

# АЙКИДО́



Айкидо: эпизод боя.

Фото В. В. Ганчука

АЙКИДО́ (япон. «путь сосредоточия энергии» или «путь гармонии и единства»), япон. боевое искусство, в котором используются быстрые уходы с линии атаки и контрзахваты с целью обратить действия противника против него самого в рукопашном бою. А. не является состязательным видом спорта, но в некоторых школах проводятся поединки – т. н. свободный спарринг. Принципы А. разработал в 1920–30-х гг. япон. мастер Уэсиба Морихэй. На основе традиц. боевых искусств самураев (дзю-дзюцу, кэн-дзюцу, сражение на палках в школе дайто-рю, где использовалась нагината – япон. разновидность алебарды) Морихэй объединил полученные знания в своём уникальном методе. Его составными компонентами стали духовное самосовершенствование, решительность (кимэ), знание анатомии. С 1950-х гг. А. начало распространяться по всему миру.

А. представляет собой синтез боевых искусств и является законченной действенной системой приёмов самозащиты как против безоружных, так и против вооружённых нападающих. Боевая техника (вадза) А. состоит из бросков (нагэ), удержаний (осаэ) и ударов руками (атэми; носят скорее отвлекающий характер). Помимо этого в А. заложены статич. и динамич. формы медитации, которые используются бойцами с целью совершенствования и восстановления физических и духовных сил, а также для развития способности управлять своей «внутренней энергией» (т. н. концепция «ки»).

## Литература

Лит.: Бранд Р. Айкидо. М., 2001.