

## Разминка

Роль и значение разминки в практике айкидо весьма специфична. Разминка неотделима от всего тренировочного процесса, она является составной и очень важной частью самой практики айкидо. Она не просто подготавливает организм к последующей работе, а является уже частью ее.

1. Положение *шизентай* (ноги на ширине плеч) руки опущены вниз, плечи расслаблены, глубокий вдох и непрерывный выдох, когда кажется, что весь воздух уже вышел из легких, еще резкий выдох. И так 4—5 раз. Это упражнение обеспечивает полную вентиляцию легких.
2. Положение *шизентай* (ноги на ширине плеч), спина прямая, веки слегка прикрыты, спокойное ровное дыхание. Сосредотачиваемся на ощущении медленно давящей на танден тяжести, освобождаемся от мыслей, остаются лишь пространственные ощущения Неба, Земли, Вечности. По мере установления этого ощущения, открываем глаза и переходим к следующему упражнению.
3. Джумби доса (*jumbi dosa*) принимаем левостороннюю стойку *хидари камае*, перемещая вес тела с одной ноги на другую, имитируя движение гребцов, и выкрикивая: «Хей-хо, хей-хо, хей-хо», вы выполняете особый дыхательный комплекс. Кисти рук, при движении вперед, чуть приоткрываются, а при возвращении к корпусу сжимаются в кулаки. За тем вы принимаете положение *шизентай*, и, делая глубокий вдох, поднимаете руки через стороны над головой левую ладонь вкладываете в правую, опускаете их к центру. Плечи опущены, расслаблены, сила собрана в тандене (*tanden*), кисти расположены у тандена и выполняют вибрационные движения, во время упражнения концентрируйтесь на внешней точке, находящейся между бровями.
4. Принимаем правостороннюю стойку *миги камае*, и выполняем все те же действия, что и в предыдущем случае, но выкрикивая: «Гей-ца, гей-ца, гей-ца», и выполняя их несколько интенсивней, чем ранее.



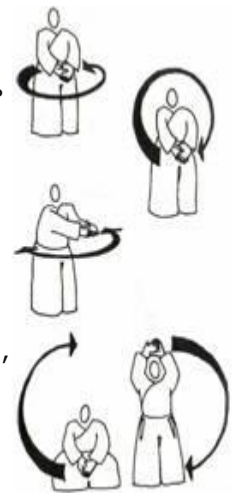
5. Принимаем левостороннюю стойку *хидари камае*, и повторяем уже известное нам упражнение, предельно интенсивно, выкрикивая: «Гей-гей, гей-гей, гей-гей».

Это упражнение вырабатывает взаимодействие движений тела с дыханием. Эти движения являются базой техники Айкидо.

*О Сенсей, говоря об этом упражнении, рассказывал древнюю легенду о группе людей отправившихся в море, в поисках райской земли. Они свободно гребли вглядываясь в даль, вдруг им показалось, что впереди земля, и они стали грести интенсивней. Но вот они уже видят остров — цель их путешествия и начинают грести еще быстрее.*

Не сложно понять, почему именно движения гребца привлекли Основателя к разработке этого упражнения. В Японии гребец управлял лодкой стоя, ему сложно было устоять на ногах, да еще и грести при этом ведь опора под ногами была не надежной, волны постоянно пытались выбить ее из-под ног. Лишь способность удержать баланс, опираясь лишь на собственный центр, позволяла им справиться с поставленной задачей. К этому же стремимся и мы, выполняя это упражнение.

6. Отшагивая, левой ногой в сторону, соединенными руками (левая ладонь в правой ладони), выполняем вращательные движения руками в плоскости параллельной татами, с левой стороны корпуса.
7. Отшагивая правой ногой в сторону, это же упражнение выполняем с правой стороны корпуса.
8. Вращаем руки перед собой, в вертикальной плоскости, по часовой и, за тем, против часовой стрелки.
9. Держа руки вместе, вращаем корпус в правую и левую сторону, до возможного разворота без отрыва ступни от татами.
10. Вращаем руки перед собой по часовой, и за тем против часовой стрелки, в вертикальной плоскости, но уже с глубоким приседанием.
11. Сплетаем руки на груди, низко приседая, как бы зачерпывая ими воду, выпрямляясь на вдохе, поднимаем их над головой, разводя руки в стороны, делаем выдох.



12. Глубоко приседая, имитируем захват какого-то предмета, и резко поднимаемся, выбрасываем руки вверх, будто бы подбрасывая этот предмет. Вдох на захвате «предмета», выдох на броске вверх.
13. Стоя в *шизентай*, подтягиваем руки к поясу и сжимаем кулаки на вдохе, резко приседая, и бросая руки вниз, раскрывая кисти, выполняем выдох. Сжимая кулаки, выпрямляясь и подводя руки к поясу, выполняем вдох и опять с приседанием выдох.



14. Стоя в *шизентай*, руки на поясе разминаем шею, голова вверх и вниз, положить на бок, в одну сторону и в другую, повернуть влево и вправо. Вращение по часовой и против часовой стрелки.
15. Стоя в *шизентай*, поднимая руки, делаем глубокий вдох, сгибаем руки в локтях, и, сжимая кулак таким образом, что бы большой палец был в середине кулака, концентрируемся в этом положении, задержав дыхание. Опуская руки вниз, раскрывая кулаки, выполняем выдох.

16. Ноги шире плеч, выполняя вдох, поднимаемся на носках, разводим руки в стороны немного за спину, на выдохе опускаемся на полную ступню, руки соединяем перед центром тыльными сторонами ладоней.
17. Ноги на ширине плеч, широко разводя руки над головой, выполняем вдох, задержка дыхания и быстрый выдох с резким соединением ладоней рук перед центром.
18. Положение *шизенхонтай* руки перед лицом ладони сведены вместе, локти немного опущены, плечи не напряжены (гасьё).
19. Выполняем массаж корпуса, рук и ног — до ин (*do in*).
20. Отакеби (*otakebi*) присев, сплетаем пальцы рук, выпрямляясь и поднимая руки на уровень лба выполняем вдох, ладони и пальцы направлены вниз, приседая и с силой сжимая пальцы, опускаем руки вниз до уровня груди, концентрируемся на выдохе «Эй». Цель этого упражнения глубокое сосредоточение, это особая форма саморегуляции, которая вызывает мобилизацию энергетики всего организма.



21. Опускаясь на левую ногу, вытягиваем правую вбок, полностью ее расслабив, за тем меняем их местами.
22. Находясь в том же положении, плавно перемещаем вес тела с левой на правую ногу.
23. Встаем в широкую *камае*, стараясь не отрывать пятку сзади стоящей ноги от татами, пытаемся опуститься все ниже, за тем после выдоха и наклона вперед на вдохе прогибаемся назад и замираем в этом положении. Меняем стойку и повторяем упражнение.



24. Широко расставив ноги, глубоко приседаем, держа кисти рук на коленях и поворачивая корпус, выводим плечи одно вверх другое вниз.
25. Разминка коленей вращением влево и вправо, наружу и вовнутрь.



26. Растирание груди руками.
27. Вращение руками перед собой, разведение рук в стороны, вверх и вниз.
28. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, расслабленные руки свободно бросаем назад, слегка наклоняя корпус.
29. Разминка суставов рук те куби концесу джуан хо (*te kubi koncesu junan ho*), выполняются медленно до полного хода сустава, концентрируясь на суставе, который участвует в манипуляции.



30. Руки, скрепленные в замок, поднимаем над головой, ноги на ширине плеч, поворачиваем корпус вправо и влево.



31. Освободив кисти, и держа их поднятыми вверх, потрясем их, полностью расслабив, и бросив вниз.
32. Вдох, руки вверх немного выводим за спину, на выдохе наклоняемся, руками захватываем щиколотки и тянемся. Головой пытаемся коснуться коленей.
33. Разминаем пальцы ног, трясем ступней, колени сгибаем, разгибаем.