

Интервью для журнала Baby Boom

Айкидо-семья:

Максим и Елена Колтыгины

»Гостиная 05.03.2009

» Автор: Ольга Рудницкая

«BabyBOOM!» явился в разгар занятий в детско-юношеский клуб «Атлант», чтобы побеседовать с родителями троих детей и инструкторами Айкидо Айкикай Максимом Колтыгиным (2-й Дан) и Еленой (1-й Дан). Их сыновья — Павел (12 лет), Алексей (8 лет), Александр (2 года) — присутствовали в полном составе. Все были в кимоно! Разговаривать с родителями-тренерами пришлось по очереди. Сначала нам отвечала Елена, а потом ее сменил Максим.



- Елена, складывается такое впечатление, что ваши дети всегда рядом, так привольно чувствуют они себя на татами?

— То, что мы занимаемся вместе с нашими детьми, получилось как бы само собой. Сама наша жизнь привела к этому. Сначала мы занимались сами и старшего сына, когда он был совсем мал, с собой не брали. Но когда родился второй сын, стало сложнее их оставлять. В 4,5 года старший уже ходил с нами, играл рядом и никому совершенно не мешал. А малышу на первые месяцы мы нашли няню. Но так как айкидо в нашей старне не очень развито, постоянно необходимы поездки — на семинары, показательные выступления, встречи с учителями. И так получилось, что нам нужно было ехать, а оставить маленького было не с кем. Я бы сама не решилась, но Максим сказал, что мы едем с малышом. Лешеньке было всего 5 месяцев. Нам тогда по 25 лет было. На неизвестно каком энтузиазме мы пустились в путь, в г. Санкт-Петербург, куда приезжал сэнсэй из Америки. Малыша во время занятий положили с краю на татами.

Учитель нам сказал, что он никогда такого не видел. Ребенок нам не только не помешал — у нас случился еще и долгожданный прорыв в техническом отношении. Нам просто удалось все совместить тогда. И мы поняли, что это возможно.

- А как вы справлялись с кормлениями?

— Кормила сама, кстати, в дороге это очень удобно. Да, я всех сыночек кормила сама. Первого до полутора лет, второго — год. Пока они сами не отказывались. Младший пользуется этим дольше всех. Ему уже 2,4 года, а он еще прикладывается. Я уже сама знаю, что пора прекращать. Но сейчас я еще институт физкультурный заканчиваю, так что вижу его не так уж часто. Вот и стараюсь компенсировать ему недостаток моей близости.

- Скажите, ваши знакомые мамы-спортсменки тоже так поступают?

— Боюсь, я скорее исключение, чем правило. Мои подруги кормили, как правило, около трех месяцев. Максимум — полгода. Но это же такая незаменимая особая связь с ребенком! И иммунитет! Я и в вашем журнале об этом читала.

- И после того случая, когда вы взяли второго ребенка с собой на выездные занятия, вам уже море было по колено?

— Да, мы через некоторое время стали брать его на тренировки, он прекрасно себя занимал. И мы уже не задумывались ни о каких няньках. Полное отделение детей от своей повседневной жизни не естественно. И я рада, что мы больше времени находимся рядом. Совмещаем и семью, и любимое занятие. С третьим ребенком вопросов уже не возникало.

- Но, наверное, мальчики постарше уже не только играют, но и тренируются?

— И вместе со взрослыми у них это хорошо получается. Они могут даже заниматься дольше, чем смогли бы в детской группе, потому что тянутся за старшими. Но мы сделали некоторые перемены в характере их занятий. Потому что заниматься по взрослой схеме дети не в состоянии. Наши немного позанимались так и чуть не скисли, начали терять интерес. Тогда мы ввели подвижные игры для них.

- Получается, именно айкидо так тесно связывает всю вашу семью?

— Внешне так оно и выглядит, и во многом так и есть на самом деле. С Максимом мы познакомились именно на айкидо. Но гораздо больше нас теперь связывает другое. Секция айкидо — не единственное наше занятие. Максим по образованию и по профессии художник-керамист, участвует в международных художественных выставках, пленэрах. Работает в керамических мастерских при Свято-Елизаветинском монастыре. Шел он туда не надолго работать, как студент. Но вот уже восемь лет прошло, как он там работает. Так вот именно православная философия и мировоззрение является стержнем нашей жизни. И наша совместная работа при монастыре, сама эта атмосфера очень нас сплачивает.

- И нет противоречия между занятием восточными единоборствами и православным мировоззрением?

— Более того, для нас это является мощной поддержкой. Про себя могу сказать, что до того, как серьезно обратиться к православию, я от занятий айкидо не получала такой отдачи, как мне бы хотелось. Многие мои старания чуть ли не напрасно пропадали. Работаешь, работаешь — и будто какая-то стена непреодолимая стоит перед тобой. Но обращение к молитве, к размышлению о Боге словно открыло во мне какие-то резервы и в занятии айкидо. Вот так-то!

- Наверное, это произошло еще и потому, что почти все восточные единоборства — это работа не только тела, но и духа, которому тело подчинено. Я знаю, что люди, которые

обращают внимание только на техническую сторону борьбы, игнорируя проникновение в ее философию, больших успехов не добиваются.

— Так и есть. Но об этом вы лучше расспросите у Максима.

- Так что, дети все время проводят с вами?

— Достаточное время, но не все. Мы стараемся всесторонне развивать ребят, не сосредотачиваясь пока на чем-то одном. Время выбора у них еще не наступило, хорошо бы попробовать как можно больше разных занятий. Оба ходят на спортивную гимнастику, дзюдо. Занимаются музыкой: у одного — класс флейты, у другого — фортепиано. Правда, учителя намекают, что неплохо бы больше внимания школьным предметам уделять. Стараемся, как можем.

— Максим, наши читатели наверняка интересуются, куда отдавать своих детей для физического развития. Расскажите, например, с какого возраста можно заниматься единоборствами?

— По нормативам можно заниматься с семи лет, а предпочтительнее — с девяти. Вообще же я не могу назвать себя однозначным сторонником того, чтобы дети сразу приходили именно в айкидо.

- Звучит несколько неожиданно от инструктора, ведущего детскую секцию. Развейте свою мысль, пожалуйста!

— Желательно, чтобы была уже предварительная спортивная подготовка более общего плана. Очень хорошо, если это будет гимнастика. Иначе очень тяжело сразу войти в занятия.

- Наверное, также важно элементарное понятие о спортивной дисциплине? Понимание, что нужно слушаться тренера, быть внимательным, выполнять команды?

— И это тоже. Но я по собственному опыту пришел еще к такому мнению. Хорошо, когда в айкидо приходят осмысленно, познакомившись уже с другими видами контактных боевых искусств, в которых главное — нанести поражение противнику, которые позволяют явно выразить свою агрессию. Для мальчиков это особенно важно. Им еще трудно оценить гармонию и эстетику единоборства, они ищут совсем другое.

- Им важен дух соревнования, чувство превосходства, упоение победой?

— Именно. А в айкидо идея в том, чтобы не устраивать борьбы, чтобы объединяться. Дети еще для этого не созрели. Впрочем, о взрослых можно сказать то же самое. Именно поэтому люди, занимающиеся боевыми искусствами, меняют направления и стили, стараются почерпнуть из каждого то, что нужно именно им. И, в конце концов, останавливаются на чем-то одном.

- То есть надо «переболеть» агрессией?

— Как говорят мастера, которые единоборствами занимаются много лет: «Сначала человек ищет врага вокруг себя, потом — внутри себя, а потом понимает, что врага нет нигде». Первый этап — человек строит крепость, защищается от других, развивает свою силу. Потом он начинает ходить по своей крепости, исследовать ее, искать врага внутри. А потом он разрушает ее, так как понимает, что врага нет ни снаружи, ни внутри. Человеку нужно пройти через эти этапы.

- Но вы выбрали именно айкидо для себя. Может, сформулируете, в чем отличие от других боевых искусств?

— Я стараюсь не искать отличия, а замечать общее, брать для себя лучшее. Например, каратэ-до — контактное единоборство, где контакты кратковременны и главное — это удар. В дзюдо,

наоборот, не наносится никаких ударов, все построено на захватах и бросках. Айкидо ближе всего к джиу-джитсу, где есть комбинация ударов и захватов, но в нем меньше жесткости, меньше движений на излом. И энергетика все равно отличается, она не направлена на то, чтобы подавить противника.

- А в айкидо стремятся перенаправить силу противника?

— Да, и за это его часто называют мягким, нереальным и другими похожими словами. А я думаю, что дело в настроенности человека, в устройстве ума.

— Значит, можно выбрать вид единоборства с мирной философией? Заниматься для оздоровления, укрепления тела и духа?

— Да, но в то же время, будучи мирно настроенным, иметь возможность отразить чужую агрессию. Я занимался каратэ, боксом, вольной борьбой. Но во мне произошла внутренняя перенастройка, и я стал искать борьбу, которая не будет пробуждать внутренней агрессии. Вот что для меня важно.

- Так разве это плохая философия для детей? Другое дело, что, как вы говорите, они к ней далеко не всегда готовы.

— Поэтому занятия несколько отличаются от тех, которые проводятся у взрослых. Мы включаем подвижные игры, общую физическую подготовку, соревновательные элементы. Одна из особенностей техники айкидо — умение падать. Этому мы тоже учим с первых занятий. И детям такое умение особенно может пригодиться. А еще предлагаем конкретные ответы на вопросы, например, девочек: «Что делать, если меня кто-то схватил за руку?». Детей, а особенно подростков, это сразу заинтересовывает. И они приходят снова.

- А заодно впитывают мирный дух айкидо?

— Надеюсь, что так. Во всяком случае, мы для этого прилагаем все усилия.

Елена: Секция наша представляет как бы три «подразделения»: в одном занимаются дети и подростки, в другом — подростки и взрослые люди, а третье составляют те, кто прозанимался достаточно долго и уже не просто оздоравливается и знакомится с айкидо, а работает на спортивный результат, потому что им самим это уже просто необходимо. Мы работаем в детско-юношеском клубе «Атлант» и в центре внешкольной работы Ленинского района «Маяк». Так что приглашаем и детей и взрослых! Можно писать на наш электронный адрес.

Айкидо — японское боевое искусство, разработанное Морихеем Уэсибой как синтез его исследований боевых искусств, философии и религиозных убеждений. Целью Уэсибы было создать и распространить искусство самозащиты, в котором можно разрешить конфликт без нанесения вреда атакующему. Айкидо акцентируется на слиянии с атакой противника и перенаправлении энергии атакующего (в противовес встрече силы силой).

Ай — гармоничность

Ки — дух



До — путь, способ

» Опубликовано в журнале №2 (20) февраль 2009

www.babyboom.by