

# Контакт и взаимодействие

## Интервью с Паскалем Гийманом

Источник: *Aikido Magazine*, декабрь 2006,  
[http://www.aikido.com.fr/telechargement/aikido-mag/ressources\\_0612/aikido\\_mag\\_0612.pdf](http://www.aikido.com.fr/telechargement/aikido-mag/ressources_0612/aikido_mag_0612.pdf)  
Перевод с французского: Антон Коронелли

**По мнению Паскаля Гиймана, обладателя пятого дана айкикай, занятия айкидо должны быть направлены на постижение человеческих контактов во всех формах. Его кредо: превратить атаку во взаимодействие, быть гибким и последовательным, как в технике, так и в повседневной жизни.**

**Какие ассоциации возникают у Вас в первую очередь при упоминании айкидо?**

Свобода, свобода движения, непротивопоставление, обмен, непрерывность движения.



**А что Вы можете вспомнить о Вашем первом знакомстве с айкидо?**

Оно состоялось в клубе Кристиана Тиссье в Венсенне, мне было пятнадцать лет, и, как и большинство новичков, я был под впечатлением от царящей там атмосферы спокойствия и сосредоточенности. Я привык к более беспокойной среде, так что это удивило меня и заинтересовало. На первом же занятии я был покорён точностью техники, тем, что контролировать или бросить партнёра можно просто освоив механику движения тела, что далеко не очевидно. Но, главное, что уже первые тренировки мне очень понравились, настолько, что спустя два месяца я решил, что однажды сделаю айкидо своей профессией, ещё даже не понимая, возможно ли это. Я всё время пытался разузнать, как это можно сделать, существуют ли какие-то специальные курсы. В айкидо я пришёл случайно, просто я много занимался спортом: теннисом, футболом. Я даже прошёл отбор в PSG (футбольный клуб «Пари Сен-Жермен» – А.К.), был принят и в тот же день исключен, – сказалось несходство характеров. Сегодня, после стольких лет в айкидо, я бы повёл себя в тех обстоятельствах иначе. Но я уже так и не вернулся в командные виды спорта. Один мой приятель, который занимался карате, дал мне специализированный журнал, в котором было интервью с Кристианом Тиссье. Там были затронуты разные темы, Кристиан много рассказывал о Ямагучи-сенсее. Не думаю, что в то время мне всё было понятно, но в том, о чём говорил Кристиан, я почувствовал что-то особенное, новое и заинтересовавшее меня. Зал Кристиана был всего в 15 минутах от моего дома, я пошёл посмотреть на тренировку, и сразу же был покорён. Короче говоря, это было настоящее стечение обстоятельств, чистая случайность, если только так бывает, но тогда я был подростком, которому надо было переориентировать себя, найти для этого какое-то действенное средство. В футболе и теннисе главное – соревнования, победа или поражение, я же вдруг оказался в мире, где нет агрессивности, где базовой ценностью считается гармония.

**В чем, по-вашему, заключается победа в айкидо?**

Если можно говорить о победе, то, по моему мнению, это будет нечто личное, что-то, что достигается по отношению к самому себе. Я никогда не стремлюсь соревноваться, оказаться лучше, чем кто-то другой. Вызов, который я вижу перед собой в каждый момент, заключается в том, чтобы постараться со временем самому стать лучше, избавиться от физического напряжения, от всякого рода колебаний. Айкидо позволяет мне взглянуть на себя со стороны, быть более последовательным в повседневной жизни.

**Айкидо, которое вы увидели в Венсенне не обмануло Ваших ожиданий?**

Нет, в противном случае, я вряд ли продолжал бы заниматься. Тогда у меня не было каких-то определённых ожиданий, я не знал о существовании того, что увижу. Я бы сказал, что для меня очень естественно то сочетание решительности действия с непрерывностью движения, которое характерно для наших тренировок. Конечно, если и другие подходы, другие формы айкидо, которые бы мне не подошли, но хорошо, что и они существуют для тех, кому такие формы более интересны.

### **Вы много занимаетесь. Насколько важны для Вас тренировки?**

Действительно, я сразу же начал заниматься от трёх до шести часов в день и продолжал это делать на протяжении многих лет, сопровождая Кристиана Тиссье везде по Франции и за границей и не собираясь снижать этот темп. Я быстро понял, что даже в сложные моменты не должен давать себе послаблений. Я хотел себе что-то доказать и в физическом, и в психическом отношении. Эти две составляющие в айкидо неразделимы: для того, чтобы прогрессировать, необходимо выработать в себе определённые качества. Кроме того, решив заниматься айкидо профессионально, я уже не мог позволить себе остановиться при первой же травме или при первых проявлениях хандры или усталости. И, правда, сегодня я живу в спортивном режиме с соответствующими медицинским наблюдением и диетой, и никогда не прекращал занятий, если не считать нескольких моментов, когда интенсивные тренировки приводили к травмам. Возможно, своим ученикам, я бы не стал этого советовать, но для самого я сделал это правилом. Я без проблем сочетаю тренировки с семинарами и показательными выступлениями, это в моём темпераменте. Думаю, мне это необходимо, чтобы быть в согласии с самим собой.



### **Возможно, айкидо – это своего рода допинг?**

Очень хорошо понимаю, что Вы хотите сказать. Если это и допинг, то это полезный допинг, в том смысле, что он заставляет нас развиваться, двигаться вперёд, не причиняя вреда своему здоровью. В основе айкидо здоровые принципы и здоровая философия. Конечно же, и окружение имеет значение для самореализации каждого из нас. Мне кажется, что все занимающиеся приходят в айкидо в поиске примерно одного и того же. Айкидо остаётся боевым искусством, но техника служит не только для того, чтобы контролировать партнёра, она является, прежде всего, прекрасным инструментом для поиска другого рода, для развития, направленного на комфортное самоощущение, снятие напряжения, как мышечного, так и нервного и психологического. Контакт, взаимодействие с партнёром, которое имеют место в айкидо, должны находить своё продолжение и в повседневной жизни. Если это качественное взаимодействие, то вы практически можете понять, был ли у вашего партнёра удачный день или нет.

### **Есть ли у Вас ощущение, что Вы близки к реализации тех целей, которые ставите перед собой в айкидо?**

Когда я начал заниматься, когда через два месяца решил, что стану профессиональным инструктором, я забросил свою учёбу. Кристиан Тиссье позволил мне самому вести тренировки, «при условии, что это будет не в ущерб твоим собственным занятиям», когда мне было девятнадцать лет. Конечно, по-настоящему я начал преподавать гораздо позднее, но сегодня я думаю, что смог приблизиться к тому, чем бы я хотел заниматься. Сейчас ещё много над чем надо работать, ещё многое предстоит реализовать. Например, имея опыт преподавания среди

медицинского персонала или в исправительных\* учреждениях, я понимаю, что перед нами лежат ещё совершенно неосвоенные области, в которых потенциал айкидо может быть использован в полной мере. Наверное, я никогда не буду полностью удовлетворён достигнутым, но с каждым днём я понемногу продвигаюсь к цели, которую определил для себя.

### **Как вы определяете идеального «уке», какие требования к нему предъявляете?**

Прежде всего, он должен сохранять взаимодействие с «тори», это имеет для меня первостепенную важность. В этой связи я вспоминаю о семинаре с Эндо-сенсеем. Чтобы техника не была только хореографией необходимо сохранять связь на уровне намерения между «уке» и «тори». Мне нравится, как преподносит эту идею Эндо-сенсей. Важно сохранять в основе нашей практики представление об айкидо, как о боевом искусстве. Мы говорим об атаке, и, даже если её результат и отличается оттого, что мы видим в других боевых искусствах, ни уке, ни тори, не должны терять из вида эту сторону наших тренировок.

### **Есть ли люди, знакомство с которыми сыграло для Вас особую роль?**

Я бы сказал, что определяющую роль сыграла моя встреча с Кристианом Тиссье. Мне очень близок его требовательный подход, благодаря этому я многому научился. Общение с Кристианом всегда меня обогащает, а те человеческие качества, которые он проявляет как на татами и в жизни, это то, благодаря чему ему удаётся разрешать любые сложные ситуации, стирать любые шероховатости. Помню, когда я только начал заниматься, это было уже двадцать лет назад, однажды мы занимались в тройке с двумя партнёрами и, пока я ждал своей очереди в сейдза, Кристиан мне сказал: «Сейчас ты учишься тому, что будет служить тебе каждый день». Он сказал это просто так, мимоходом. Мне было шестнадцать лет, и я уже потом понял, что он говорил не о столкновениях с кем-либо, а о взаимном уважении, об общении. Кристиан Тиссье передал мне принципы, которым я стараюсь следовать ежедневно, будь то в зале или в стенах исправительного заведения: не зажиматься, стараться найти возможность договориться, если не проходит «омоте» - надо попробовать «ура».

### **Что Вам дают занятия у других учителей, таких как Эндо или Ясуно?**

От динамики Ясуно-сенсея до мягкости Эндо-сенсея укладывается почти вся гамма различных проявлений айкидо. Я бы сказал, что физическая мягкость и внутреннее спокойствие, которые мы видим у Эндо-сенсея, не только указывают нам направление для развития, но и говорят о той работе, которую мы должны проделать, чтобы достичь такого уровня мастерства. На его занятиях понимаешь, что техника айкидо – это средство, которое переносит нас в область, которой не видят те, кто считает, что айкидо сводится к нескольким способам сломать руку, чтобы справиться с нападающим. Подход Эндо-сенсей демонстрирует, что благодаря расслаблению, айкидо может

быть замечательным средством, помогающим справляться со стрессом. Думаю, в этом заключается одно из качеств айкидо, которому мы должны уделять больше внимания.



### **На каком этапе Вы начали активно заниматься с боккеном?**

Очень рано. Фактически уже в первый год занятий, перед тем как отправиться на учёбу, я стал ходить на тренировки, которые Кристиан Тиссье проводил с 7 до 8 утра. Меня, тогда подростка, завороживали, связанные с мечом, ассоциации с

культурой самураев. Занятия с мечом представляют собой самостоятельную дисциплину, которая очень близка к тренировкам без оружия, но добавляет к ним боевую составляющую, привносит чувство адреналина, с которым мы не сталкиваемся в айкидо. Чтобы остановить боккен, который

---

\* Паскаль ведёт тренировки в центральной тюрьме Пуасси, недалеко от Парижа, где содержатся заключённые, отбывающие длительные сроки, превышающие 15 лет – А. К.

движется на максимальной скорости, в нескольких миллиметрах от лица партнёра, вы должны в совершенстве овладеть техникой. Это совершенно особенное ощущение.

С Кристианом Тиссье я изучал как ката кендзюцу, так и техники айкикен. Занятия айкикен развивают специфические навыки, связанные с дистанцией и более коротким временем реакции. В кендзюцу же мы имеем дело с более сложными стойками, но положения ног и позиции при этом очень близки к тому, что мы видим в айкидо. Несомненно, именно это объясняет популярность этих занятий среди айкидоистов. Я совмещаю эти два подхода, поскольку они хорошо дополняют друг друга, и сейчас уже не провожу между ними чёткого различия. Работа с боксёром, позволяет мне по-новому взглянуть на айкидо. Атака без оружия, конечно, может представлять некоторую опасность, но когда в руках вашего партнёра меч, вы переходите на иной уровень, требующий гораздо большей концентрации. Так, занимаясь с оружием вы уже не можете подставить руку, чтобы заблокировать атаку, здесь требуются другие решения и развитие других физических и психологических качеств.

Сегодня, я всё больше и больше преподаю ката школы касима-синрю, которые Кристиан Тиссье изучал с Инабой-сенсеём. Углублённое изучение этих форм открывает бескрайние просторы для совершенствования.

### **Является ли, по Вашему мнению, айкидо боевым искусством, или нет?**

Для меня этот аспект айкидо необходим. Если бы в айкидо не было ничего, кроме заранее поставленных движений, я бы предпочёл заняться танцами. Боевое содержание позволяет развивать характерные для айкидо качества. Айкидо – это, прежде всего, боевое искусство, если забыть об этом, айкидо потеряет свой смысл и свою целостность, а также свою эффективность в том, что касается контроля над стрессом. Лишить айкидо этого содержания, значит, создать какую-то иную систему, для которой следовало бы найти другое название. Однако, самое важное то, что на этом построена система саморазвития.

### **Думаю, что эффективность в отношении контроля над стрессом в полной мере находит своё применение в рамках исправительной системы, в местах лишения свободы. Как случилось, что Вы стали вести занятия для заключённых?**

Сразу надо сказать, что никто не застрахован от того, чтобы оказаться в заключении. Это, конечно, нежелательно, но может случиться с каждым. Лишиться свободы ужасно, стоит побывать в таком месте, чтобы по-настоящему отдать себе в этом отчёт. Я давно думал, что айкидо могло бы сыграть важную роль для тех, кто оказался в такой ситуации. Уже в двадцать лет у меня возникали такие мысли, хотя тогда я был слишком молод, чтобы этим заниматься, в тот момент это было бы ошибкой. Но спустя несколько лет, когда я был уже более зрелым и мой технический уровень был повыше, я решил, что время пришло. Я занимаюсь с очень восприимчивыми учениками. Вопрос об эффективности техники очень скоро отходит на второй план, вы быстро понимаете, что при необходимости всегда существуют гораздо более эффективные решения. На татами, во время тренировки, они приобретают свободу, которой они лишены в своей обычной жизни. Каждый день они сталкиваются со стрессом, с которым они должны справляться в среде, где правит закон силы. Обрести свободу самовыражения в движении, вот, что самое важное. Именно благодаря этому айкидо помогает контролировать стресс или даже избавляться от него.

В 1999 году мы впятером, включая Патрика Бенези провели показательное выступление в центральной тюрьме Пуасси, в администрации которой работал знакомый Патрика. Так всё и началось. И администрация и заключённые были под впечатлением и нас попросили провести там семинар. У меня была такая возможность, и мы провели его вместе с Бруно Гонзалезом. Поначалу, мы занимались в небольшом, довольно тесном зале для бокса. Атмосфера была довольно специфической, но всё прошло очень хорошо, мы занимались четыре дня подряд, и у них и у нас осталось хорошее



и у нас осталось хорошее

впечатление. После этого, администрация обратилась к нам с просьбой принять эстафету у заключенного, который ещё до этого начинал вести тренировки, и я решил принять этот вызов. Теперь я получаю немало предложений и от других учреждений, возможно, это заинтересует кого-то ещё. Однако, надо быть внимательным, следить за своими словами, например, объясняя технику, там нельзя сказать: «так, теперь раскрепоститесь, двигайтесь *свободно*». Всё же приходится быть настороже, чтобы не совершить таких ошибок, но нельзя при этом и быть скованным. Тюрьма – это отдельный мир, который живёт по своим собственным правилам. Физическим контактам там придаётся совершенно особый смысл. Так, например, баскетбол там под запретом, потому, что столкновения во время игры могут быстро перерасти в потасовку. Так что преподавание айкидо, то есть дисциплины, в которой физический контакт особенно важен, требует некоторой адаптации. Мой подход заключается в том, чтобы поставить во главу угла понятие обмена, взаимодействия. В основе занятия оказываются человеческие взаимоотношения и взаимообмен. Уже в течение года я веду тренировки и с оружием, чего ещё недавно и представить себе было нельзя. Упоминание об оружии в тюрьме приобретает совершенно другой смысл, но, тем не менее, мы занимаемся и боксом, и с танто и всё идёт хорошо. В этой группе происходит нечто удивительное, сегодня она существует на основе самоуправления и взаимного доверия. У меня никогда не возникает ощущения, что я провожу тренировку для заключённых, это просто ученики, хотя и с особой судьбой, – но это не мешает тому, чтобы на занятиях устанавливалась гармония.

### **Наверное, и Вам занятия с этими учениками также многое дают.**

Это может показаться странным, но на этих тренировках мне случается сталкиваться с лучшими проявлениями человеческих качеств, которые не часто встретишь в, скажем так, обычных обстоятельствах. Я отдаю себе отчёт в том, насколько сложна человеческая природа. Я не просто веду занятия, я стараюсь понять, но не на все вопросы у меня есть ответы. Как может человек совершать ужасные поступки по отношению к одним и испытывать наилучшие побуждения по отношению к другим? Всё это не просто, никто не застрахован от наихудших проявлений, впрочем, как и от наилучших. На татами я не ощущаю, что обстановка на меня давит. Я провожу тренировку так же, как в любом другом месте. Можно подумать, что я просто привык, однако, на каждом занятии я ощущаю всё то же человеческое тепло, сосредоточенность, уважение, и это не может наскучить. Обеим сторонам это многое даёт, избавляет от предвзятости и от комплексов.

### **Может ли такой подход к управлению стрессом применяться и в других условиях?**

Конечно. Например, я занимаюсь с медицинским персоналом, связанным с экстренными ситуациями, делая акцент на принципах айкидо и не вдаваясь слишком в технические тонкости. Это очень хорошо воспринимается и даёт хороший эффект. Речь не идёт о том, чтобы сделать из них мастеров айкидо за несколько месяцев занятий, но о том, чтобы показать, что, для того, чтобы достигнуть поставленной цели, необходимо раскрепощаться, освобождать от зажатости. Принципы айкидо универсальны, их можно применить таким же образом для физической и психологической подготовки спортсменов высокого класса.

### **Каковы Ваши устремления сегодня?**

Прежде всего, и дальше продолжать активно заниматься, преподавать, открывая другим богатство айкидо. Кроме того, вместе с другом, который занимается кинезитерапией и неврологией, я разработал новую концепцию физической и психологической подготовки, важную роль в которой играет айкидо. Мы используем знания из области нейро-физиологии, прислушиваясь к тому, как ведёт себя тело. Использование специально разработанных физических упражнений оказывает непосредственный эффект на психику спортсмена. С другой стороны, воздействие на психическое состояние с помощью метода последовательного расслабления Якобсона и других подходов, приносит неожиданные положительные результаты в том, как функционирует тело. Для этого я стараюсь насколько возможно опираться на свои занятия айкидо и свой спортивный опыт, чтобы адаптировать эту программу для каждой индивидуальной ситуации. Мы выступаем скорее в качестве экспертов, чем тренеров. Кроме того, часть своего времени я уделяю участию в проекте, который осуществляет подразделение Министерства Юстиции по юридической защите молодёжи в сотрудничестве с моим другом и мастером карате Аланом Труве, основателем неправительственной организации Атлеты мира. Речь идёт о том, чтобы способствовать социализации трудных подростков, лишившихся жизненных ориентиров, привлекая их к занятиям боевыми искусствами. Наша работа пользуется большим признанием, ведь во всех этих сферах нужны люди.

### **Какую роль Вы сами отводите себе?**

Прежде всего, я – айкидока, уже потом преподаватель. Если бы я не чувствовал необходимости в том, чтобы продолжать самому тренироваться, думаю, я прекратил бы преподавать. Для меня важно работать в качестве уке, оказываться в обеих ролях. Мне 33 года, недавно я получил 5-й дан, так что, я ещё довольно молод и у меня нет желания изображать из себя мастера. Чтобы сохранять внутренне равновесие, мне необходимо ощущать, что я также и ученик. Когда я провожу занятие, то стараюсь поставить себя на один уровень со своими учениками. Самое важное для меня, это стараться делать лучшее, на что я способен, как на татами, так и за его пределами.

*Фотографии Марии Полевой с семинара в Москве, апрель 2009 г. Посмотреть весь альбом:*  
<http://picasaweb.google.com/photomansfeld/PascalGuilleminMoscowApril2009#>