэя и работаю с учениками индивидуально один на один.

Кстати, О-Сэнсэй говорил, что ограниченное количество движений с мечом было частью дзю-дзюцу с древних времен. С помощью этих движений вы входите таким образом, что противник не может избежать вашего движения. Я был единственным, кого О-Сэнсэй учил этому. Поэтому куда бы я ни приехал, есть много вещей которым я учу.

**Я могу представить себе сложности окружающей обстановки, в которых О-Сэнсэй учил Вас.**

Каждый год за день до Тайсай (поминальная служба в день смерти О-Сэнсэя) 29 апреля ученики Хомбу приезжают из Токио в Ивама. Раньше я учил их оружию, но через некоторое время я прекратил делать это. Потом в последний год я передумал и почувствовал, что я должен учить их оружию, поэтому я проводил небольшие занятия с кен и дзё рано утром. Ученики из Токио вставали рано утром на занятия, и им нравилось

это. Поэтому я решил проводить их также и в этом году. Я планирую провести занятия по тайджитсу с пятью или шестью моими учениками и с пятью или шестью учениками из Токио вечером 28 апреля, и на следующий день, если погода будет хорошая, мы проведем занятия на улице с кен и дзё.



итачи с Пэт Хендрикс на показательных выступлениях в 1988 году

**Многие наши читатели заинтересованы в том, чтобы узнать больше о кен и дзё. Обучают ли этому в додзё в Йойоги Уехара в Токио, где преподает Ваш сын?**

Да, обучают. Каждый, кто хочет изучать работу с этим оружием должен посетить Йойоги додзё. По-моему, среда - это день практики кен и дзё.

**Я рад, что Вы еще настолько активны в Ивама и продолжаете проводить прекрасные тренировки с оружием. Это окажет сильное техническое влияние на айкидо, что, я считаю, будет благоприятно для искусства. Немного изменим тему. Мы получили много просьб от наших читателей, которые хотят узнать о Коичи Тохее Сэнсэе, но у нас пока не было возможности поговорить с ним. Насколько я знаю, вы познакомились с ним сразу после Второй Мировой войны. Можете ли Вы рассказать нам что-нибудь, что Вы помните, о том времени, когда Тохеи Сэнсэй был в Ивама додзё?**

Я помню его хорошо. Господин Тохей начал заниматься айкидо, когда учился в школе, затем он ушел на войну и пришел в Ивама после нее. Нам казалось, что он совершенный человек, он был нашим идеалом, прекрасный человек.

**Ки-но-Кеньюкай (Синсин Тойцу Айкидо) включает в себя лекции о том, как работает ки, и демонстрации негибаемой руки и неподнимемого тела. У Вас когда-либо были подобные практики под руководством**

### **О-Сэнсэя в Ивама после войны?**

Нет, не было. Этот метод обучения был разработан господином Тохеи после того, как он изучал другие вещи, такие как йога под руководством Темпу Накамура (1876-1969) из Синсин Тойцудо и мисоги в Ичикукай. Господин Тохеи единственный, кто предпринял огромные усилия в этой области.

После того как он женился и начал работать, у него не было времени приехать в Ивама, поэтому он превратил складское помещение на территории своего дома в префектуре Точиги в додзё. Я преподавал там, когда он был очень занят. Потом его бизнес развалился и он вернулся в айкидо. После этого он уехал в США, где он находился в течение года, затем приезжал на год в Японию, потом снова на год в США и так далее. Я преподавал в Точиги один раз в неделю во время его отсутствия.

### **Я знаю, что Киссомару Уесиба Сэнсэй много тренировался в Ивама. Кто еще из шиханов Хомбу Додзё тренировался здесь?**

Прежде всего Тадаши Абе, затем Коичи Тохей и Годзо Сиода, который жил здесь некоторое время вместе со своей семьей. Все они были учениками О-Сэнсэя до войны. Сейго Ямагучи также жил здесь некоторое время. Тетсутака Сугавара провел здесь три или четыре месяца, и Казуо Чибэ был здесь в течение двух или трех месяцев, пока не повредил себе спину. Мне кажется, что Сугавара и Чибэ были здесь в одно и то же время.

До войны основатель обычно изучал оружие сам и не преподавал этих техник своим ученикам. Это произошло в период жизни в Ивама, в основном, когда остались только О-Сэнсэй и я, он начал преподавать оружие.



### **Что Вы думаете о влиянии Дайто-рю на айкидо?**

Дайто-рю оказало огромное влияние на О-Сэнсэя. Говорят, что когда он практиковал Дайто-рю, он сталкивался со многими проблемами, поэтому он до войны пробовал различные другие искусства, включая Айой-рю. После войны, когда он вернулся к практике в Ивама, его айкидо кардинально изменилось. И хотя на него повлияло Дайто-рю, существует много значительных отличий между айкидо О-Сэнсэя и Дайто-рю. Например, айкидо начинают изучать с ханми, но ханми не изучают в Дайто-рю. Так же нет кокю-хо. Хотя Дайто-рю имеет много тэваза (техники рук), движения тела часто сталкиваются с движениями противника. Дайто-рю не включает в себя идею объединения меча, дзё и тайджитсу. Это те изменения, которые О-Сэнсэй привнес в период Ивама. Многие техники Дайто-рю не были особо эффективными против противника, который хотя бы немного изучал боевые искусства. Хотя существует большое количество техник, многие из них не были такими эффективными. Также мы часто слышим, что каждая техника айкидо имеет варианты ура и омотэ. Но мне кажется мы должны сосредоточиться на том, что более практично и эффективно. Конечно некоторые техники имеют ясно различимые варианты ура и омотэ, но не нужно сильно волноваться о тех из них, которые не имеют этого. Основатель однажды сказал в шутку, что нет лучше техник, чем коши-нагэ (бросок через бёдра), и что он никогда не устаёт, практикуя эту технику с утра до ночи. Кокю-нагэ и коши-нагэ, которые когда-то

считались основными техниками айкидо, сейчас преподаются как прикладные или продвинутые техники. Я думаю, что это досадно, так как стало необходимостью сохранять техники айкидо.

### **Морихиро Сайто. Краткая биографическая справка.**

Родился в 1928 в префектуре Ибараги. Отставной служащий японской национальной железнодорожной компании. Начал обучаться у Морихеи Уесибы в Ивама в июле 1946 года. Стал шиханом Айкикай в январе 1959, и в 1969 году, после смерти основателя, стал главным инструктором в Ибараги Додзё и хранителем Храма Айки в Ивама. Автор хорошо известного пятитомника "Традиционное Айкидо" и короткого руководства "Такемусу Айки". Регулярно посещал как США, так и Европу.

Оригинал статьи находится здесь: <http://www.aikidojournal.com/article?articleID=82>