

С. А. ГВОЗДЁВ, И. В. КРИВОНОСОВ



НИНДЗЯ

ТАЙНЫ ДЕМОНОВ НОЧИ

ББК 75.715 Я7

Г 25

УДК 796.85+796.011 /075/

Оригинал-макет подготовлен литературно-издательским агентством «ЖНАНИ»

Компьютерный дизайн А.А.Ничипорука

Гвоздѣв С.А., Кривонос И.В.

НИНДЗЯ. Тайны демонов ночи: Учебно-методическое пособие. – Мн.: «**СОВРЕМЕННОЕ СЛОВО**», 1997. – 352 с.

ISBN 985-6388-13-9

«Ниндзя...» – пожалуй, на сегодняшний день наиболее полное практическое пособие среди изданных на данную тему книг в СНГ, здесь даны методики, техника, приведены рисунки и объяснения, дающие нам представление об искусстве ниндзюцу из арсенала ведущих супермастеров современного ниндзюцу.

И вместе с тем в книге подробно рассказывается об истории, философии, оздоровительных практиках «воинственных».

Для широкого круга читателей.

ISBN 985-6388-13-9

ББК 75.715 Я7

© С.А.Гвоздѣв, И.В.Кривонос, 1997

© С.А.Гвоздѣв, рисунки, 1997

© И.В.Кривонос, фото, 1997

© Издательское объединение «**СОВРЕМЕННОЕ СЛОВО**», 1997

*Посвящается
темному пламени древнего искусства,
даже отблеск которого в состоянии
греть души энтузиастов.*

От авторов

Прокатилась и схлынула волна "ниндзямании". Любители, практикуя сгоряча и по фильмам, не имея понятия о технике, получили много травм и отошли, так и не узнав, что такое ниндзюцу. А жаль. Ведь это грозное искусство, прежде чем исчезнуть, заставляло трепетать население и правительства древней Японии в течение сотен лет. В ниндзюцу много интересного и рационального, что позднее вошло в другие боевые стили. Особенно интересна работа ниндзя с оружием, даже перечисление которого займет достаточно много места.

Предлагаемая вам книга является первой попыткой в СНГ дать более или менее полную картину реального технического арсенала ночных воинов, не претендуя, однако, на энциклопедичность.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ:

авторы не несут ответственности за опасные приемы, показанные и описанные в книге, поскольку речь идет не об уличной потасовке, а о древней борьбе не на жизнь, а на смерть, когда убийства не удручали древнего ниндзя, что сегодняшней моралью воспринимается совсем иначе.

Авторы считают приятным долгом выразить благодарность Климову Сергею (черный пояс I Дан ниндзюцу "Тогакюре-рю") за помощь в составлении второй части книги "Тайдзюцу", а также Суменкову Николаю (черный пояс I Дан), Гнеденко Елене и Соболю Вадиму за демонстрацию упражнений для фотографий, которые были использованы в данной книге.

С уважением к вашим поискам

*ГВОЗДЕВ Сергей Александрович, Президент
Международной ассоциации "Арт-Будо". Пре-
зидент закрытого клуба Черных поясов "Тэйса-
цу". Черный пояс: 6 Дан Ват-джитсу "Бонг Дэм
Лонг". 5 Дан Вьет во дао "Тхиен Дьонг". 3 Дан
Ушу "Винз-дон". 2 Дан Цюань-фа "Куан-лунь".
2 Дан Вьет во дао "Конг-дьонг". 1 Дан Джиу-
джитсу "Фукура". Инструктор по Ниндзюцу,
Тайцзы-цюань, Цигун, рукопашному бою и т.д.
КРИВОНОСОВ Игорь Валерьевич. Черный пояс
1 Дан Ват-джитсу "Бонг Дэм Лонг".*



Рис. 1 Таинственный образ ниндзя

ВВЕДЕНИЕ

Многие поколения исследователей восточных традиций воинских искусств пытались выяснить, что же представляет собой пресловутое ниндзютсу. Все варианты утверждений лишь приводили к разжиганию новых споров вокруг таинственного явления. Каждый понимал его по-своему, и это еще раз подтверждает величие и многогранность ниндзютсу.

И все же кто они, ниндзя? Безжалостные убийцы и грабители или благородные воины, вынужденные скрываться в горах и непроходимых лесах от объявленной на них охоты? Судите сами. Зародившись как система выживания в условиях депрессий, ниндзютсу, под влиянием сложившихся социально-исторических условий, превратилось в секретное искусство шпионажа. Если вначале целью ставилась защита жизни соратников, то позднее целью стали заказные убийства, диверсии. Дилемма ниндзютсу схожа с дилеммой ножа: можно резать хлеб насущный, а можно убивать людей.

Являясь неотъемлемой частью богатого в своей духовности учения и служа благородным целям, это секретное воинское искусство находило горячую поддержку и содействие в широких массах. Но с течением времени одно лишь упоминание о ниндзя стало вселять в людей смертельный ужас.

Конечно, отношение к "ночным воинам" может быть различным. Но несомненно одно: это были бесстрашные, смертоносные воины, владевшие в совершенстве уникальными воинскими искусствами, готовые выполнить задание любой степени сложности, даже ценой собственной жизни и

честь. Их изобретательности, сообразительности не было предела. Пожалуй, никто другой не внес в развитие военной науки такой вклад как ниндзя, начиная от разработки новейших видов оружия, кончая совершенными тактиками ведения боя.

Подготовка воинов ниндзютсу, по мнению многих, имела извращенную систему: тайным воинам были чужды такие понятия, как порядочность, сострадание, ненависть, честь и т.п. Все это было серьезным препятствием в их деятельности, т.к. порядочность не позволяла братья за любой род заданий, сострадание могло привести к собственной гибели, ненависть мешала объективной оценке противника, чувство собственного достоинства могло быть помехой для выполнения приказа. Главным мерилом эффективности действий ниндзя служил результат. Воин не мог позволить себе никаких слабостей и излишеств, ценой ошибки была его жизнь. У воина ниндзютсу не могло быть друзей, были лишь партнеры, которые зачастую превращались в противников. Власти, стремясь к уничтожению "ночных демонов", не упускали случая нанести им урон. Вокруг себя ниндзя видели только ненависть и страх.

Сам термин ниндзютсу (НИН — невидимый, терпеливый, ДЗЮТСУ — искусство) допускает следующие толкования: "искусство быть невидимым", "искусство терпеть". Таким образом, ниндзя должен был быть невидимым, причем не столько физически, скорее, ему нужна была невидимость его действий, его искусства. Одним из самых важных для ниндзя качеств была терпеливость, т.к. терпеть ему приходилось всю свою жизнь, начиная с жесточайших тренировок и кончая пытками в плену у врага.

Завершение рискнем высказать предположение, что ниндзютсу, поначалу являясь одним из видов воинского искусства, на определенном этапе истории превратилось в профессию, которой последователи этой системы, ниндзя, пытались обеспечить свое существование.

ИСТОРИЯ НИНДЗЮТСУ

Говорить об истории ниндзютсу можно лишь с определенной долей допущения и предположения, поскольку рассказать всю правду о ниндзя — это значит рассказать правду о множестве убийств, краж, поджогов и других фактах, о которых принято умалчивать. Многие подвиги ниндзя навсегда останутся неизвестными, т.к. действия невидимых воинов сопровождала строгая секретность. Обязательным правилом после распада клана было уничтожение архива — единственного источника истинной информации о деятельности ниндзя. А те крохи информации, что все же дошли до нас, являются недостаточными, чтобы составить полную картину событий. Да и вряд ли стоит заострять внимание на историческом аспекте. Вся притягательность системы открывается нам при рассмотрении сути самого ниндзютсу. Имеет смысл лишь вкратце описать исторические и духовные истоки и предпосылки его возникновения, этапы истории, повлиявшие на ход развития тайного искусства.

Корни духовности ниндзютсу, как, впрочем, и всех боевых систем, следует искать в Древнем Китае и Тибете. Задолго до появления японского ниндзютсу там существовали организации закрытого типа, специфически трактованные воинские искусства. По своей структуре и принципам они очень напоминали кланы ниндзютсу, возникшие позднее в Японии. Впрочем, цели и задачи, средства их достижения имели существенные различия.

В горных монастырях Тибета было широко развито учение тантрического буддизма.

Являясь развитием направления МАХАЯНА ("Большая колесница"), тибетский тантрический буддизм базировался на классической индийской традиции, выразителем которой являлась "Вишудхимагта". Он также имел примесь классических, чисто тибетских, элементов тантризма. В основе понятий тибетского буддизма лежало предположение, что тело, речь и мысль Будды (в случае тантрического буддизма — речь идет о Будде Великого Солнца — Дайнити) составляют сущность

Рис. 2
Иероглиф "ниндзя"

Рис. 3
Иероглиф "нин-по"

Вселенной. Постигание этого триединства (САНМИТСУ) происходило посредством целенаправленной практики МУДР — замыкания внутренних энергетических меридианов тела путем смыкания пальцев рук в особые фигуры. Этот способ познания тела Будды позволял манипулировать внутренней энергией — ЦИ (яп. КИ). Речь Будды постигалась многократным повторением особых сочетаний звуков — МАНТР. Эта практика позволяла путем резонирования с "языком Вселенной" достигать повышенного состояния сознания. Адепты тантрического буддизма познавали мысль Будды, концентрируясь на созерцании ЯНТР и МАНДАЛ, которые представляли собой символические изображения верховного божества (Абсолюта) или окружающей нас реальности.

Занимаясь постижением САНМИТСУ, последователи тибетского буддизма достигали сверхсостояний сознания и физического тела. О связях с Тибетом говорит и принятый в ниндзютсу способ классификации явлений окружающего мира с помощью категорий пяти Первоэлементов: Земля (Ти), Вода (Суй), Огонь (Ка), Воздух (Фу) и Пустота (Ку). Иногда вместо понятия Воздух упоминается Эфир. Заимствованной является и теория о вибрационном устройстве Вселенной.

При формировании своего мировоззрения ниндзя использовали также понятие КАРМА (закон причины и следствия), согласно которому человек всеми поступками своего нынешнего жизненного воплощения формирует контур своей следующей жизни. Из тантрического буддизма ниндзютсу взяло и множество других мистико-эзотерических аспектов. Преемственность НИН-ПО-МИККЕ (духовно-мистического учения ниндзя) по отношению к китайскому даосизму четко просматривается на концепции взаимосвязи двух противоположных первоначал — ИНЬ и ЯНЬ (по-японски ИН и ЙО), согласно которой все происходящее во Вселенной обусловлено борьбой и единством.

Используя развитую систему даосской и буддийской йоги, ниндзя добивались феноменальных психических и физических состояний.

Нашли свое отражение в духовном фундаменте ниндзютсу и традиции школы ЧАНЬ (яп. ДЗЭН) — направление буддизма, сформировавшееся в Китае в середине I тысячелетия

летия н.э. Понятие пустоты, как основы дзэновской медитации, стало неотъемлемой частью и духовного учения ниндзя.

Таким образом, учитывая, что перечисленные выше системы сформировались задолго до появления ниндзютсу, можно утверждать, что корни ниндзютсу следует искать на материке, в Китае и Тибете.

Говоря об истоках искусства ночных воинов, нельзя умолчать о легендарном движении "ЛЮГАЙМЭНЬ" ("Врата учения нищих монахов"). По сведениям, дошедшим до нас из глубины веков, первыми люгай были монахи храма Шаолинь, объединившиеся в тайную организацию, после того как во времена императорской династии Тан, Шаолинь был разрушен, а учение Чань (яп. Дзэн) было объявлено "буддийской ересью". Подвергаясь постоянным преследованиям со стороны властей, люгай были вынуждены большое внимание уделять секретности, самозащите, самообеспечению. Самобытная система выживания монахов-люгай включала в себя практику боевых искусств, неземные знания по медицине, астрологии, кулинарии, а также конспирации, маскировки. Важное место занимала психологическая подготовка к жизни в условиях жесточайшего террора со стороны властей. Мистико-эзотерическая практика "нищих монахов" позволяла ученикам двигаться по пути гармонии с окружающим миром, Вселенной, и это помогало им выжить в суровых условиях.



Рис. 4. МОНДО — философская беседа учителя с учеником

Проникновение в середине I тысячелетия в Японию буддизма и даосизма положило начало новому этапу в истории этой страны. Благодаря активным связям буддистов Китая и Японии, количество приверженцев новой философии среди японцев быстро растет.

В 7-8 веках (период Нара) зародилось шесть основных школ японского буддизма. Исторически сложилось так, что наибольшее влияние на становление системы ниндзютсу оказали три школы:

— СИНГОН ("Истинное слово") — одна из самых эффективных и богатых сект, приверженцами которой делался упор на работу с уровнями сознания и созерцание священных картин.

— ДЗЭН ("Молчаливое самоуглубление") — школа, практикующая созерцание как путь к просветлению.

— ТЭНДАЙ ("Величие небес") — школа, в основе которой была концентрация на мистических аспектах буддизма.

Следует отметить, что учения буддистских школ ставили своей целью достижение просветленного состояния "БОДХИ", слияния с Буддой (Пустотой, Абсолютом).



Рис. 5. Медитирующий Будда

В это время на Японские острова из Китая прибывает множество буддийских проповедников, среди которых были и монахи-люгай. Синтоизм, господствовавший до этого в Японии, представлял собой культ божеств природы и предков, требовавший обильных жертвоприношений во имя верхов-

ных богов Аматэрасу и Дзимму. Постепенно синтоизм уступал свои позиции буддизму, что незамедлительно привело к возникновению религиозного конфликта. Борьба за главенство одной из доктрин вскоре перенеслась в высшие слои власти. Императорский двор, поддерживавший идеи синтоизма, всячески препятствовал проникновению буддийской мысли в Японию.

Запрет не ограничивался лишь указами, дело доходило до физического уничтожения проповедников и служителей храмов. Шла настоящая "охота на ведьм".

В этих условиях террора в труднодоступных горных районах, зародилось движение буддистских отшельников — ЯМАБУСИ ("Спящие в горах"). Их целью было достижение гармонии со Вселенной посредством буддистского и даосистского эзотеризма. В целях познания ямабуси не ограничивались методами заимствованных систем, — их верования причудливо переплелись с шаманскими обрядами синтоизма и культом горных божеств КАМИ. Примечательно то, что ямабуси стремились не только познать силы Вселенной, но и использовать их в своих целях. Кроме ямабуси большой популярностью у простого народа пользовалась и община таоистских отшельников — СЕННИН, практикующих на пути к гармонии медитацию, шаманизм и аскетизм.

Ряды мятежных общин постоянно пополнялись за счет странствующих монахов различных религиозных течений,



Рис. 6
"Ямабуси", старинная гравюра

последователей движения "Люгаймэнь", беглых крестьян, свободных воинов, а порой и разбойников.

В результате слияния религиозных концепций возникло новое учение — СЮГЭНДО ("Путь овладения сверхъестественными силами").



Рис. 7
Легендарный Эн-но-Одзуну — основатель Сюгэндо

Принято считать, что именно ЭН-НО-ОДЗУНУ (ЭН-НО-СЁКАКУ), по прозвищу "ГЕДЗЯ" (годы жизни — 634–703 гг.), сформулировал основные положения сюэндо. Будучи сыном известных родителей, в пятнадцатилетнем возрасте он стал монахом и полностью посвятил себя исследованию буддийских писаний. Большой интерес у молодого Одзуну вызывали мистические практики буддизма. Вскоре он уединился в горах, чтобы полностью отдаться изучению и практике эзотерических систем.

Тридцать долгих лет длилось добровольное отшельничество, в ходе которого Одзуну проработал положения тибетского тантрического буддизма, китайского даосизма и японских древних культов. Во главу угла в сюэндо ставилось достижение состояния просветленного Будды, слияние с Абсолютом, овладение силами Вселенной. Это должно было быть достигнуто с помощью эзотерической буддийской медитации, использования мудр и мантр, упражнений йоги.

Немаловажное место в культе сюэндо занимала и теория достижения бессмертия, проповедуемая даосами. Систему сюэндо, а впоследствии и ниндзютсу, составили даосские методики достижения гармонии человека и природы (теория макро- и микрокосмоса), работа с внутренней энергетикой тела (теория трех "котлов") и многое другое. Следует упомянуть и об использовании учениками сюэндо — сюэндзя-шаманизма, заимствованного из культа Синто.

Прекрасно разбираясь в шаманских обрядах и живя в гармонии с силами природы, сюэндзя занимались предсказанием урожая, стихийных бедствий и т.п. Последователи сюэндо обладали также передовыми для тех времен знаниями в области медицины. Монахами-люгай были завезены из Китая и Тибета методы иглотерапии и прижиганий (ЧЖЭНЬ-ЦЗЮ терапия). Многогранными были и знания в лечении травами и заклинаниями.

Поскольку идеи сюэндо нашли горячую поддержку среди простых людей, то у правящей верхушки возникли опасения, что сюэндзя, будучи популярными среди народа, могут оказать нежелательное влияние на расстановку политических сил в стране. Начиная с 718 года, власти поставили горных отшельников вне закона, объявив на них настоящую охоту. Был издан ряд высочайших указов о том, что за сведения о лидерах движения выплачивается вознаграждение. Во время правления императрицы Кокэн реальная власть оказалась в руках министра Докё, представлявшего официальную церковь. Он сделал все, чтобы воспрепятствовать проникновению "буддийской ереси": под его руководством был проведен "крестовый поход" против сторон-

ников сюэндо. Докё издал указ, запрещавший изучение "Пути овладения сверхъестественными силами". Однако преследование сюэндзя дало совершенно противоположный результат. Вместо того чтобы отвернуться от сюэндзя, народ стал поддерживать движение ямабуси. Ряды горных общин ширились и крепились, в горах строились новые тайные молельни (яп. САНРИНДОДЗЁ), где проводились мистические церемонии: совместные медитации, чтение проповедей, ритуальные шествия в места обитания горных божеств КАМИ, возжигание костров, практика мудр, повторение магических заклинаний ДЗЮМОН.

К этому времени из рядов ямабуси выдвинулось особое сословие — СОХЭЙ, которое было призвано защищать членов общины, проповедников, горные лагеря, храмы. Постепенно Сохэй превратились в постоянные воинские формирования. В основе деятельности Сохэй лежал принцип строгой секретности, правила китайской военной тактики, использовалась агентурная сеть, были разработаны методы маскировки и запутывания следов, постоянно шлифовались воинские искусства. Огромный вклад в развитие воинского мастерства Сохэй внесли профессиональные воины, примкнувшие к общинам сюэндо после поражения в мятеже ФУДЗИВАРА, направленном против Докё в 764 году.



Рис. 8
СОХЭЙ — воинствующий Ямабуси



Рис. 9
Военачальники
Древнего Китая

Есть все основания полагать, что именно дружины Сохэй и стали той почвой, на которой впоследствии проросли ростки ниндзютсу и выросли смертоносные ниндзя.

В 6 в. в Японию попадает китайский классический трактат о ведении войны. Книга сразу получает большое признание в военных кругах высшего ранга. Написан трактат был в 5—3 вв. до нашей эры величайшим стратегом древности Сунь-цзы. Кроме вопросов тактики и стратегии ведения военных действий, талантливый полководец огромное внимание уделял проведению разведывательных действий в условиях войны. В главе о шпионаже Сунь-цзы так сформулировал основные принципы использования шпионов:

— Знания о состоянии противника можно получить только от людей. Используются шпионы пяти видов: шпионы местные, шпионы внутренние, шпионы обратные, шпионы смерти, шпионы жизни.

— Все пять разрядов шпионов работают, и нельзя знать их путей. Это непостижимая тайна. Они сокровище для государя.

— Местных шпионов вербуют из местных жителей страны противника и пользуются ими; внутренних шпионов вербуют из его чиновников и пользуются ими (информация, полученная от этих шпионов, является более важной, более конфиденциальной — комм. авторов); обратных шпионов вербуют из шпионов противника и используют их (эти

шпионы применяются для передачи ложных сведений — комм. авторов): когда пускают в ход что-либо обманное, дают знать об этом своим шпионам, а они передают это противнику. Такие шпионы — шпионы смерти (как правило, агенты этой категории не успевали ускользнуть и погибали от рук противника — комм. автора). Шпионы жизни — это те, кто возвращается с донесением.

— ... Тонкость! Тонкость! Нет такого дела, где нельзя было бы использовать шпионов (это обусловлено тем, что информация любого рода может иметь ценность в борьбе с противником — комм. авторов).

— Если шпионское донесение еще не послано, а об этом уже стало известно, то и сам шпион, и те, кому он сообщил сведения, предаются смерти (таким образом исключалась возможность перевербовки и получения ложной информации — комм. авторов).

— Вообще, когда хочешь ударить по армии противника, напасть на его крепость, убить его людей, обязательно сначала узнай, как зовут военачальника у него на службе, его помощников, начальника охраны, воинов его стражи. Поручи своим шпионам обязательно узнать все это (знание личности соперников может быть полезным при выборе тактики и средств нападения — комм. авторов).

— Если ты узнал, что у тебя появился шпион противника и следит за тобой, обязательно воздействуй на него с выгодой; введи его к себе и помести его у себя. Ибо ты сможешь приобрести обратного шпиона и пользоваться им... (успешная контрразведка давала широкие возможности для ведения эффективной разведки, передачи ложной информации — комм. авторов).

— Всеми пятью категориями шпионов обязательно ведает сам государь... (это исключало возможность утечки информации и обеспечивало строгую секретность — комм. авторов).

— ... Только просвещенные государи и мудрые полководцы умеют делать своими шпионами людей высокого ума и этим способом непременно совершают великие дела. Использование шпионов — самое существенное на войне; это та опора, полагаясь на которую действует армия".

Идеи Сунь-цзы многократно совершенствовались и дополнялись, что известно из истории тайных войн Китая и сопредельных государств, поэтому руководители шпионской сети руководствовались не только лаконичными тезисами китайского стратега, но и многочисленными томами секретных установок и рекомендаций.



Рис. 10
Принц Тайси Сётоку с сыновьями
(картина 1-й половины VII века)

Знаменитый трактат стал учебным пособием и руководством для крупнейших военачальников того времени (в том числе и руководителей ниндзя).

Первым фактом использования наемных лазутчиков в военных целях было следующее событие: в 7 в. принц-регент Тайси Сётоку в ходе войны с могущественным феодалом (ДАИМЕ) Мория за влияние в провинции Оми тайно использовал шпиона Отомоно Сайдзин. Тот отлично справился с поставленной перед ним задачей, за что и был удостоен почетного звания "соглядатай". В другом варианте прочтения иероглиф Синоби читается как НИН ("НЕВИДИМЫЙ" или "ТЕРПЕЛИВЫЙ"). После этого и появился термин СИНОБИ- или НИНДЗЮТСУ (рис. 11).

忍術

Рис. 11

Иероглиф "ниндзютсу", состоящий из 2 частей: "нин" — невидимый и "дзютсу" — искусство

Впоследствии наемные агенты используются все чаще, постоянно растет потребность в специалистах по воинским искусствам, готовых взяться за выполнение самых сложных и секретных заданий. И более подходящих для этого кандидатов, чем ниндзя, не было и быть не могло.

В дальнейшем отряды воинов-отшельников — Сохэй превращаются в школы ниндзютсу: РЮ, которые становятся семейными кланами. С течением времени кланы начинают обособляться, закрепляя за собой территории, зоны влияния. Например, провинция Ига (сегодня префектура Мие) была известна как область влияния клана Хаттори, члены которого изучали тайные искусства аскетов-сеннин, горных воинов-ямабуси, а затем и сюгэндзя. Именно клан Хаттори стал основой могущественной школы ниндзютсу Ига-рю (хотя вскоре организации Хаттори пришлось потесниться, уступая место клану Момоти). Количество членов РЮ неуклонно растет: все больше мастеров тайных искусств избирают своей профессией шпионаж и заказной террор.

Ценный вклад в развитие ниндзютсу внесли члены военнизированных крестьянских дружин — ДЗИ-ДЗАМУРАИ. Эти воины имели богатый практический опыт ведения боевых действий в условиях секретности. В те беспокойные времена крестьянские поселения часто подвергались нападению разбойничьих шаек. Защищать деревни и были призваны формирования воинов-земледельцев. Подобное самоуправство жестко преследовалось властями, опасавшимися

вооруженных крестьянских волнений. Лица, уличенные в ношении или хранении оружия, подвергались арестам и казням. Многие земледельцы, решившиеся взять в руки оружие, были вынуждены искать спасение в мятежных горных общинах. Там дзи-дзамураи примкнули к зарождающимся кланам ниндзя.

Начало периода Хейан (794-1185 гг.) характеризуется жесточайшим диктатом со стороны дворцовой аристократии, что вызвало междоусобные конфликты, ослабившие императорскую власть. К концу периода Хейан центральная власть в Киото была так слаба, что по ночам столица практически находилась в руках шайки разбойников, изучавших ниндзютсу у ямабуси с горы Курама (севернее от Киото). Этот этап истории Японии (11-12 вв.) стал роковым для всей страны: разразилась междоусобная война, в которой два крупнейших феодальных клана оспаривали лидерство. Итогом противостояния явилось падение династии Тайра и начало периода КАМАКУРА с 1192 по 1333 гг. (свое название период получил от города Камакура, где находилась резиденция первого сёгуна — Минамото Ёритомо). При установившейся форме правления — СЁГУНАТЕ — власть императорского двора была минимальной, а власть феодальных правителей — сёгунов, базирующаяся на военной силе — практически безграничной. Всего существовало три династии сёгунов: Минамото (1192-1333 гг.), Асикага (1335-1573 гг.), Токугава (1603-1867 гг.). Сёгунат означал приход к власти сословия профессиональных воинов — самураев.

Самурайство как система воинского искусства возникло в восточной и северо-восточной части Японии в 8 в. Первые самурайские дружины формировались из свободных и беглых крестьян, бродяг и всех, кто искал лучшей доли и зачастую был преследуем властями. Так же, как и ниндзя в центральных районах страны, самураи на своей территории организовывали школы воинских искусств, в которых оттачивали свое мастерство. Нормы поведения самураев обуславливались кодексом чести — БУСИ-ДО ("Путь воина"). Жизненный путь самурая был бесконечной вереницей военных походов и сражений. Несмотря на схожесть систем под-



Рис. 12
Иероглиф "БУСИ-ДО"



Рис. 13
Самурай в боевом снаряжении

готовок, самураи и ниндзя расхолись в главном: первые всегда стремились к власти, что им в итоге и удалось, в то время как последние конфликтовали с властями и нарушали законы. Это и объясняет их противостояние: одни находились вне закона, другие олицетворяли власть и закон.

В 10-12 вв., в результате непрекращающихся междоусобиц, кланы самураев превратились в самую мощную военную и политическую силу в Японии, вследствие чего к власти пришел один из самураев.

Жесткая политика Минамото Ёритомо привела к усилению противоречий между самурайскими клана-

ми, и страна погрузилась в пучину еще более жестоких и кровопролитных войн.

Война немислима без шпионажа, диверсий и террористических актов. Самураи, являясь представителями официальной власти, сдерживаемые рамками кодекса Буси-до и к тому же не имеющие необходимой подготовки, не годились на роль тайных лазутчиков и диверсантов. Таким образом, в военно-социальной структуре образовался своеобразный пробел. Кто как не ниндзя с их богатейшими традициями секретных боевых искусств могли стать недостающим звеном?

Находясь вне закона, не боясь "потерять лицо", не обремененные никакими клятвами и моральными нормами, обладая феноменальными способностями к ведению тайной войны, ниндзя были незаменимы в условиях того времени. Последующие 400 лет принято называть "золотым веком" ниндзютсу.

Повышенный спрос на исполнителей "грязной" работы послужил мощным импульсом в совершенствовании и расширении системы ниндзютсу.

Знания классических воинских искусств ниндзя заметно расширили с помощью РОНИН — самураев, получивших свободу из рук Дайме или потерявших своих господ в сражениях междоусобных войн. Оставшиеся без покровителя, под-

вергаемые гонениям со стороны противников самураи были вынуждены скрываться. Многие из них вступали в тайные организации ниндзя, которые были не прочь пополнить свои ряды за счет отлично подготовленных воинов-профессионалов. Изучение самурайских боевых искусств позволяло найти слабые стороны великосветских противников, разработать эффективную тактику и технику ведения боя, позволявшую побеждать этих могущественных врагов.

Этот период характеризуется появлением кланов, делавших акцент на прикладной аспект искусства, на развитие эффективных шпионско-диверсионных техник. Наметился резкий уход от духовных корней сюгэндо. Из мистико-эзотерических знаний и практик было оставлено лишь то, что имело практическую ценность при выполнении заданий. По сути дела ниндзютсу выделилось в отдельное от сюгэндо направление. Страх, вселяемый ниндзя, оттолкнул от них крестьян и простолюдинов. "Ночные призраки" как бы стали островком в океане ненависти и страха. Резко изменился внутренний уклад школ ниндзютсу, превратившихся в боевые организации. В целях безопасности прием людей в школы со стороны был резко ограничен, соблюдалась строжайшая секретность в деятельности клана, держались в тайне количество и имена членов организации, четкие контуры приобрела система иерархии: роль мозгового центра осуществлял ниндзя высшего ранга — ДЗЭНИН (яп. Дзэ-верхний). Дзэнин решал стратегические вопросы: определял политику клана, входил в контакты с дзэнин других школ, знатными заказчиками операций и т.п. ТЮНИН (яп. Тю-средний) решал текущие тактические задачи: назначал непосредственных исполнителей, занимался подготовкой рядовых воинов, руководил проведением операций контрразведки. ГЭНИН (яп. Гэ-нижний) — член клана низшего ранга, занимался выполнением заданий, именно он рисковал жизнью и погибал в случае неудачи. Большую часть времени гэнин проводил в упорных, порой жестоких тренировках, от этого зависело выполнение задания и его жизнь. Как правило, группа гэнин контактировала только с одним тюнин, зачастую даже не зная имени своего дзэнина. Делалось это для того, чтобы, попав в плен, ниндзя не мог дать информацию о составе клана. Членство в школе скреплялось клятвой, нарушение которой каралось смертью.

Во время "золотого века" образовалось около 25 новых рю (к 17 в. всего насчитывалось около 70 рю), в основном в центральных провинциях ИГА и КОГА. Именно эта часть Японии считается исторической и географической родиной ниндзютсу. Здесь находились и две самые крупные и влия-

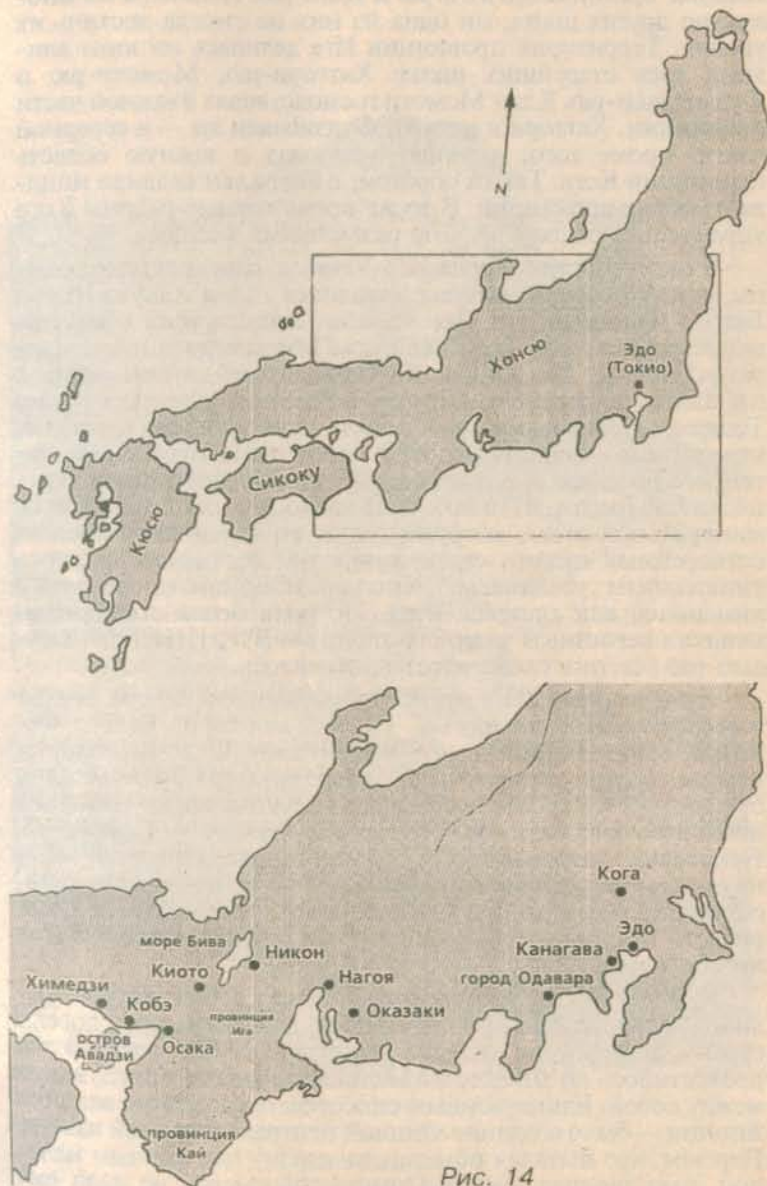


Рис. 14
Провинции Ига и Кога,
родина ниндзютсу

тельные организации Ига-рю и Кога-рю. Несмотря на множество других школ, ни одна из них не смогла достичь их уровня. Территория провинции Ига делилась на зоны влияния трех старейших школ: Хаттори-рю, Момоти-рю и Фудзибаяси-рю. Клан Момоти господствовал в южной части провинции, Хаттори в центре, Фудзибаяси же — в северной части, кроме того, он еще курировал и южную область провинции Кога. Таким образом, в этот клан входили ниндзя из обеих провинций. В то же время горные районы Кога управлялись более чем 50-ю различными кланами.

В окрестностях города Ига-Уено, в самом сердце родины ниндзя, высоко в горах находился город Хакухо (город Белого Феникса). Он был основан легендарным мастером воинских искусств Тода Такатора. Многие военные правители Японии, так же как и руководители кланов, ниндзя пытались привлечь знаменитого воина под свои знамена, но Тода сохранял свою независимость. В то же время известно, что он часто предлагал свою помощь в подготовке воинов-теней. Город Хакухо, являющийся предшественником крепости Едо (сегодня Токио), имел сеть подземных источников минеральной воды, которые текли по веренице туннелей, сотворенных силами самой природы. Это место являлось уникальным убежищем, используемым последователями ниндзютсу как опорная база. Почти каждый год тайфун наносил серьезный ущерб системе коммуникаций, но каждый раз все тщательно восстанавливалось.

Ниндзя клана Кота концентрировались на севере, вокруг города с горной крепостью. Так же, как город Белого Феникса, сегодня еще существуют внушительные укрепления в городе Никон на восточном побережье моря Бива (сегодня префектура Сита). Если говорить о других семьях, живших когда-то в этих окрестностях, то это Ига-сё или Синоби-сё. Некоторые современные историки придерживаются мнения, что клан Кога сформировался из ронинов (самураев, оставшихся без господина), которые поселились в этой области Японии и со временем превратились в конкурентов ниндзя клана Ига.

К началу 16 в. Япония представляла собой жалкое зрелище: междоусобные столкновения, длящиеся века, довели страну до полного упадка. Некогда могучее государство превратилось во множество мелких княжеств, враждующих между собой. Единственным способом воссоздания величия Японии — было создание мощной централизованной власти. Первым, кто пытался объединить страну под единым началом, был генерал Такэда Сингэн, но смерть не дала ему завершить начатое. Примечателен тот факт, что Такэда был



Рис. 15
Японская деревня.
(Старинная гравюра)



Рис. 16. Токугава Ёдзясу — основатель династии сёгунов (1603-1667 гг.)

Рис. 17. Хаттори Ханзо дзёнин Хаттори-рю

активным сторонником использования ниндзя для решения военных задач. Такэда получал полную информацию о своем извечном противнике, генерале Уэсуги Кэнсин, от лазутчиков, передававших ему информацию с помощью цепи сигнальных огней, протянувшейся от Киото до убежища господина. Шпионы Уэсуги были мастерами переодеваний.

Продолжением идеи объединения были знаменитый военачальник Ода Нобунага и его ближайшие соратники Тойотоми Хидзёси и Токугава Ёдзясу. Ода и Тойотоми никогда не прибегали к услугам агентов из кланов Ига и Кога, хотя вели военные действия, используя множество тайных лазутчиков. Причина была в том, что ниндзютсу своими корнями уходило к ямабуси и сюэндзя, и легко было предположить, что они поддерживали тесную связь с буддийскими руководителями. Генералы же являлись непримиримыми противниками буддизма и использовали любой удобный случай, чтобы воспрепятствовать его распространению. Как правило, это заключалось в физическом уничтожении миссионеров и священников, сжигании и разорении храмов.

Все это привело к бескомпромиссной вражде с ниндзя клановых общин Ига и Кога. Жесткое противостояние, а также несколько неудавшихся покушений на жизнь генерала Нобунага привели к началу кровавого террора против ниндзя. Была объявлена крупная награда за жизнь дзёнина

всех трех кланов Ига: Момоти Сандаю, Хаттори Ханзо и Фудзибаяси Нагато.

3 ноября 1581 года Ода Нобунага направил в провинцию Ига 46000 воинов, чтоб наконец расправиться с мятежниками. Армия ниндзя в то время насчитывала всего 4000 человек. Меньше чем за одну неделю Ода подчинил себе весь край, убив в сражении много ниндзя и казнив всех пленных. Выжившие члены общины бежали из провинции и рассеялись по всей стране, вливаясь в другие кланы, практикующие ниндзютсу, либо поступая на службу к местным военачальникам.

Через год после того, как Ода Нобунага сравнял с землей деревни и крепости общины Ига, на него было совершено покушение. Акэси Митсухидэ, бывший офицер генерального штаба Ода, организовав в Киото мятеж, убивает знаменитого генерала. В это время правая рука Ода, генерал Токугава Ёдзясу, находился в Сакаи, маленьком городке близ Осака.

Существовала реальная опасность подвергнуться нападению со стороны солдат Акэси.

Не имея должной защиты, будущий основатель династии сёгунов обратился за помощью к дзёнин семейного клана, Хаттори Ханзо, который избежал гибели в битве с генералом Ода. Благодаря гениальной изворотливости Хаттори и его людей, генерал благополучно добрался в свою резиденцию.

Обеспечение безопасности было настолько эффективным, что Токугава оставил знаменитого дзёнина вместе с его агентами у себя на службе. Когда в 1603 году Токугава стал сёгуном, Хаттори возглавил его секретную службу. Занимая столь высокую официальную должность, знаменитый ниндзя все же оставался руководителем своего клана шпионов. Воины Хаттори Ханзо под видом садовников, поваров и дворников занимались выполнением своей главной задачи — охраны и защиты интересов хозяина. Опасаясь попыток мятежа, Токугава часто высылал своих лазутчиков для разоблачения мелких феодалов — даймё.

Будучи мастерами тайных заговоров, ниндзя успешно справлялись с задачами контрразведки. Крупнейшей военной удачей ниндзя сёгуна Токугава была операция, которую они провели силами десяти человек. Добытая ими информация позволила их господину одержать полную победу над 40000 мятежных христиан, укрывшихся в крепости Мимабара (Кюсю). Как только был установлен мир и порядок, великий сёгун перестал нуждаться в услугах шпионов - ниндзя, и многие из них превратились в стражей порядка и сыщиков. К тому же, оценив гениальность ниндзя при

выполнении секретных акций, Токугава начал опасаться своих недавних союзников и поспешил удалить их от себя, хотя защиту личной безопасности он доверял только ниндзя общины Ига.

Так и не разгаданной до конца загадкой в истории ниндзютсу остается судьба главы одного из кланов общины Ига — Момоти Сандаю. Великий дзэнин имел в разных местах три дома, каждый с женой и детьми. Если ему становилось опасно в одном месте, он сразу менял жилище и, изменяя внешность, имя, становился другим человеком. Этот способ маскировки запутал и врагов Момоти, и историков, у которых вопрос идентификации его личности вызывает огромные затруднения. Согласно военной хронике, в сражении с армией Ода Нобунага, в 1581 году, Момоти Сандаю сражался с большой отвагой во главе своего клана, однако нигде не упоминается имя Фудзибаяси Нагато.

Указанный факт позволяет предположить, что обе персоны в действительности были одним и тем же лицом.

Два дома Сандаю сохранились и по сей день. Третий, укрепленный, являвшийся основной базой, был расположен в горном районе Ига-Уэно. Назывался он Такигуси-дзэ и был разрушен Ода Нобунага. Так как смерть Сандаю во время сражения не была подтверждена, многие летописцы ниндзютсу считают, что он мог ускользнуть во время битвы, затем перебраться на восток и там осесть в провинции Кай под видом крестьянина.

Эта версия кажется вполне правдоподобной, потому что эта провинция оставалась вне зоны влияния генерала Ода. Более того, она находилась под управлением воснизированных группировок буддистов. Четыре последующих столетия имя неуловимого ниндзя обрастало множеством домыслов и легенд. Современные исследователи ниндзютсу, используя достижения современной науки, осмотрели могилу, в которой, по неопровержимым данным, был похоронен Момоти Сандаю. Могила эта находится на маленьком семейном кладбище, расположенном на холме напротив одного из домов Момоти в окрестностях Набари, в 25 километрах южнее Ига-Уэно. В результате анализа полученных данных ученые пришли к выводу, что это и есть могила легендарного ниндзя. Казалось бы, тайна раскрыта, но полной уверенности нет. Слишком много лет прошло с тех времен, да и как можно быть уверенным в чем-то, что касается тайного искусства ниндзютсу.

Интересно, что 17 потомок Сандаю еще живет в 400-летнем крестьянском доме на северном склоне горной цепи Ока-Онэ вместе с женой и тремя детьми. Его зовут Момоти



Фото 1. Один из домов Момоти Сандаю

Итсукэ, ему 58 лет, и по профессии он фермер. Высокие урожаи интересуют его значительно больше, чем ниндзютсу, и о том, что он потомок знаменитого ниндзя, вспоминает лишь семейная родословная. Большинство семейных реликвий Итсукэ продал музеям и в частные коллекции.

Вернемся непосредственно к истории. После объединения в 1590 году и прихода к власти династии сёгунов Токугава в Японии постепенно утихли междоусобные распри и эпоха бесконечных кровопролитных войн подошла к концу. В условиях мира потребность в развитой шпионской сети и диверсантах резко сократилась. Следствием этого был распад абсолютного большинства кланов ниндзя.

Став "безработными", ниндзя были вынуждены искать новые сферы применения своих уникальных способностей. Многие "призраки" нашли себе место в органах по борьбе с преступностью. К началу 18-го в. ниндзя Ига и Кога выполняли полицейские обязанности в Эдо. Эти ниндзя-детективы играли важную роль в полицейской среде даже после падения сёгуната в 1868 году. Ниндзя кланов Ига практиковали самую эффективную для того времени систему получения, анализа и передачи информации. Успех в работе, связанной с получением сведений, был обеспечен обширнейшей агентурной сетью, охватывавшей всю страну.

В то время как одни ниндзя встали на сторону закона, другие стали ворами и разбойниками, как, например, Исикава

Гозмон, правая рука Момоти Сандаю. Он стал в Японии разбойником-легендой, своего рода японским Робин Гудом.

К началу периода МЭЙДЗИ клановая система ниндзя практически развалилась. История ниндзютсу стала обрабатываться небылищами, в то время как истинная информация была почти полностью уничтожена самими ниндзя. Лишь ничтожная ее часть дошла до нас.

Во второй половине 19-го в. Япония стала более открытой для проникновения западной культуры. Императорский двор, восстановивший свое могущество после падения династии сёгунов Токугава, не смог остановить вымирание национальных японских традиций, к которым относилось и ниндзютсу.

Боевые искусства — духовные корни японского народа — стали предаваться забвению. Был издан закон об упразднении сословия самураев, древние воинские системы (джиу-джитсу, ниндзютсу и др.) были признаны пережитками прошлого. Было сделано все, чтобы, отдав предпочтение западному образу жизни, выхолостить истинное искусство. Боевые системы стали превращаться в виды спорта, оздоровительные системы (дзюдо, сумо и др.), в задачи которых не входило уничтожение противника для сохранения собственной жизни. Богатейшие традиции воинских искусств начали утрачиваться.

В заключение этого раздела приведем перечень школ ниндзютсу, сведения о которых дошли до нас из глубины веков:

— НАКАГАВА-РЮ. Областью деятельности этого клана, основанного Накаава Кохайато, был округ Аомори.

— КУРАМА-ХАТИ-РЮ. У истоков этой школы ниндзютсу стояли ямабуси с горы Курама, расположенной к северу от Киото. Область влияния — Киото.

— КАСУНОКИ-РЮ. Основана в 14-м в. под руководством знаменитого воина Касуноки Масахитэ. Эта школа внесла большой вклад в развитие техник внезапного нападения.

— ХАГУРО-РЮ. Располагалась в центральной части округа Ямагата, была основана воинствующими аскетами с горы Хагуро.

— УЭСУГИ-РЮ создана Садаюки Суруганокami для оказания услуг даймё Уэсуги Кэнсин. Зона влияния — область Ниата.

— КАДЗИ-РЮ организована Кадзи Кагэхидэ Оминоками, учеником основателя Уэсуги-рю. Поддерживала связь с руководителями Хаттори-рю (провинция Ига).

— МАТСУМОТО-РЮ действовала в округе Тихиги.

— ГЬОККО-РЮ носит имя китайского монаха-любая Гьокко Тсё, разработавшего эффективный стиль ближнего боя.

— МАТСУДА-РЮ действовала в провинции ИбазакI.

— КОЙО-РЮ, НИПРО-РЮ, ТАКЭДА-РЮ были основаны для поддержки легендарного Такэда Сингэн. Агенты этих кланов славились мастерством передеваний и часто действовали в облике странствующих монахов и торговцев.

— ФУМА-НИН-ПО (округ Канагава) сформировалась под руководством Фума Котаро и специализировалась на ведении партизанской войны.

— АКИБА-РЮ и ИХИЗЭН-РЮ (округ Аихи) образованы Масакату Короки, известнейшим в этом округе воином.

— МИНО-РЮ базировалась в округе Гифу. Развилась во время господства Сайто Досан и включала в себя ниндзя Карокава из области Кога.

— ИХИДЗЭН-РЮ располагалась в округе Тойяма. Основана ниндзя провинции Ига, бежавшими от войск Ода Нобунага.

— ЙОСИТСАН-РЮ впитала в себя искусство шпионажа Сабуро Исэ и "горных воинов" — ямабуси. Основателем является Йоситсан Минамото. Школа знаменита своей техникой прыжков и тактикой внезапного нападения.

— КОГА-РЮ по сути являлась региональной организацией, объединявшей более 50 сетей ниндзя. Сферой влияния была огромная провинция Кога.

— ИГА-РЮ также представляла собой объединение нескольких кланов, самыми влиятельными из которых, по одной из версий, являлись Момоти-рю, Хаттори-рю, Фудзибаяси-рю.

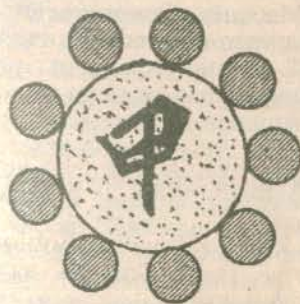


Рис. 18. Эмблема школы ниндзютсу "Кога-рю"



Рис. 19. Эмблема клана Ига-рю

— НЕГОРО-РЮ основана Миосан Сутинобо, специалистом по огнестрельному оружию.

— САИГА-РЮ славилась специалистами по огнестрельному оружию и взрывчатым веществам.

— НАТОРИ-РЮ организована Натори Масатакэ Сандзюро, автором "Со-Нин-Ки" (справочник по ниндзютсу).

Последние три школы ниндзютсу вместе с Кисю-рю действовали преимущественно в округе Вакайяма.

— БИЗЭН-РЮ располагалась в округе Окайяма.

— ФУКУСИМА-РЮ сформирована Нодзиридзиро Дзи-роуэмон Наримаза в округе Симанэ.

— КУРОДА-РЮ поддерживала семью правителей Курода в округе Фукуока.

— НАНБАН-РЮ курировали окрестности Нагасаки.

— САТСУМА-РЮ оказывала тайные услуги семье Симацу в местности Кагосима.

Большинство из перечисленных школ прекратили свое существование задолго до начала эпохи Мэйдзи в 1868 г.

ДУХОВНЫЙ МИР НИНДЗЯ

1. ВЗГЛЯД СКВОЗЬ ПРОРЕЗЬ БАЛАХОНА

При рассмотрении феномена уникальности ниндзя невольно встает вопрос: "В чем секрет их могущества?" Из множества боевых систем за всю историю человечества лишь немногие смогли достичь такой стройности, действенности и жизнеспособности, как система ниндзютсу.

Бесспорно, что любое воинское искусство, где бы оно ни зародилось, оказывается эффективным только тогда, когда в нем гармонично сосуществуют и взаимно дополняют друг друга технический и духовный аспекты. Бытующее мнение о том, что ниндзютсу было прежде всего искусством владения мечом, метания сюрикенов, тайного проникновения повсюду и тому подобных действий, глубоко ошибочно. Техника ночных воинов была эффективной благодаря тому, что в ее основе лежала система глубоких духовных знаний. Здесь самое серьезное внимание уделялось работе с сознанием, его совершенствованию, именно это позволило воинам-отшельникам превратиться в ловких лазутчиков, добиться фантастических результатов в тайных войнах, шпионаже и побеждать в самых безнадежных ситуациях.

Специфика их деятельности заставляла ниндзя изменить систему взглядов на общепринятые этические нормы и устои.

Прекрасно разбираясь в воинских искусствах того времени, они решали свои задачи совершенно иными методами, чем их противники. То, что было неоспоримой ценностью и идеалом для современников, для ниндзя представлялось ничего не значащим пустяком. Там, где их соперники останавливались, не смея преступить невидимую черту общественного долга, традиции, моральных обязательств, "ночные демоны" действовали без тени сомнений и замешательства. Для них не существовало понятий преданности господину, личного достоинства, уважения авторитетов и тому подобных "помех". Воины-тени перестраивали свою психику, мировоззрение таким образом, чтоб устранить те этические препятствия, которые мешали выполнению их жизненных установок. Если для благородных самураев вер-

ность клятве, данной своему покровителю, понятия чести были превыше всего, то для ниндзя ценность представляло лишь достижение желанной цели, причем любыми доступными средствами.

В подтверждение этому приведем несколько исторических фактов.

После неудавшейся попытки завладеть древним китайским трактатом о военном искусстве в монастырь, где хранился ценный документ, был послан ниндзя Эда Хатино.

Попав на территорию храмового комплекса в качестве послушника, пятнадцатилетний Эда, будучи грациозным, милостивым юношей, подвергся сексуальным преследованиям со стороны монахов. Это не остановило молодого ниндзя. Не препятствуя складывающейся ситуации, он вскоре вошел в полное доверие к настоятелю монастыря, который распорядился перевести лишенного предрассудков Эда в личные покои. Проводя много времени с настоятелем, ниндзя так и не смог узнать местонахождение трактата.

Но вскоре выход все-таки был найден. Используя чувство ревности помощника настоятеля-монаха, с которым Эда был ранее близок, юный ниндзя в обмен на возобновление интимных отношений узнал: манускрипт постоянно находится при настоятеле и тот читает его только ночью у себя в комнате. Однажды, находясь наедине с хранителем, талантливый шпион выкрал знаменитый документ. Его популярность среди монахов-охранников позволила ему беспрепятственно покинуть обитель. Но воспользоваться выкраденным трактатом так и не удалось, поскольку написан он был специальными чернилами, исчезающими при дневном свете. Когда ничего не подозревавшие ниндзя развернули свиток, текст исчез на глазах у собравшихся.

Приведенный исторический пример красочно подтверждает готовность многих ниндзя пожертвовать даже собственной честью для достижения поставленной цели.

Следующая история также свидетельствует о специфическом подходе ниндзя к решению военных задач.

Эта история убийства князя Уэсути Кэнсин, чье имя часто встречается в исторических хрониках. Этот могущественный даймё был одним из основных противников Ода Нобунага.

Они достаточно часто засылали лазутчиков друг к другу. Однажды лучший из ниндзя Ода Нобунага, Унифунэ Кэмпати, сумел проникнуть в замок Уэсути. Подкараулив в коридоре начальника охраны Дандзё Косуми, Кэмпати, будучи мастером фунибари-дзютсу (искусство метания отравленных стрелок), поразил Косуми и троих его спутников-

ниндзя. Скользя во внутренние покои замка, Кэмпати готовился завершить свою миссию, но в этот момент был убит. Как выяснилось, Косуми сумел увернуться от отравленной стрелки и спас своего господина.

Убив своего главного соперника, Косуми, однако, не мог быть спокоен. По его приказу были перекрыты все подходы к замку. За исключением канализационных коммуникаций. Этим обстоятельством и воспользовался младший брат погибшего ниндзя, Унифунэ Дзиннай. Карлик от рождения, он был прекрасно подготовлен к передвижению по узким ходам канализации. Успешно миновав внешнюю охрану, Дзиннай проник в уборную внутренних покоев. И когда Уэсути Кэнсин наконец-то объявился и присел над дыркой в полу, ниндзя, поджидавший его, стоя по горло в дерьме, проткнул даймё насквозь своим копьем, а затем опустился на дно, дыша через трубку. Поскольку желание опуститься в выгребную яму никто из охранников не проявил, Дзиннай, отсидевшись в яме, вскоре по канализационным ходам выбрался из замка.

В то время, как соперники ниндзя были ограничены в своих поступках морально-этическими нормами, войны-тени были свободны в выборе методов и средств решения своих задач.

Подобная система взглядов в условиях жестких этических традиций тогдашней Японии вызвала осуждение и презрительное отношение со стороны правящего сословия самураев. Но для ниндзя упреки и насмешки были лишь пустым звуком.

История содержит множество фактов того, как ниндзя совершали убийства беспомощных и спящих, шли на всевозможные унижения и предательства, переходили на сторону противника и убивали своих союзников. Для загадочных шпионов подлость и предательство были лишь тактическими приемами.

После прочитанного может сложиться впечатление, что ночные войны являлись беспринципными, хладнокровными убийцами и предателями, для которых не существовало ничего святого. Но это не так!

Не было более преданных своим идеалам и святыням людей, чем ниндзя. Приверженность этих "трусов" и "негодяев" понятиям ниндзютсу вызывает глубокое уважение.

О мужестве и преданности ниндзя своему семейному клану слагались легенды.

Например, на одну из деревень напали воины самурая Такатоки. Часть жителей ушла в лес перед набегом, часть осталась, чтобы враги не выследили ушедших и не перебили

весь клан. В ходе неравного боя, несмотря на яростное сопротивление, большинство защитников погибло. Глава клана, действуя кусарикама (серпом на длинной цепи), убил шестерых противников, но был пронзен стрелами и приколот копьями к стене собственного дома. Первый помощник предводителя общины, молодой ниндзя Дзиро, пытаясь защитить свою жену, был тяжело ранен. Напоследок солдаты Такатоки выбили Дзиро один глаз и оставили ему жизнь, полагая, что опасаться его больше не стоит. Но интересы клана и горечь утраты близких требовали отмщения.

Через некоторое время Такатоки получил от неизвестного ему Дзиро вызов на синкен-себу — открытый поединок на мечах, ведущийся до смерти одного из участников. Уверенный в своей непобедимости, Такатоки отказался — пристойно ли благородному вельможе сражаться с простолюдином. Однако Дзиро выдвинул интересные условия: если он погибнет, то весь его клан переходит в подчинение Такатоки. Если же Такатоки падет от меча Дзиро, то никто из людей самурая никогда не тронет жителей деревни. Это предложение показалось Такатоки выгодным, и он согласился на поединок.

Одноглазый, искалеченный Дзиро, не уступая в мастерстве владения мечом, был явно слабее своего соперника. Поединок закончился неоспоримой победой могущественного самурая, Дзиро пал, пронзенный мечом. Стоя над трупом врага, Такатоки обратил внимание на оружие Дзиро. В рукоять грубо изготовленного меча был вделан крупный бриллиант. Аристократ, очарованный его красотой, протер камень от крови, и тут же отравленная игла, скрытая в рукояти, пронзила руку победителя. Таким образом самурай погиб от меча Дзиро, хотя и стал победителем в поединке. Верный своему слову, он, умирая, приказал прекратить преследование клана Дзиро, который пожертвовал жизнью ради спасения своей общины.

Приведенный пример подтверждает родовую преданность ниндзя, но далеко не всегда отношения между членами одного клана были безоблачными.

Казалось бы, на кого как не на ближайших соратников можно опереться в смутное, кровавое время. Но очень часто ситуация складывалась таким образом, что ниндзя из одной группы, и даже семьи, сражались, нанятые противоборствующими сторонами, друг против друга. Отец шел на сына, брат на брата. Но таковы неумолимо жестокие дороги войны, и ниндзя следовал по ним до конца, оставаясь верным лишь самому себе. Нередко ночной воин, идя на задание, знал, что его ждет смерть. Но не подчиниться приказу не мог, альтернативой была неминуемая расправа.

В этом случае единственным шансом выжить было выполнение поставленных руководством клана задач. В то же время воин-тенъ в окружении врагов мог рассчитывать на поддержку лишь членов своей общины.

Еще более сложно складывались отношения между кланами. Сегодняшние союзники — завтра становились непримиримыми врагами, если этого требовали военные интересы.

Вначале ряды ниндзя пополняли выходцы из народа. Имея общих неприятелей, тайные воины и простолюдины поддерживали друг друга в тяжелую минуту. Крестьяне и ремесленники добывали ценную для ниндзя информацию, помогали укрываться от преследователей. Со своей стороны, ниндзя вставали на защиту тех, кто их поддерживал. С превращением последователей ниндзютсу в закрытые профессиональные шпионские организации отношение к ним радикально изменилось. Слова "ниндзя", "ночной оборотень", "лесной демон" внушали страх и ненависть не только самураям, но и простым японцам. Являясь то горными колдунами, то бандитами, то слугами самураев, ниндзя становились изгоями общества.

При всей своей кажущейся экзотике жизнь воина-изгоя была трудна и опасна. Он постоянно находился в состоянии войны, был вынужден ежеминутно заботиться о личной и семейной безопасности, решать проблемы выживания.

Большую часть времени он посвящал изнурительным, порой опасным для здоровья тренировкам, которые позволяли достигать и поддерживать высокий уровень технической и психологической подготовки, совершенствовать тактику и стратегию борьбы. Скрываясь от преследований, ниндзя мог рассчитывать только на собственные силы. Он мог подолгу жить в нечеловеческих условиях в лесной глуши, холодных горах, самостоятельно лечить себя, изготавливать яды и оружие, имитировать различные диалекты и манеру поведения, чтобы местные жители принимали его за своего. Опасность быть раскритикованным и подвергнуться нападению постоянно держала воинов-теней в нервном и физическом напряжении. Условия конспирации не позволяли им поддерживать нормальные отношения с окружающими.

Для современного западного человека такая жизнь является невыносимой. Но для восточного человека принятие своей судьбы (кармы), данной от рождения, является нормой. К тому же у ребенка, появившегося в семье ниндзя, выбора не было. Его жизненный путь был predetermined еще до его появления на свет. Потомок ниндзя мог стать только ниндзя.

Принадлежа к тайной шпионской организации и тем самым уже преступив черту закона, последователь ниндзютсу был вынужден профессионально заниматься этим для того, чтобы просто выжить.

Ошибочно было бы думать, что занятие тайным искусством являлось жизненным убеждением фанатиков. Таковым было их место и предназначение в истории и социальной структуре Японии того времени. Само существование и развитие ниндзютсу обуславливалось потребностями общества и культурными особенностями Страны Восходящего Солнца.

Таким образом, сказочный мир ниндзютсу в реальности был полон опасности и лишений.

2. СКРЫТЫЕ РЕЗЕРВЫ "НОЧНЫХ ДЕМОНОВ"

Загадочная сила искусства ниндзя создавалась не только изощренными техниками и средствами ведения боя. Прежде всего она достигалась сложной манипуляцией уровнями сознания, которая позволяла достигать сверхсостояний духа и тела. Именно этот аспект ниндзютсу давал "невидимкам" необходимое превосходство над неприятелем, помогал творить "чудеса".

В бою ниндзя было трудно превзойти отлично подготовленных и многочисленных врагов. Самураи, выбравшие путь профессионального воина, были первоклассными специалистами своего дела. Так же как и ниндзя, они с раннего возраста занимались изучением воинских искусств, постигали тонкости мастерства владения своим телом. Самураям не было равных в поединках на мечах, копьях, стрельбе из лука. Система традиционной самурайской подготовки включала также владение ножом, верховую езду, фехтование шестом.

История содержит множество описаний военных подвигов самураев. Достаточно вспомнить легендарного Миямото Мусаси, не знавшего поражений и побеждавшего самых сильных противников. Будоражит разум тот факт, что Мусаси, достигнув высшего уровня искусства владения самурайским мечом (яп. катана), мог побеждать своих соперников, используя деревянный меч (яп. бокен).

Имея дело с такими могущественными врагами, ниндзя предпочитал не вступать с ними в открытый бой. Слишком велик был риск погибнуть и в итоге не достигнуть поставленной цели. Ночным воинам приходилось, кроме развития секретных техник поединка, заниматься поиском дополни-



Рис. 20
Миямото Мусаси —
легендарный мастер
фехтования

тельных возможностей, внутренних резервов и, прежде всего, в области повышенных психо-физических состояний.

Речь идет о выходе в просветленное состояние сознания, позволявшее качественно по-новому воспринимать проявление реальности. Просветление — внутренний феномен, который не может быть объяснен словами или выражен посредством пяти чувств человека. Оно представляет собой выход на более высокий уровень сознания, дающий возможность взглянуть на происходящие события как бы "со стороны". Более тонкое восприятие реальности позволяет постичь истинную, глубинную суть явлений, воспринять совокупность проблем комплексно, в целом. Войти в это состояние с помощью чувственных, интеллектуальных или религиозных усилий нельзя, так как именно они препятствуют этому.

3. ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Работа над высшим сознанием, над просветленностью была настолько важна для ниндзютсу, что хотелось бы подробнее остановиться на этом феномене.

Просветление по своей сути является естественным, изначальным состоянием нашего сознания, из которого нас постоянно выводят, выталкивают неконтролируемые мысли, эмоции, желания, привязанности, всестороннее влияние окружающей среды. И лишь обособившись и управляя

всеми чувствами и ощущениями, мы можем вернуться к естеству. Это требует огромных волевых усилий и правильно построенной методики.

Человеческая сущность, с ее склонностью к рациональному мышлению, чувственному реагированию, неустанно стремится загнать нас в жесткие рамки логических схем восприятия, стереотипного поведения, отношений, характерных для обыденной жизни.

Весь этот груз давит на нас огромной тяжестью.

Взгляните на детей, чье сознание свободно от "замутнения". Их реакции естественны, они смеются и плачут, воспринимая мир таким, каким он есть на самом деле. Их восприятие открыто для всех проявлений реальности. А все мы, отражая в своем сознании эту реальность искаженно, однобоко, — неадекватно и предвзято реагируем на нее.

Существуют различные подходы к решению этой проблемы. Большинство из них основано на отказе от плотских желаний, устремлений ума, от обычных человеческих привязанностей, зависимостей, этических обязательств. Отказываясь от оценки, от осмысливания вещей и событий, мы постепенно растворяемся в них, сливаясь с их истинной, космической сущностью. В итоге мы осознаем свое место и предназначение в мироздании, понимаем и всю иллюзорность и незначительность явлений окружающего мира в масштабах Вселенной.

Влияние факторов, которые, подобно якорю, сдерживают корабль нашего сознания, можно выразить в таких обобщенных понятиях, как ИМЯ, ЭЛЕМЕНТ, ПУСТОТА.

"ИМЯ" — включает в себя все то, что происходило с нами до этого момента: тот балласт прошлого, который намертво привязывает нас к определенному состоянию, не позволяя двигаться по пути познания настоящей реальности.

События прошлого накладывают многие обязательства и ограничения. Чтобы освободить сознание, необходимо отбросить влияние социальных, экономических, семейных и культурных аспектов бытия, оказывающих сдерживающее воздействие. Лишь избавившись от них, мы получаем возможность изменить уровень нашего сознания, восприятия действительности.

В категорию "ИМЯ" входит и наша личность со всем ее жизненным багажом.

На этом этапе возникают серьезные затруднения, связанные с отказом от приятных воспоминаний прошлого, наших достижений, которыми мы привыкли гордиться.

Понятие "ЭЛЕМЕНТ" включает в себя то, что окружает и влияет на нас теперь, в нашей повседневной жизни. Сюда относятся и наши поступки, продиктованные испытанными схемами реагирования, которые мы обычно применяем. Эти схемы накладывают на наши действия значительные ограничения, которые не позволяют постичь всю многогранность и безграничность реальности и заставляют нас действовать запрограммированно и предсказуемо.

Понятие "ЭЛЕМЕНТ" включает нашу тягу к оценке и классификации явлений с позиций причины и следствия.

Отказываясь от всего этого, мы отбрасываем привычную и удобную оболочку наших взглядов на происходящее.

Но это все еще не позволяет полностью освободить сознание. Перестав самим задавать себе вопросы и самим же отвечать на них, мы распахиваем врата нашего сознания для приема космического объема информации.

Понятие "ПУСТОТА" состоит из обязательств, стремлений улучшить нашу жизнь, которые вынуждают нас суетиться, перенапрягаться, совершать необдуманные поступки, постоянно упуская важное и вечное. Освободившись от безрассудных планов, нереализуемых мечтаний, мы взамен получаем необъятный простор для деятельности. Нам не нужно больше тратить жизнь на достижение общепринятых и весьма сомнительных идеалов. Здесь важно уяснить, что наши житейские представления о вещах и событиях иллюзорны и не имеют ничего общего с истинной сутью событий.

Задача прекращения влияния факторов ПУСТОТЫ крайне сложна, так как требует от человека изменений всех его представлений о жизни.

Для определения воздействия, оказываемого на нас реальностью, необходимо осознать все три типа влияющих на нас факторов. Особенно тех, которыми мы можем управлять.

Приводимые ниже упражнения помогут понять, что такое процесс достижения просветления через осознание его предварительных ступеней. Но не следует их воспринимать как способ достижения самого просветления, поскольку они помогают освободиться лишь от какой-то части влияния жизненных факторов и достигнуть лишь определенной чистоты духовного состояния.

Делать эти упражнения нужно в уединенном, тихом месте, завершив все текущие дела.

Примите положения Сейдза или Фудоза (см. рис. 21, 22 и 23, 24). Хотя можно сидеть и на стуле с прямой спиной. Важно, чтоб ваша поза не стесняла свободы дыхания. За-



Рис. 21, 22. Сэйдза-но камаэ

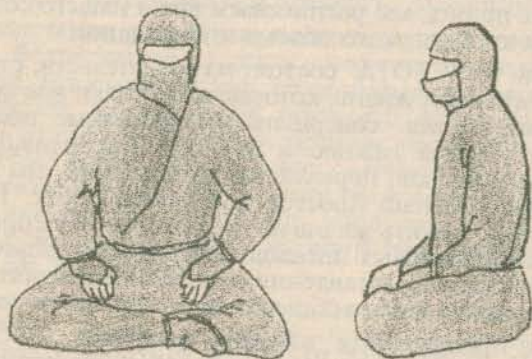


Рис. 23, 24. Фудоза-но камаэ

кройте глаза, расслабьте нижнюю челюсть и удобно расположите руки. Погрузитесь в свое сознание и сосредоточьтесь на состоянии духа. Отключитесь от внешнего мира, от его восприятия, реагирования на все раздражения органов чувств.

Упражнение 1

Для достижения уровня сознания Ти-но-ката (Земля) вы должны размышлять над хрупкостью жизни и несовершенством человеческого тела. Попробуйте убедить себя в том, что бессмысленно уделять основное внимание деятельности физического тела. Представьте себе людей разного возраста и состояния здоровья, беспомощность маленьких детей и слабость глубоких стариков, гнетущую необходимость удовлетворения жизненных потребностей. Осознав неустроен-

ность человеческой жизни в целом, определите реальные возможности и ограничения в деятельности вашего тела.

Упражнение 2

Чтобы выйти на уровень сознания Суй-но-ката (Вода), необходимо размышлять над ограниченностью и искаженностью восприятия реальности с помощью чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса. Представьте себе, как неверно ограничиваться в познании реальности лишь помощью чувств. Мысленно пересмотрите приемы и трюки, посредством которых можно влиять на ваше чувственное мировосприятие, мешая узнать истинное положение вещей. Осознайте безграничные возможности постижения реальности посредством объективного, разумного анализа.

Упражнение 3

Чтобы войти в состояние Ка-но-ката (Огонь), нужно медитировать на изменчивости и непостоянстве мысли. Осознайте, что разум постоянно отбрасывает старые, казавшиеся неоспоримыми идеи и хватается за новые, полагая, что именно они представляют собой истину в последней инстанции. Поразмышляйте над тем, как дух в своей неспособности распознать истину ищет поддержки в религии и философии, или как стресс повергает дух в негармоничное, замутненное состояние. Уясните для себя, что дух неверно реагирует на чувственные реакции тела.

Упражнение 4

Чтобы добиться состояния сознания на уровне Фу-но-ката (Воздух), нужно медитировать на неустойчивых и преходящих свойствах бытия в гармоничном ходе событий реальной жизни.

Представьте себе всю невероятно долгую историю нашей планеты, от темных времен ее возникновения до далекого будущего, и сравните ее с мимолетным мгновением на протяжении которого вы ощущаете и осознаете свое "Я". Реально оцените свой личный вклад в историю Земли. Сравните значение своих жизненных проблем с долгой историей Космоса.

Делая эти упражнения, нужно четко представлять процесс осознания. Органы чувств, подобно датчикам, предоставляют данные о проявлениях реальности. Дух является той призмой, через которую информация, словно луч света, пробивается в наше сознание. От состояния духа, степени его возбужденности, чистоты зависит достоверность передаваемой в сознание информации. Гармонизация уровней состояния духа и сознания позволяет адекватно воспринимать и познавать реальность в рамках данного уровня. Основной причиной замутнения духа является наше эмоциональное реагирование, жизненные стремления и привязанности.

Упражнение 5

Чтобы привести дух в соответствие с состоянием сознания Ти-но-ката (Земля), медитируйте на устремлениях земной, ориентированной на удовлетворение материальных потребностей, жизни, приводя все тенденции к гармоничному единству и согласию. Таким образом вы защищаетесь от пагубного влияния пристрастий и алчности.

Упражнение 6

Чтобы привести дух в согласие с состоянием сознания Суй-но-ката (Вода), сосредоточьтесь на том, как распознать намерения людей по отношению к вам. Это поможет заблаговременно предвидеть возникающие опасности.

Упражнение 7

Чтобы добиться соответствия духа состоянию сознания Ка-но-ката (Огонь), размышляйте над причинами и следствиями явлений. Это позволит вам избежать последствий незнания и неожиданностей.

Упражнение 8

Для достижения согласия духа и сознания на уровне Фу-но-ката (Воздух) подумайте обо всем разнообразии всевозможных точек зрения.

Это поможет вам понять, что противоположные мнения могут тоже оказаться правильными и отбросить ограниченные, однобокие идеи.

Упражнение 9

Чтобы привести дух в соответствие с осознанием Ку-но-ката (Пустота), сосредоточьте все свое внимание на течении процесса дыхания. Таким образом вы сможете сделать сознательным и управляемым любое изменение состояния духа.

Упражнение 10

Представьте себе, что вы смотрите из будущего в настоящее, которое в этом случае предстает перед вами как прошлое. Оцените ваши нынешние действия с точки зрения будущего. Это может оказать вам поддержку при принятии важного решения, даст возможность предвидеть результат действий, сделает более осознанными события вашей жизни.

Течение нашей жизни должно совпадать с направлением и рамками предначертанного и осознанного нами пути. Лишь полная гармония может стать предпосылкой достижения просветления. Дисгармония может привести к тому, что мы, недооценивая опасность, окажемся в тупике.

При неверном определении предначертанного нам пути все наши усилия будут напрасны, поскольку наш жизнен-

ный путь окажется ложным и мы не сможем реализовать себя. Чтобы избежать такой ситуации, нужно прислушиваться к внутреннему голосу, различать судьбоносные знаки, подталкивающие нас на предназначенный нам свыше путь.

С другой стороны, нас подстерегает опасность полностью положиться на внешние обстоятельства, на провидение и удачу, и мы не будем достаточно активны и настойчивы в достижении цели.

Непременным условием продвижения по пути духовного совершенствования является негибкая воля и глубокая вера в стремлении к цели.

В практике ниндзютсу идея преобразования восприятия имела главенствующую роль и получила широкое развитие в духовной доктрине "ночных демонов" — НИН-ПО-МИККЁ.

4. КИ-АЙ — ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НИНДЗЯ О ВСЕЛЕННОЙ

Прежде чем перейти к практическим методикам, используемым воинами-ниндзя для овладения космическими силами и знанием, рассмотрим, что говорит Нин-по-миккё об устройстве и принципах взаимодействия с окружающим миром. Основные положения, с помощью которых ниндзя создавали картину реальности, сформулированы в их учении КИ-АЙ ("Ки" — сила, "Ай" — гармония). Само название системы говорит о тех целях, которые ставились в ходе постижения мистического учения — прийти к гармонии с силами Вселенной, осознав себя ее составляющей частью.

Рис. 25. Иероглиф
"КИ" — "сила"

Рис. 26. Иероглиф
"АЙ" — "гармония"

У истоков формирования учения Ки-ай находились ямабуси, которые, модернизировав концепции тибетского тантрического буддизма и китайского учения о Дао (путь), явились основателями Сюгэндо. Весомый вклад в разработку основополагающих принципов системы внесли воины-аскеты Сенин, жившие на полуострове Кии. После того как общины ниндзя обособились от "горных воинов", положения Сюгэндо легли в основу мистического учения ниндзютсу.

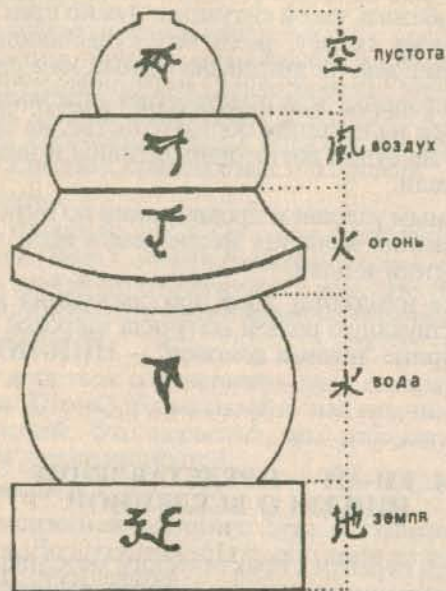


Рис. 27. ГОДАЙ — вариант "Теории пяти элементов", используемой в Нин-по-Миккё

Согласно теории Ки-ай, все многообразие Вселенной обусловлено существованием и взаимодействием пяти первоэлементов-стихий (яп. Годай): Земли (яп. Ти), Воды (Суй), Огня (Ка), Воздуха (Фу) и Пустоты (Ку) (рис. 27). Свойство всех вещей и событий определяются количественным содержанием в них первоэлементов. Характер взаимодействия между вещами обуславливается свойствами их первоэлементов.

Мироздание устроено так: в основе всего лежит первооснова — всеобъемлющая Пустота, в которой проявляются остальные четыре первоэлемента. Полярность пространства приводит к возникновению взаимодействия частиц Космоса, сходного с электромагнитными процессами. В результате образуются атомы, составляющие молекулы газа — Воздуха. Из газообразного состояния материя переходит в следующее состояние — Огня. Далее Огонь перерождается в Воду, а Вода — в Землю. Данная последовательность превращения первоэлементов показывает, как происходит понижение энергетических уровней состояния материи. Таким образом,

первоэлемента Земля является низшим уровнем энергетического состояния.

Взаимодействие первоэлементов рождает бесчисленное множество явлений окружающего мира. Само понятие "первоэлемент" — условное, говорящее о наличии определенных физических свойств.

Так элемент Воздух обладает подвижностью, легкостью, Огонь — это энергетичность, агрессивность, Вода — текучесть, изменчивость, Земля — устойчивость, твердость.

Более сложным и объемным является понятие Пустоты. Она представляется как непознаваемая основа, "колыбель" всего сущего, условно говоря, бесформенность, безграничность, вездесущность, т.е. присутствие во всем. Ощутить Пустоту можно лишь в форме ее проявлений — первоэлементов. Пустота — это отсутствие всего, даже мысль о Пустоте свидетельствует о нарушении бесформенности, т.к. мысль уже является формой.

К вопросу познания человеческой природы в Сюгэндо подходили с точки зрения единства "Макро-" и "микрокосма". Человек представлялся точной копией огромного Космоса, только в миниатюре. Принципы их устройства и функционирования считались одинаковыми. Вследствие этого человеческое тело, его реакции и способности также "раскладывали" на составляющие — первоэлементы. Плоть представлялась Землей, внутренние жидкости — Водой, тепло, выделяемое телом, — Огнем, дыхание — Воздухом, мыслительный процесс, речь — Пустотой. Свойства, присущие первоэлементам, определяли принципы жизнедеятельности организма, типы, психологическое реагирование.

Исходя из энергетической сущности Вселенной, буддисты-тантрики считают, что в теле человека находится семь энергетических центров — ЧАКР и сеть энергетических каналов — меридианов, по которым циркулирует космическая энергия, воспринимаемая чакрами (рис. 28). С помощью чакр, соответствующих определенным физиологическим нервным системам, тело биоэнергетически взаимодействует со свободной космической энергией. Возбуждая (открывая) ту или иную чакру, можно усилить приток энергии в тот или иной нервный центр. Таким образом ниндзя достигали определенных физических и духовных состояний.

Энергетическому центру соответствует определенный первоэлемент с присущими ему свойствами.

Копчиковая чакра, Муладхара (первоэлемент Земля), находится в основании позвоночного столба. Она является базовым центром приема и хранения космической энергии.

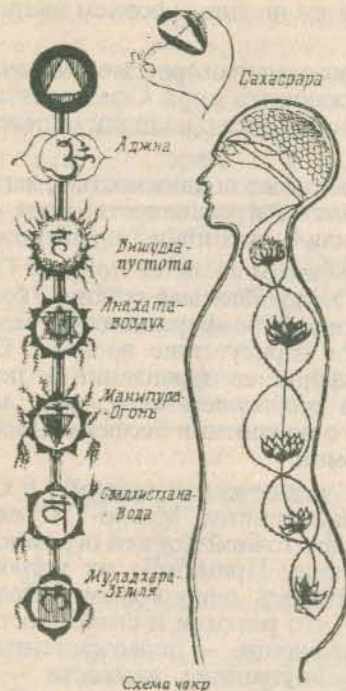


Рис. 28
Чакры — энергетические центры человеческого тела

Некоторая часть этой энергии через нервные окончания копчика передается всему организму для поддержания жизнедеятельности. Другая часть воспринимаемой энергии может быть направлена в более высокие чакры, в результате чего они "пробуждаются", изменяя состояние адепта. Усиление деятельности этой чакры приводит к приобретению человеком свойств Земли: стабильности, уверенности, отличного здоровья.

Крестцовая чакра, Свадхистхана (первозлемент Вода), находится примерно на 3 см ниже пупка. Она связана с мочеполовой системой и подсознанием. Если она активизируется, то может передавать большое количество космической энергии телу, увеличивая его физические кондиции. При этом повышается тонус сексуальных ощущений. Телесные свойства человека становятся, подобно Воде, податливыми и изменчивыми, улучшается приспособляемость.

Пупковая чакра, Манипура (первозлемент Огонь), находится на уровне пупка. Ее биоэнергетическое воздействие выражается в эмоциональности, спонтанных действиях. Че-

ловек, приобретая качества Огня, становится более агрессивным, резким. Общее возбуждение приводит к усилению физического потенциала, увеличению скорости реагирования на уровне подсознания.

Четвертая, сердечная чакра, Анахата (элемент Воздух), расположена в центре груди и соответствует сердечному нервному сплетению, регулируя деятельность системы кровообращения. При ее пробуждении происходит расширение возможностей сознания, появляются способности ясновидения, т.е. объективно его восприятие аспектов бытия. Находясь под влиянием Воздуха, человек расширяет свои способности к предугадыванию событий, размышлению, ярче проявляется его социальная природа.

Горловая чакра, Вишудха (элемент Пустота), относится к "высшим" чакрам. Она находится в районе щитовидной железы и связана с продолговатым мозгом, контролируя дыхательную систему организма. Действия этого центра проявляются в управлении интонацией голоса. Так как Пустота может выражаться в четырех первоэлементах, то и оттенки голоса приобретают их свойства. Земля — твердый, уверенный голос, Вода — мягкий и сильный, Огонь — резкий и возбужденный, Воздух — высокий и жизнерадостный. Если же голос не совпадает с внутренним состоянием человека, то появляется ощущение фальши и несоответствия.

Лобная чакра, Аджна, не связана с каким-либо первоэлементом, она регулирует духовное состояние человека. Дух, в представлении ниндзя, являлся связующим элементом между сознанием и физическим телом.

Аджна находится на уровне межбровной складки и связана с гипофизом и шишковидной железой через нервные окончания, в основании носа. В активизированном состоянии она повышает способность самоконтроля и концентрации, дает возможность установления прямой связи со свободной космической энергией, что позволяет достигнуть повышенного состояния сознания, сформировать и качественно изменить восприятие реальности.

Теменная чакра, Сахасрара, находится под черепным сводом в середине головы. Ее функции — контроль и координация деятельности всей физической и энергетической деятельности организма. Она также позволяет осуществлять прямую связь с космическим сознанием. Но это возможно лишь в том случае, когда деятельность всех остальных чакр гармонизирована с потоками космической энергии.

Концепция гармонии в учении Ки-ай строилась на противостоянии и взаимодействии двух полярных первоначал

ИН и ЙО (кит. ИНЬ и ЯН) (рис. 29). Категорию ИН можно охарактеризовать следующими понятиями: мягкость, темнота, холод, пассивность, упадок, женское начало. Йо представляется как твердость, свет, тепло, активность, подъем, мужское начало. Гармоничное состояние характеризуется равновесием этих начал.

Если воздействие, оказываемое на вас, носит характер Ин, то ваша реакция, ответ должны иметь свойства Йо, и наоборот. Противостояние Ин и Йо должно в идеале приводить к их равновесию. Пример — равновесие весов при равновесии чаш.

Концепция Ин и Йо является вселенской, и силы Космоса реагируют на изменение одних факторов — изменением других. Нарушение гармонии вызывает энергетическое напряжение, которое стремится к восстановлению равновесия.



Рис. 29
Символическое
изображение
Ин и Йо —
полярных
первоначал

5. СТРАТЕГИЯ НИНДЗЯ

В представлении ниндзя, в каждом явлении присутствуют составляющие элементы, которым присущи свойства первоэлементов-стихий. Оказывая друг на друга подавляющее или возбуждающее воздействие, они фиксируются в разных соотношениях. Варианты соотношений первоэлементов и определяют то многообразие вещей и событий, которое нас окружает.

Используя концепцию Ин-Йо, ниндзя разработали три принципа, по которым изменялось соотношение первоэлементов. Они известны под названием ТЭН-ТИ-ДЗИН (Небо — Земля — Человек). Являясь основой практической стратегии, эти три принципа представляют собой схему поведения ниндзя в окружающем мире.

ТЭН — "небесный принцип" — носил активный по отношению к окружающей среде характер. "Ночной демон" пытался воздействовать на своих противников, изменяя их состояние. Усиливая влияние Ин-факторов в состоянии противника, он сдерживал его активность, наделял его пассивным началом. В результате невидимого влияния соперник начинал сомневаться в успехе, в своих силах, утрачивал решительность своих намерений. Упуская инициативу, удобный момент для атаки, он терял преимущество. Влияние Йо-факторов возбуждало

противоборствующую сторону, заставляло ее активизироваться в неподходящий момент, торопиться, необоснованно покидать удобную позицию.

Для того чтобы быстро и безошибочно определить характер, личные качества противника, ниндзя интуитивным путем определял первоэлемент, характеризующий состояние неприятеля в данный момент. Для изменения его состояния ночной воин воздействовал непосредственно на этот первоэлемент. Другим способом было использовать элемент, который мог оказать воздействие на состояние противника.

Используя активизирующее влияние одних и угнетающее действие других элементов, ниндзя манипулировал состоянием окружающих.

Активизация элемента Земли в сопернике делает его слишком уверенным в себе, неспособным отреагировать на изменение ситуации. Приглушение влияния этого элемента ведет к потере решительности, излишней впечатлительности, трусости.

Нарастающее присутствие элемента Воды в противнике делает его инертным, медлительным. Подавление Воды заставляет врага совершать резкие поступки, заставляет нервничать.

Стимулируя свойства Огня в сопернике, ниндзя активизировал его агрессивность, чувство превосходства, а приглушая, вносил неуверенность, пассивность в его действия.

Возбуждение Воздуха — расслабляло противника, подавление — закрепощало.

Активизация Пустоты в неприятеле вела к его несобранности, рассеянности, отвлекала от намеченной цели. Угнетение Пустоты нарушало четкость восприятия реальности, не давало возможность противнику точно оценить происходящие события.

Изменение окружающего мира требовало от ниндзя огромных психических усилий и постоянного контроля за ситуацией. Использование этого принципа не могло носить долгосрочный характер, т.к. в течение длительного времени крайне сложно контролировать многообразие происходящих в противнике изменений.

Принципы Ти — "земные принципы" — по-другому изменяли соотношение первоэлементов в явлениях окружающего мира. Они также были построены на принципе Ин-Йо, но при этом состояние соперника оставалось неизменным, изменялся сам ниндзя.

Усиливая влияние активного начала Йо в себе, ниндзя повышал собственную активность, стараясь превзойти против-

ника. Если тот нападал быстро и мощно, то воин-тень становился еще быстрее и мощнее. В этом случае ниндзя нападали на многочисленного врага еще более крупным отрядом.

В состоянии Ин ниндзя усиливал ситуационные факторы. Попав в окружение многочисленных врагов, ночные воины разбивались на мелкие группки, действовали в одиночку. Преследуемый врагом, ниндзя поворачивался к нему спиной, отдавая инициативу. Воин-тень умышленно усиливал влияние противника, беря при этом его действия под контроль и предвидя наиболее вероятные варианты развития ситуации.

Изменяя характер своего поведения, соотношение первоэлементов в своем состоянии, ниндзя менял и вид взаимодействия с окружающей реальностью. Он программировал действия неприятеля, делая себя объектом воздействия, провоцируя врага. Таким образом, чтобы выманить скрывающегося в засаде врага на открытое место, воин-ниндзя сам становился видимым. В этом случае, являясь приманкой, он приобретал свойство Ин.

Воин-тень мысленно ставил себя в положение противника, пытаясь взглянуть на происходящее его глазами. В результате он видел его возможности, слабые и сильные стороны его положения.

Например, видя перед собой неприятеля, вооруженного копьем, ночной воин старался оценить ситуацию с его точки зрения. Это помогало увидеть единственно верный способ действий. Противник, сосредоточенный на своем копье, забывал о других способах ведения поединка. Ниндзя, воспользовавшись этим, увеличивал подвижность, сокращал дистанцию и получал преимущество в ближнем бою, используя "мертвую" для копья зону.

Смыслом использования принципов Ти было изменение личного состояния. Это лишало соперника преимущества.

Таким образом, непредсказуемость изменений внутреннего состояния ниндзя затрудняла для противника контроль над ситуацией.

Принципы Дзин — "человеческие принципы" позволяли ниндзя, не изменяя самой ситуации, исказить реальное представление о ней. В результате противник неправильно оценивал происходящее. Показывая ложное проявление первоначал Ин и Ио, ночные воины казались сильными там, где были слабы, и, наоборот, за кажущейся слабостью скрывали свои сильные стороны.

Будучи талантливыми мастерами мистификаций и дезинформации, ниндзя манипулировали восприятием и реакциями своих противников.



Рис. 30. СЭППУКУ — ритуальное самоубийство самурая. Помощник (Кайсяку) готовится облегчить страдания товарища, нанеся "удар милости"

Об их удивительных возможностях выдавать "черное" за "белое" свидетельствуют многочисленные легенды.

Однажды члены семейства сёгуна Токугава приказали опытному ниндзя по имени Тонбэ выследить и убить своего брата по ремеслу — Каэй Дзюдзо, находящегося на службе у князя-заговорщика. Узнав в будущей жертве своего старого приятеля, Тонбэ ослушался приказа и не стал его убивать. Объединившись, они разработали план, который учитывал интересы обеих сторон. Тонбэ отвел Дзюдзо в резиденцию сёгуна и доложил, что противник взят живьем. Сёгун повелел немедленно казнить пленника, Дзюдзо в свою очередь попросил дать ему возможность самому покончить с собой. Сёгун и его окружение, предвкушая кровавый спектакль, разрешили совершить ритуальное самоубийство. Дзюдзо был отведен в большой зал, где ему выдали короткий тупой нож. Видя эмоциональную подавленность Дзюдзо, великосветские вельможи заулыбались.

Презренный ниндзя был свободен от соблюдения всех тонкостей торжественного ритуала — СЭППУКУ (харакири) (рис. 30). Он не стал снимать верхних одежд и вонзил нож себе в живот. Одежда моментально пропиталась кровью. Дзюдзо несколько раз дернулся в конвульсиях и замертво рухнул на пол, залитый кровью. Зрелище закончилось, а тело ниндзя было выброшено в ров, опоясывающий замок. Потом, по случаю победы, был устроен пышный пир.

Этой же ночью замок сёгуна был подожжен и получил сильные повреждения.

Оказалось, коварный Дзюдзо вместо своего живота вспорол брюхо задушенной крысы, которую он прятал под одеждой. Отсидевшись во рву, воспользовался невнимательностью охранников, проник во дворец, внутреннее устройство которого успел изучить днем, поджег его и беспрепятственно скрылся.

Предание и слухи о дьявольском могуществе, кровожадности и непобедимости "ночных оборотней" передавались из уст в уста, из поколения в поколение. Ниндзя, со своей стороны, не стремились опровергнуть сложившееся о них мнение. Напротив, они часто использовали его для достижения своих тайных целей. Иногда одно лишь появление человека в маскировочном балахоне вызывало панику и смертельное оцепенение в рядах противников. Гордые самураи, похваляющиеся своим бесстрашием и всемогуществом, теряли спесь, когда им приходилось сталкиваться с воинами-оборотнями. В Японии, еще сохранившей традиции древнего шаманства и колдовства, до сих пор помнят предания о человеке-вороне Тэнгу (рис. 31) считавшемся мистическим покровителем "ночных демонов".



Рис. 31
Тэнгу — мистический прародитель ниндзя

В то же время ореол, сложившийся вокруг ниндзя, создавал им популярность. В случаях, когда выполнение тайных заданий считалось невозможным обычными средствами, как правило, обращались к "лесным дьяволам", считая их всемогущими.

Если отбросить невежество и предвзятость в оценке ниндзютсу, то выясняется, что в действительности ниндзя лишь использовали законы природы и психологии, управляя человеком с помощью его же слабости. Нередко воины-тени добивались успеха, спекулируя на гуманности, верности, честности, родственных

чувствах. Ниндзя считали, что цель оправдывает средства, тем более что эти средства позволяли добиваться ощутимых результатов в секретной деятельности.

Если пользоваться понятиями Ин и Йо, можно сказать, что ниндзя являлись воплощением Ин как темного, негативного начала человеческого социума.

Стиль жизни ночного воина-шпиона, его мировоззрение представляли собой противоположность жизненного пути самураев, являющихся типичным проявлением силы Йо. В то время как самурай всегда и во всем следовал правилам кодекса чести — Буси-до, стремясь к безупречности своего пути, то для ниндзя понятия "хорошо" и "плохо" были в жизни одинаково хороши. Ниндзя полагали, что именно взаимодействие положительных и отрицательных факторов, их равновесие определяют равновесное состояние Вселенной. С этой точки зрения они и подходили к формированию своего пути.

Ниндзютсу содержит в себе немало Йо-элементов, но они являются лишь необходимым условием достижения гармонии в рамках Ин-пути ночных воинов.

6. ДОСТИЖЕНИЕ СВЕРХСОСТОЯНИЙ

Преемственность Миккё — духовного учения ниндзя, по отношению к Сюгэндо, определила комплекс практических методов и средств, которыми невидимые воины пользовались для повышения уровня психофизического состояния. Здесь просматривается влияние доктрин тантрического буддизма, даосской йоги, смешанных с шаманскими элементами синтоизма.

Синто — "Путь богов" — представлял собой традиционный японский культ природных божеств, духа умерших предков. Во главе божественного пантеона синтоизма находилось высшее божество Аматэрасу и ее потомок Дзимму.

"Горные воины", ямабуси, исповедовали культ мистических горных существ-духов Ками.

Основной целью культа Синто являлось познание и овладение силами природы с помощью духов. В основе практики лежали медитация, ритуальные жертвоприношения, произнесение магических заклинаний и т.п. Горные отшельники, проповедовавшие идеи Синто, призывали своих последователей поклоняться горным духам с помощью огня и воды (яп. Хакудо).

Путь огня — это было хождение босиком по углям ритуальных костров с чтением соответствующих заклинаний. Костры разжигались из особых пород дерева в местах обитания духов. Практикующий привлекал через пламя костра силу духов гор и с чтением священных заклинаний впитывал ее в себя.

Путь воды предусматривал стояние под напором падающей воды. Стоя под ледяным потоком водопада, адепт достигал определенных психофизических состояний, которые позволяли ему избежать смерти от переохлаждения.

Другим проявлением пути воды было купание в проруби при минусовой температуре. Во время длительного стояния в ледяной воде практикующий отождествлял себя с огнем, овладевал его силой. Практика этих жестоких методов требовала знания и использования мистических аспектов, секретами которых владели продвинутые последователи.

Учение тантрического буддизма было создано в Индии, откуда попало в Китай и Тибет, где получило дальнейшее развитие. В начале IX в. в горных монастырях Тибета была создана тантрическая секта Сингон ("Божественное слово"). Основателем ее принято считать легендарного монаха Кукая (рис. 32), выходца из Японии. С помощью Кукая идеи Сингон проникают на его родину, где получают широкое признание у ямабуси, а затем и у ниндзя.



Рис. 32
Кукай — основатель школы тантрического буддизма СИНГОН

Тантристы полагали, что Вселенная — это тело, речь и мысли Будды Великого Солнца — Дайнити и они составляют великое триединство — Санмитсу.

Целью адепта является постижение Санмитсу, слияние с Дайнити.

Поскольку человек есть проявление, частица безграничной Вселенной, то в нем содержатся элементы Санмитсу. Проявив с помощью великих таинств в себе и осознав эти элементы, посвященный может достичь единения с космическими силами, слиться с самим Буддой. На практике это давало фантастические возможности достижения могущества во всех аспектах бытия. К этому и стремились вездесущие ниндзя.

Постижение речи Будды

Практическое постижение речи Дайнити осуществлялось с помощью магических заклинаний — мантр (яп. Дзюмон). Мантры не были обыкновенными словами и не могли нести обычной смысловой нагрузки. Они являли собой набор звуков, резонирующих с уровнем энергии Космоса, соответствующим речи Дайнити. Кроме того, мантры должны были вызвать определенные изменения в нервных процессах человеческого тела. И таким образом как бы являлись связующим звеном между свободной космической энергией и в утренней энергией тела. Мантры не обязательно было произносить вслух, достаточно было воспроизвести мысленно. Использование мантр позволяло путем резонансного слияния с истинным словом Дайнити добиваться сверхсостояний сознания и тела и использовать это в практической жизни. Так, например, заклинание ОМ-ШРИ-ХА-НУ-МА-ТЭИ-НА-МАХ делало возможным усиление контроля над эмоциями, подчиняя их своей воле.

Определенные мантры соответствовали энергетическим центрам тела — чакрам, о которых уже упоминалось выше.

Мантры (яп. "дзюмон") являлись особыми звуками и слогами, которые в виде волнообразных излучений материализовывали намерения ниндзя. Произносились они в своем первоизданном виде, не подвергаясь переводу или изменениям. Диапазон колебаний используемых звуков был очень близок к частоте собственных колебаний объектов материального мира. Таким образом мантры-дзюмон вызывали резонансные процессы, приводящие к изменению состояния этих объектов.

Табл. 1. Соответствие элементов материального и духовного миров

| Первоэлемент | Цвет | Мантра | Чакра | Палец руки | Свойство | Сторона света | Чувство |
|--------------|---------|--------|--------------|--------------|-----------------------------|---------------|----------|
| Пустота | Синий | к'Хаум | Вишудха | Большой | Созидательный потенциал | Центр | Слух |
| Воздух | Зеленый | Йаоум | Анахата | Указательный | Подвижность, легкость | Север | Осязание |
| Огонь | Красный | Раоум | Манипура | Средний | Энергичность, агрессивность | Запад | Зрение |
| Вода | Желтый | Ваоум | Свадхистхана | Безымянный | Текучесть, изменчивость | Юг | Вкус |
| Земля | Белый | Лаоум | Муладхара | Мизинец | Твердость, устойчивость | Восток | Обоняние |

Учение тантристов ставило своей целью достижение просветления путем использования явлений материального мира, таких, как события, предметы. Тантристы были убеждены, что любой звук вызывает определенные воздействия на ход космических процессов. Согласно вибрационной теории устройства Вселенной, первые ощутимые явления в Абсолюте — это звуки и близкие к ним по частоте колебаний вибрации.

Символы, соответствующие этим колебаниям, мы встречаем в манускрипте "Сидхам" (раздел "Судзи"), созданном в Индии в IV-VI веках во время правления царской семьи Гупта.

Позднее священный манускрипт попал в Китай и Тибет, откуда и был завезен Кукаем в Японию.

Судзи — знаковое воплощение исходных, первоначальных звуков, — представляет собой набор символов различных энергетических уровней состояния материи и имеет ритуальное значение. В традиции ямабуси эти знаки-звуки "Ах, Вах, Рах, Хах, Кхах" записывались в магических целях на посохах, стенах священных зданий. Пяти указанным звукам соответствовали пять первоэлементов мироздания, а также понятия КИ-АЙ: Земля, Вода, Огонь, Воздух и Пустота. Этим звукам противостоял звук-символ "Вахми", соответствующий чистому бесформенному знанию.

Большинство мантр-дзюмон в практике ниндзя начинались именно со звуков Судзи.

Единение с телом Будды

Слияние с телом Дайнити достигалось использованием пальцевых фигур-мудр.

Сложные сплетения пальцев позволяли замкнуть энергетические каналы тела нужным образом. В результате изменялось направление течения внутренней энергии КИ (кит. ЦИ), определяющей жизнедеятельность организма. Целью использования мудр была координация, гармонизация, слияние потоков телесной энергии КИ с внешними потоками космической энергии. Достижение этого приводило к качественному изменению возможностей физического тела, а также сознания. Направление энергии в необходимые участки нервной системы позволяло усилить активность одних и подавить возбуждение других частей тела.

В практике мудр левая кисть олицетворяла материальный мир, а правая — духовный. Каждый палец соответствовал определенной чакре и первостихии (см. табл. 1).

Для увеличения эффективности сплетенные кисти следовало держать на уровне живота, придав телу удобное, расслабленное положение, позволяющее избежать давления на внутренние органы и энергетические меридианы.

Слияние с мыслью Будды

Слияние с мыслью Будды Великого Солнца — Дайнити (санскр. Махавайрочана) — происходило в процессе созерцания ЯНТРА (рис. 33). Янтра представляла собой геометрическую схему-диаграмму, символизирующую изображение божества или многоплановое отображение реальности. Янтры применялись в практике медитаций, являясь объектом сосредоточения.

Ниндзя использовали янтры в традиции буддизма Ваджраяны, лежащего в основе школы Синтон, а следовательно, и движения Сюэндо. Здесь янтра была основой МАНДАЛЫ, которая представляла собой буддистские символы, воплощающие энергетическую сущность Вселенной. Каждому из 31 энергетического уровня соответствовало одно из воплощений Будды Дайнити.

В самой системе тантрического буддизма существует много вариантов мандал (рис. 34), но в Миккё нашли широкое применение лишь две.

КОНГОКАЙ — воплощала сущность духовного мира, "сферу нерушимого".

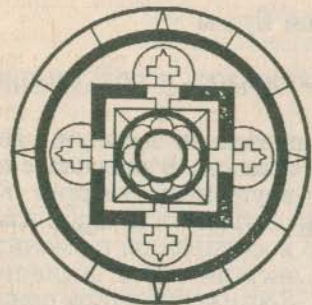


Рис. 33

Янтра — схема мандалы, изображающей мистическую картину мира



Рис. 34

Мандала — изображающая бесконечность времени и Вселенной



Рис. 35

Ваджра — символ мандалы КОНГОКАЙ



Рис. 36

Колокольчик ДРИЛ БУ — символ мандалы ТАЙДЗОКАЙ

ТАЙДЗОКАЙ олицетворяла картину построения материального мира, "сферу чрева хранилища".

Эти мандалы изображали две противоположные стороны реальности, одновременно и подавляющие и дополняющие друг друга, по принципу Ин-Йо.

Конгокай соответствовали понятия: духовность, солнце (свет), активность, тепло, правая сторона тела, передающий процесс; ее символом был Ваджра — "алмазный меч", воплощающий божественную истину учения Будды, его познаваемость (рис. 35). Несокрушимая твердость алмаза и его чистота означали силу, посредством которой истина и просветление пробиваются сквозь заблуждения и иллюзии. Три

острия алмазного меча олицетворяли собой мысль, слово и дело, ведущие к просветлению.

В Тайдзокай проявлялись свойства другого рода: телесность (материальность), Луна, пассивность, холод, левая сторона тела, принимающий процесс. Эту половину реальности символизировал колокольчик Дрил Бу (рис. 36). Неустойчивость, изменчивость его звона напоминала о непостоянстве, хрупкости мира вокруг нас.

Осознание этой истины служило ниндзя ключом к просветлению.

Созерцая янтру, адепт проникал в Мандалу и через постижение ее познавал одну из сторон реальности, ее проявления.

Первой ступенью была работа с Тайдзокай. Практикующий должен был прежде всего войти в мандалу путем медитации и познать природу материального мира, а также свое место в нем.

Созерцание Тайдзокай — мандалы материального мира вело к пониманию того, что все материальное существует в рамках единой Вселенной. Все явления, поддающиеся словесному описанию и мысленному определению — люди, природа, слова, физические и социальные процессы и т.д., имеют одну, общую для всех, сущность и могут быть познаны на основе этого единства.

Следующей ступенью был поиск входа в мандалу Конгокай, достижение просветления в ней и, как результат, — ощущение своего единства со Вселенной как ее составной части.

Конгокай-мандала доказывала, что все проявления материи существуют только в нашем сознании, принимая лишь те формы, которые оно им придает. Все многообразие окружающих нас вещей и событий является лишь отражением бесформенной, не воспринимаемой нашими органами чувств, реальности, существующей и изменяющейся независимо от нас. Вхождение в Конгокай заставляло посвященного выйти за рамки понятий материального мира, вплотную подойти к истинному пониманию общих, непреходящих законов Космоса.

Тайдзокай содержала в себе 11 энергетических уровней материального мира, а Конгокай — 16 уровней духовного мира. Познание остальных 4 уровней происходило без приращения мандал.

Мандалы изучались с двумя целями: исходя из анализа явлений окружающего мира, уяснить суть космических законов и использовать уже известные закономерности для

определения наиболее вероятного хода развития реальной ситуации.

Только "войдя" последовательно в обе мандалы, постигнув все их уровни, адепт достигал просветления (санскрит. "самадхи") и отождествлял себя с Буддой Дайнити.

Методы постижения триединства таинств Санмитсу и являлись основой системы ниндзя — КУДЗИ ("Девять ступеней"), существовавшей в 2 вариантах:

КУДЗИ-ИН — статическое сплетение пальцев рук и произнесение заклинаний-мантр;

КУДЗИ-КИРИ — жестикуляция в воздухе, смыслом которой являлось разрубание девятиполосных энергетических решеток.

7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА НИНДЗЯ

Тайное учение японских ниндзя — Миккё основывалось на идеях, пришедших из Индии, Китая и Тибета.

По своей сути оно являлось глубоко духовным и ставило перед собой цель — достижение гармонии со Вселенной. Цель сама по себе прекрасна и величественна, но уводила от проблем и привязанностей материального мира.

С появлением военных организаций ниндзя, занимающихся чисто прагматической деятельностью: шпионажем, убийствами, саботажем и т.д., наметилась тенденция к отходу от духовных корней Миккё. Многие кланы воинственной сделали ставку на достижение могущества в военном деле. Их перестали интересовать извечные вопросы бытия, духовного совершенствования. Оказавшись втянутыми в водоворот бесконечных войн, социальных волнений, приверженцы ниндзютсу отдали предпочтение созданию и совершенствованию новейших способов и методов выживания. Прежняя система духовного развития превратилась в боевую машину в руках шпионов и диверсантов.

На этом переломном этапе учение Миккё стало развиваться в двух направлениях. Последователи бродячего монаха Сайхо, создавшего буддистскую школу Тэндай, придерживались традиционного мировоззрения и целей тантрического буддизма. Приверженцами школы Синтон в основном стали воины-ниндзя, искавшие прежде всего возможностей овладения и манипуляций силами природы.

Прагматическая трактовка учения Миккё подразумевала использование мантр, мудр и мандал для полной концентрации и активизации сил личности, позволяющих ниндзя в нужный



Рис. 37. Практика Кудзи-ин (по древней гравюре)

момент перестроить восприятие, "стать сильнее самого себя", "взорваться" и победить более сильного противника.

Вместе с созданием намерения, воплощенного в звуковой форме, тело ниндзя также участвовало в изменении состояний реальности.

Кудзи-ин — пальцевые фигуры — были разработаны последователями Миккё на основе индийских и китайских систем (рис. 37).

Кудзи-госин-хо ("девять приемов защиты слогами") содержали в себе девять пальцевых фигур и девять соответствующих им заклинаний дзюмон, а также девять этапов концентрации.

Кудзи-госин-хо ставили своей целью изменение и защиту данного психического состояния ниндзя.



Рис. 38. Изображение пальцевых знаков в манускрипте, хранящемся в музее Ига-Уено

Каждый вариант сплетения пальцев служил для активизации сил определенного рода. Смыкание пальцев подобно соединительным проводам замыкало энергетические каналы тела.

Чтобы была понятнее сущность действия Кудзи-ин, рассмотрим соответствие пальцев энергетическим меридианам. Большой палец относится к каналу легких. Через указательные пальцы проходит энергия канала толстого кишечника. По среднему пальцу проходит канал перикарда, оказывая влияние на состояние сердца, от безымянного пальца Ки идет по каналу "трех обогревателей", воздействуя на дыхательные органы и кровообращение. Мизинец является проводником энергии канала сердца. Эти каналы являются парными (рис. 38).

Кудзи-тосин-хо позволяли в экстремальной ситуации обострить восприятие, повысить индивидуальный потенциал, создать эффективную защиту психики. Девять ступеней применялись как в качестве комплекса последовательных переходов, так и независимо друг от друга.

Каждой из ступеней: РИН, ПИО, ТОХ, СЯ, КАЙ, ДЗИН, РЭТСУ, ДЗАЙ, ДЗЭН соответствовал конкретный узор сплетения пальцев и заклинание-дзюмон. Достижение каждой из ступеней сопровождалось визуализацией божеств, обладающих определенными силами.

1. РИН

На этой ступени ниндзя добивался ощутимого прилива душевных и физических сил, обретал непоколебимую уверенность в своих силах, успехе. Мудра Докко-ин (рис. 39) представляла собой телесное воплощение Конго — сил мудрости и вселенского знания, побеждающих невежество и неосторожность. Практика Докко-ин непременно сопровождалась повторением мантры-дзюмон: "ОН БАЙ СИ РА МАЙ ТА Я СО ВА КА" и визуализацией божества Бисамон-Тэн. При этом нужно было мысленно вызвать образ, оказавшийся в сфере интересов ниндзя, являющийся целью (яп. НЭНРИКИ).

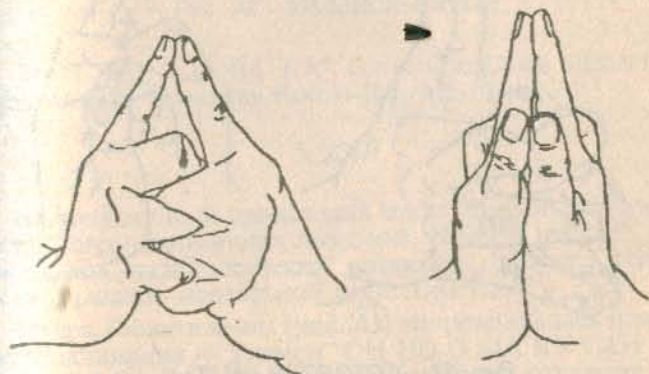


Рис. 39. ДОККО-ИН (Рин)

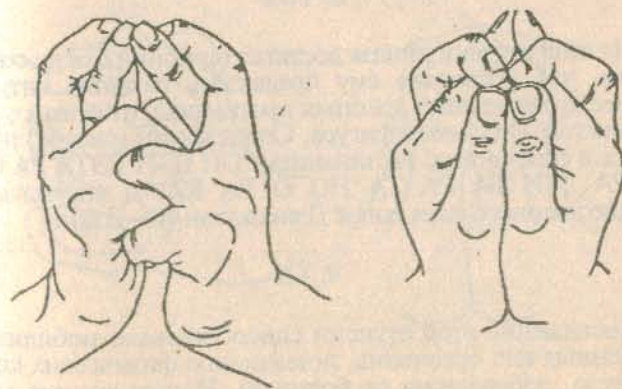


Рис. 40. ДАЙКОНТО-ИН (Пио)

2. ПИО

На этой ступени "ночной воин" путем усиления притока энергии активизировал необходимое ему состояние сознания. Мудра Дайконго-ин (рис. 40) физически воспроизводила силу знания, преодолевающую все препятствия и опасности материального мира. Соответствующая мантра — дзюмон звучала так: "ОН И СЯ НА Я ИНТА РА Я СО ВА КА" и была посвящена божественному образу Госандзэ Яса Мё — царя Света. На этом этапе ниндзя конкретизировал свое намерение по отношению к данному объекту.

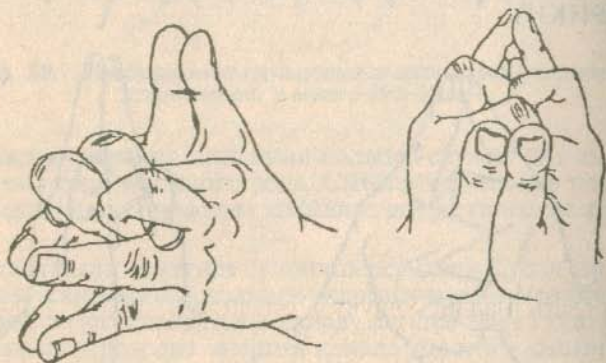


Рис. 41. СОТОДЗИН-ИН (Тох)

3. ТОХ

На этой ступени ниндзя достигал гармонии с окружающим миром, что позволяло ему предвидеть развитие ситуации, заранее предугадывать действия противника, избегать скрытых опасностей. Пальцевая фигура, Сотодзин-ин (рис. 41) применялась в сочетании с заклинанием "ОН ДЗИ РЭТА РА СИ И ТА РА ДЗИ БА РА ТА НО О ВА КА" и визуализацией могущественного царя дэвов Дзикокутэн-но- Дзин.

4. СЯ

Достижение этой ступени способствовало мобилизации жизненных сил организма, повышению физических кондиций тела, избавлению от болезней. Использование мудры Утидзиси-ин (рис. 42) вместе с дзюмон "ОН ХА Я БА И АСИ

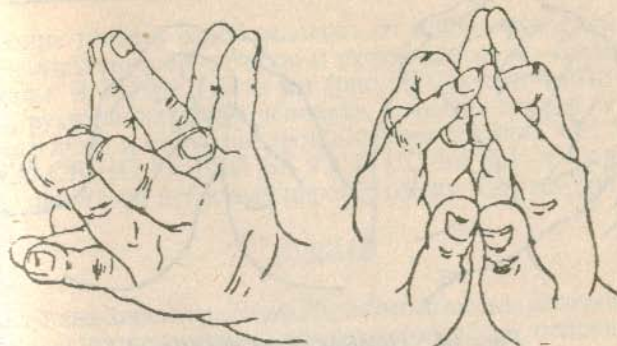


Рис. 42. УИДЗИСИ-ИН (Ся)

РА МАН ТАЯ СО ВА КА" сопровождалось мысленным обращением к божеству Конго-Яса-Мё-Дзин.

5. КАЙ.

На этой ступени происходил отказ от земных привязанностей, ограничивающих познание. Ниндзя начинал предчувствовать надвигающуюся опасность, получал возможность управлять ментальной деятельностью.

Мудра Гэбакукэн-ин (рис. 43) сопровождалась повторением заклинания — дзюмон "ОН НО О МА КУ САН МАН ДА БА СА РА ДАН КАН" и обращением к великому Фудо Мё, защищавшему от злых духов.

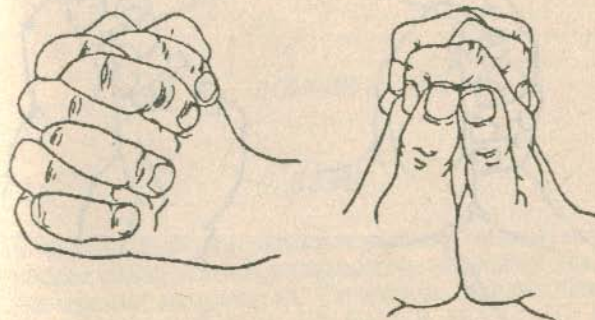


Рис. 43. ГЭБАКУКЭН-ИН (Кай)

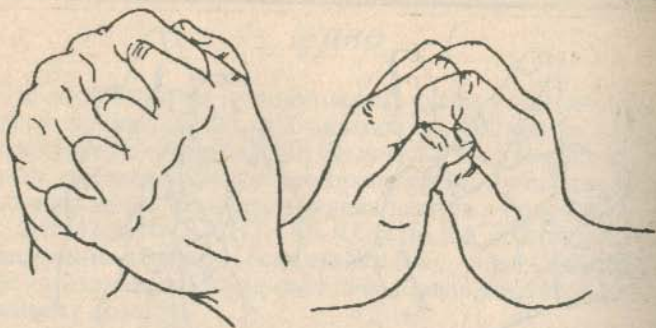


Рис. 44. НАЙБАКУКЭН-ИН (Дзин)

6. ДЗИН

Этому уровню защиты соответствовала способность ниндзя улавливать намерения и эмоции всех живых существ, возможность навязывать им свою волю.

При этом пальцы сплетались в Найбакукэн-ин (рис. 44) и произносилась мантра-дзюмон: "ОН А ГА НА Я ИН МА Я СО ВА КА" и вызывался мысленный образ Гундари-Яса-Мё-Дзин.

7. РЭТСУ.

На этой стадии происходило единение духовного и материального мира, достигалась их внутренняя гармония.

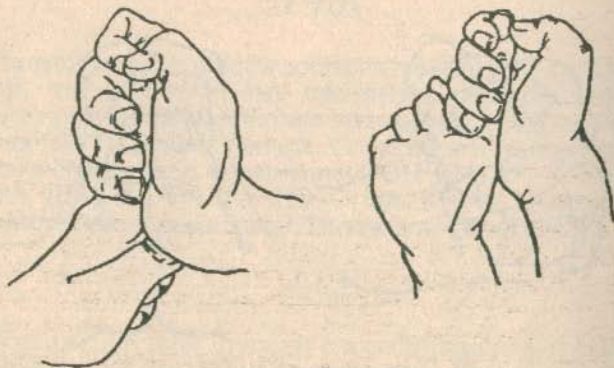


Рис. 45. ТИКЭН-ИН (Рэtsу)

Сознание ниндзя освобождалось от влияния временных и пространственных факторов и приобщалось ко вселенским знаниям. В Мудре Тикэн-ин (рис. 45) указательный палец левой руки олицетворял человека, а ладонь правой — сферу чистого духа, и при этом произносился дзюмон "ОН ХИ РО ТА КИ СЯ НО ГА ДЗИ БА ТА И СО ВА КА" и вызывался образ одного из небесных царей Комоку-Тэн-но-Дзин.

8. ДЗАЙ

Ступень характеризовалась возможностью волевого контроля над проявлениями материального мира, относящимися к пяти первоэлементам. Этому способствовала мудра Нитирин-ин (рис. 46), в которой солнечный круг, образованный кистями ниндзя, символизировал полное очищение и просветление. Нитирин-ин сопровождалась дзюмон "ОН ТИ РИ ТИ И БА РО ТА Я СО ВА КА" и визуализацией божественного Дай-Итоку-Яса-Мё-Дзин.

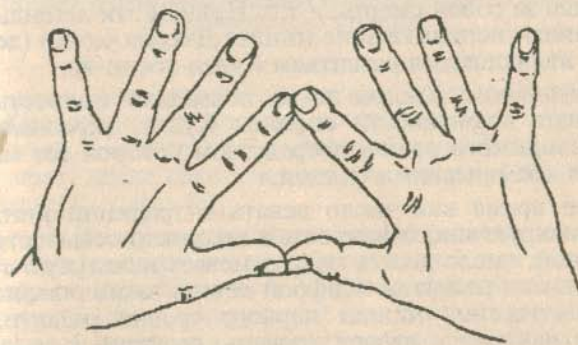


Рис. 46. НИТИРИН-ИН (Дзай)

9. ДЗЭН

Эта ступень защиты психики позволяла ниндзя, используя космические силы, стать невидимым, неуязвимым для замыслов и намерений неприятеля. Сплетение пальцев Онгюо-ин (рис. 47) и дзюмон "ОН А РА БА СЯ НО О СО ВА КА" посвящались небесному божеству Дзоте-Тэн-но-Дзин.

Загадочность обряда Кудзи-ин способствовала укреплению сложившегося мнения об использовании ниндзя потус-

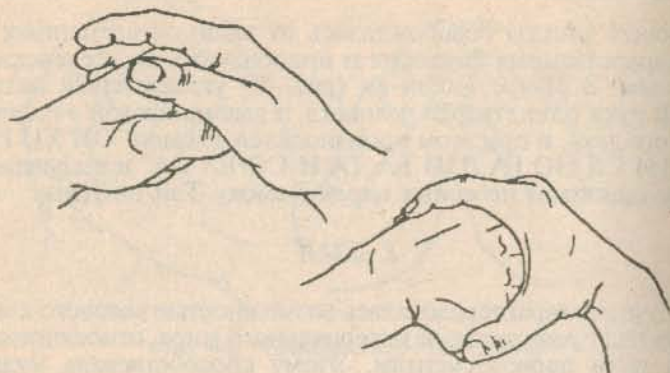


Рис. 47. ОНГЮО-ИН (Дзэн)

торонних сил. Современники воинов-теней были убеждены в том, что "ночные демоны" способны становиться неуязвимыми в бою, не реагировать на боль, посылать проклятия, влекущие за собой смерть, и т.п. Причем эти легенды часто вспоминали использование ниндзя Дзюдзи-но-хо (десятого слога), являющегося развитием Кудзи-госин-хо.

Применение Дзюдзи-но-хо позволяло полностью использовать возможности системы Кудзи, укрепляло силу воли невидимого воина, посредством которой тот манипулировал космическими силами.

В то время как число девять в традиции ниндзютсу символизирует многогранность и законченность построения Вселенной, число десять подразумевает начальную ступень нового витка развития. Цифрой девять заканчивались ступени достижения ниндзя первого уровня развития, а с десятки начинался второй уровень, ведущий к овладению силами высшего порядка.

Другой возможностью преобразования явлений окружающего мира являлась КУДЗИ-КИРИ (защита девятиполосной решеткой). Ее смысл состоял в обращении за покровительством к божественному защитнику воинов Мариситэн.

В приподнятом душевном состоянии ниндзя уподоблялся алмазному мечу Фудо-мё, мистическому защитнику цельности Вселенной. Положительная сила правой руки и отрицательная левой соединялись перед грудью с помощью пальцевой фигуры. При этом много раз произносилось тайное заклинание, с каждым повторением усиливающее свое вибрационное действие. Достигнув необходимого духовного состояния, близкого к трансу, ниндзя совершал стремительный выпад и, разрубая



Рис. 48. Кудзи-кири — энергетическая решетка. В качестве десятого слога (Дзюдзи) иероглиф Они (Демон) служит для поражения психики врагов и защиты ниндзя от психического стресса

воздух, чертил воображаемым мечом девятиполосную решетку. Каждая полоса решетки соответствовала определенной ступени, Кудзи-госин-хо. Десятый слог Дзюдзи произносился сразу после того, как воин-мистик разрывал построенную решетку (рис. 48).

Феномен Кудзи-кири объяснялся существованием невидимой энергетической решетки, а также тем, что меч Фудо-мё-Ваджра обладал магической силой, творившей чудеса в руках посвященного. Разрушение решетки сопровождалось колоссальным выбросом энергии, которая управлялась волевым усилием ниндзя. Посланная в необходимом направлении она разрушала энергетическую структуру опасности, подстерегающей ночного воина.

Использование силы Кудзи-кири требовало от практикующего полной самоотверженности, негибамой воли, решительности и веры. В случае его несобранности, слабости эффективность Кудзи-кири утрачивалась и действия ниндзя не имели смысла. Непременным условием успешного использования Кудзи-кири являлась целостность выстраиваемой энергетической решетки. Ее незавершенность не давала результатов, и ниндзя мог подвергнуться нападению с той стороны, с которой его не ждал.



Рис. 49

Звезда, при внимательном рассмотрении на ней видно 10 углов, она олицетворяет взаимопроникновение Тайдзокай — материального мира и Конгокай — духовного мира. Этот знак часто используют как Дзюдзи (индийский знак Гупта) — слог силы "А", отражающий силу богов Вселенной

Техника Кудзи-кири раскрывалась только посвященным, доверенным лицам, ее ритуал и нюансы держались в строгом секрете. Как и в случае со многими продвинутыми техниками ниндзютсу, применение Кудзи требовало тщательной предварительной подготовки, долгих лет самосовершенствования, полной преданности системе ниндзютсу.

По понятным причинам в данной книге не могут быть раскрыты все тонкости мастерства ниндзютсу, веками хранившиеся в тайне. Изучение высших аспектов ремесла требует непосредственного контакта с Мастером и полного доверия с его стороны. Книжные знания никогда не заменят живого контакта с Учителем и могут лишь в общих чертах ознакомить с основами мастерства.

8. ГОДАЙ КОКЬЮ-ХО КЭТСУ-ИН — ОБРЕТЕНИЕ НИНДЗЯ МОЩИ ПЕРВОСТИХИЙ

Много сил ниндзя отдавали изучению связей психических процессов с дыханием и их влиянию на способность изменять потоки внутренней энергии тела - Ки. В результате определенных действий ниндзя добивался высокой концентрации сил и энергии, изменял состояние своей психики в соответствии с каждой данной ситуацией.

Поскольку все происходившее вокруг ниндзя считали результатом взаимодействия элементарных состояний материи — первоэлементов-стихий: Земли, Воды, Огня, Воздуха и Пустоты, то, находясь в определенном психическом и физическом состоянии со свойствами одного из первоэлементов, ночной воин вступал в гармоничное взаимодействие с окружающим миром.

Выбор состояния духа позволял приспособиться к любой психологической ситуации, управлять ее ходом. Придание телу свойств одного из первоэлементов позволяло проявить определенные физические кондиции, необходимые в данной конкретной ситуации.

Полная стрессов и смертельных опасностей жизнь тайного воина требовала от него умелого и эффективного манипулирования своим состоянием, что заставляло постоянно тренироваться и совершенствовать свое тело и психику.

Ступень 1. Уровень элемента Земля (Ти)

Подвергнувшись неожиданному стрессовому воздействию, вооруженному нападению, ниндзя применял определенную технику дыхания и духовной концентрации для обретения устойчивого равновесия духа и возможности спокойно оценить реальную обстановку.

Для этого необходимо было сконцентрироваться на дыхании. Медленно вдыхая животом, полностью наполнить легкие воздухом. При этом живот выпячивался. Вдох длился около восьми секунд. Несмотря на заполнение легких и живота воздухом, забор воздуха не прекращался, горло не зажималось, ниндзя старался втянуть как можно больше воздуха. После этого свободно, спокойно выдыхал, пока воздух полностью не выходил из легких. Выдох также длился около восьми секунд. Во время дыхания ниндзя представлял, как воздух, подобно жидкости, заполнял "сосуд" его тела, давил, массируя внутренние органы и железы. Вдох и выдох плавно, без задержек, сменяли лугт лугта.

Дополнительное воздействие на состояние духа оказывала визуализация и отождествление себя с земной поверхностью, скалой или могучей каменной глыбой.

Одновременно с этим практиковалось смыкание пальцев рук — Кэtsу-ин (рис. 50) и произнесение мантры "ЛА".

Кэtsу-ин — мудра "Ти-но рин" (кольцо земной мощи) — представляла собой сцепление двух колец, образованных мизинцем и большим пальцем каждой из рук. При этом остальные три пальца руки



Рис. 50. Кольцо земной мощи (Ти-но-рин)

смыкались с одноименными пальцами другой (безымянный с безымянным и т.д.). Смысл пальцевой фигуры состоял в том, что при образовании кольца происходило взаимодействие изначальной энергии Пустоты (большой палец) с энергетикой Земли (мизинец). Сцепление правой руки — духовного мира с левой рукой — материального мира означало взаимодействие этих миров, что давало возможность достигнуть нужного эффекта.

Сила уровня Земли активизировалась и изливалась из нервного центра, расположенного на основании позвоночного столба (чакра Муладхара, см. рис. 28).

Достижение данного уровня характеризовалось обретением устойчивости, твердости, полновесной силы.

Ступень 2. Уровень элемента Вода (Суй)

Если ниндзя находился в состоянии отрешенности, инертности и закрепощенности, то за счет изменения дыхательного ритма и состояния духа он активизировал приспособляемость, гибкость и полноту восприятия.

В этом случае, сконцентрировавшись на процессе дыхания, нужно было на вдохе, выпятив живот, наполнить легкие воздухом. Продолжительность вдоха составляла около восьми секунд. Оставляя гортань открытой, нужно было задерживать дыхание на три секунды. В это же время нужно было чувствовать распирающее давление воздуха на брюшную полость. Затем, расслабив мышцы грудной клетки и живота,

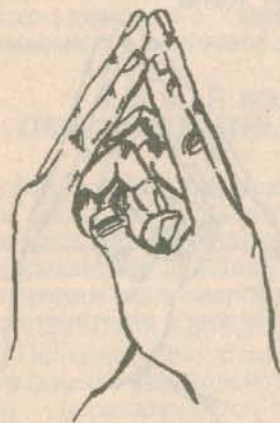


Рис. 51. Кольцо водной
мощи (Суй-но-рин)



Рис. 52. Кольцо огненной
мощи (Ка-но-рин)

ниндзя выталкивал воздух из легких. Дыхание останавливалось на три секунды, затем дыхательный цикл повторялся.

В это время нужно было представить себя мягко покачивающимся на водной глади, в такт волнам. Ощутить гибкость и податливость водной поверхности, слиться с ней, осознав ее неумолимую мощь.

Кэцу-ин — "Суй-но рин" (кольцо водной мощи) (рис. 51) похожа на предыдущую пальцевую фигуру, но образованы кольца большим и безымянными пальцами. Здесь приводились во взаимодействие энергии Пустоты и Воды. При этом из нервного центра, находящегося на три сантиметра ниже пупка (чакра Свадхистхана, см. рис. 28) изливалась сила. Кольцо водной мощи дополнялось мантрой "ва".

Ступень 3. Уровень элемента Огонь (Ка)

Когда ниндзя чувствовал себя подавленным, нерешительным, лишенным мужества, слишком подверженным внешнему влиянию, он применял методику, позволявшую овладеть искрометным состоянием Огня. Это позволяло ему активизировать или вернуть утраченную энергичность, активность, усилить личностный контроль. Без этих составляющих немислимо достижение боевого духа, своей агрессивностью сметавшего все преграды на своем пути.

Сосредоточившись на своем дыхании, нужно было расслабить межреберные мышцы, поперечные и продольные мышцы живота. После этого резко вдохнуть, расправляя легкие дыхательной мускулатурой. Вдох имел толчкообразный характер, после него ощущалось давление в области солнечного сплетения. Не задерживая воздух в легких, нужно было его выдохнуть с помощью мышц диафрагмы. Во время дыхательного цикла мышцы груди и ключевого пояса оставались расслабленными. Задействованы были лишь мышцы нижней части подреберья и верхней части брюшного пресса, т.е. мышцы диафрагмы, которая подобно помпе качала воздух. Мысленный образ пылающего костра, раскаленного металла или извергающегося вулкана способствовал связи состояния духа с первоэлементом Огонь. Состояние духа активизировалось, стремительно реагируя на изменение реальности.

Способ сплетения пальцев в форме Ка-но рин (рис. 52) (Кольцо огненной мощи) похож на предыдущие варианты. Отличие в том, что кольцо образовано большим (энергия бесформенной Пустоты) и средним (энергия Огня) пальцами. Практику данной Кэцу-ин дополняли произнесением мантры-слога "ра". Появляющаяся сила зарождалась в нервном сплетении, находящемся в районе чуть выше пупка (пупковая чакра Манипура, см. рис. 28).

Ступень 4. Уровень элемента Воздух (Фу)

Когда ниндзя испытывал излишнюю привязанность к чему-либо, самоуглубленность, интеллектуальную тяжесть, он с помощью соответствующей практики выходил на уровень состояния, соответствующего элементу Воздух. Нужно было сосредоточить все внимание на процессе дыхания, расслабить легкие и мышцы грудной клетки, затем быстро вдохнуть за счет дыхательных мышц груди, при этом ощущать полноту потока вдыхаемого воздуха. После наполнения легких мышцы расслаблялись. Затем нужно было медленно, с облегчением, выдвинуть из себя мышцами живота воздух, подтягивая живот.

Во время выполнения данной дыхательной техники ниндзя не должно было покидать ощущение единства с воздушным пространством, ощущение того, что он, подобно ветру, легок, подвижен, восприимчив (рис. 53)

Кэtsу-ин в форме мудры Фу-но рин (кольцо ветряной мощи) (рис. 54) сопровождалась мантрой "ха". Кольцо силы в Кэtsу-ин было образовано большим и указательным пальцами, символизируя взаимодействие изначальной, всеохватывающей пустоты и стихии Воздух. Остальные пальцы



Рис. 53. Овладевший силой ветра



Рис. 54. Кольцо ветряной мощи (Фу-но-рин)

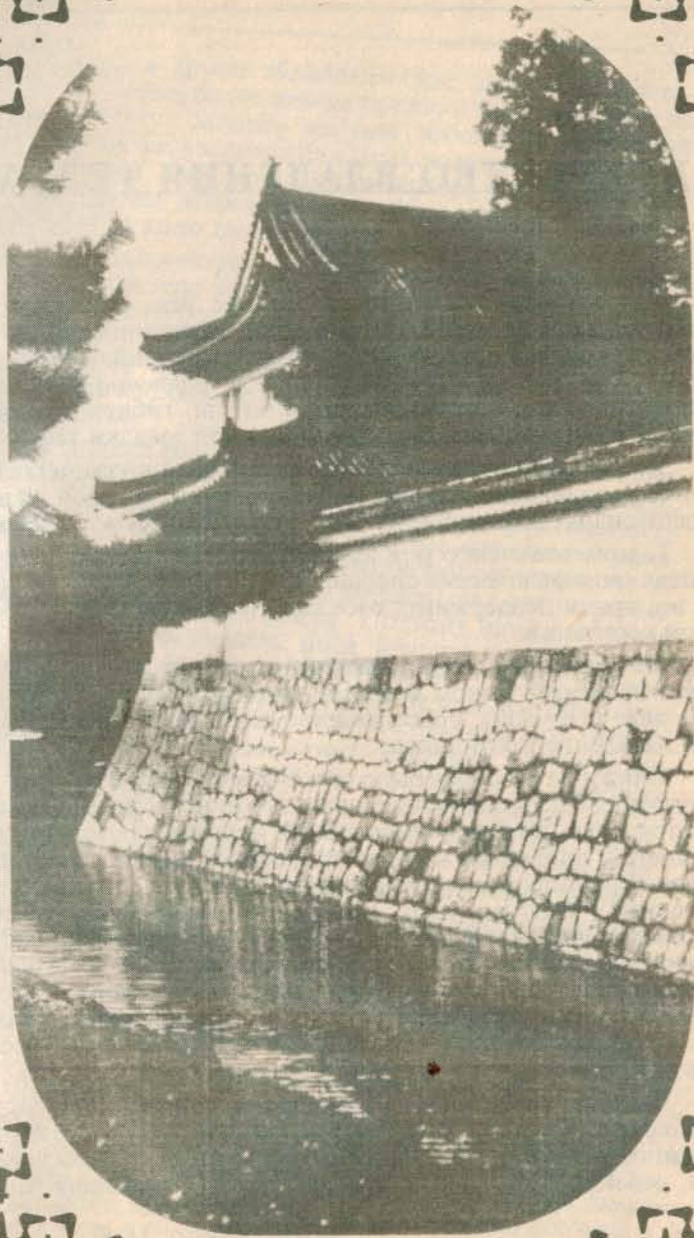
одной из рук смыкались с одноименными пальцами другой. Центр искомой силы находился в нервном сплетении, расположенном в центре грудной клетки (сердечная чакра Анахата, см. рис. 28).

Приобретая свойства и силы первоэлементов, ниндзя использовал это в тех жизненных и боевых ситуациях, когда для победы требовалось обладание именно этих качеств.

Глава 2



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



ИСКУССТВО ВЛАДЕНИЯ ТЕЛОМ

Условия ведения войны в средние века требовали от воинов превосходного физического состояния. Военные действия велись преимущественно с применением холодного оружия, приемов рукопашного боя, владение которыми немислимо без натренированных мышц, гибких суставов, эффективных техник дыхания, отменной закалки тела.

Все это относилось и к ночным воинам-ниндзя, а специфика выполняемых ими заданий подразумевала порой и такие сверхусилия, на которые не были способны их противники.

С момента своего рождения будущий воин-ниндзя развивал свои физические способности до высочайшего уровня и все время поддерживал свое тело в здоровом, боеспособном состоянии.

Из дошедших до нас сведений известно, что, еще находясь во младенческом возрасте, ниндзя развивал свои мышечные рефлексы, позволявшие молниеносно реагировать на нападение противника.

Одним из способов было раскачивание младенца в люльке, которая периодически ударялась о стену дома или дерево. Сотрясение, поначалу вызывавшее шоковое состояние, постепенно приводило к тому, что ребенок начинал инстинктивно группироваться, выставлять должным образом ручку и ножку, смягчая удар. Вскоре он приобретал навыки, позволявшие ему, будучи подвешенным в свободном состоянии "на вожжах", амортизировать удары о стену, отталкиваясь от нее. Другим вариантом было раскачивание мягких, но увесистых предметов в направлении ребенка. Чтобы избежать неприятных ударов и толчков, он начинал уклоняться, прикрываться руками и ногами.

Высокие требования предъявлялись и к развитию вестибулярного аппарата. Для этого использовали бревно, подвешенное у самой земли. Проводя долгие часы на этом снаряде, ребенок учился сохранять равновесие, выполняя разво-

роты, прыжки и другие акробатические элементы. Постепенно подбирались более тонкое бревно и его поднимали на большую высоту. Занятия на нем избавляли от боязни высоты, к тому же, сорвавшись с него, мальчиш учился падать, не травмируясь при этом. Впоследствии эти тренировки часто спасали ему жизнь, позволяя балансировать на узком карнизе или на краю высокой крыши.

В другом упражнении ниндзя должен был перепрыгивать через раскачиваемую веревку или бревно. Причем веревка была изготовлена из колючих лиан, ранивших при малейшем прикосновении. Меняя ритм раскачивания, ниндзя тренировал ловкость, прыгучесть, позволявшие ему остаться на ногах в случае неожиданного появления препятствия, попадания в ловушку.

Обязательным разделом для ниндзя было также умение плавать. В большинстве районов Японии много рек и озер, и умение преодолевать их, использовать для перемещений и подкрадывания было жизненно важным навыком. Кроме того, плавание способствовало гармоничному развитию и укреплению тела. Ниндзя также отрабатывал специальные навыки ведения поединка в воде. Поэтому ниндзя должен был не только уметь плавать, но и подолгу находиться под водой. Из некоторых источников явствует, что ниндзя мог оставаться под водой до 5 минут, не используя при этом специальных приспособлений, типа дыхательных трубок или кожаного мешка, наполненного воздухом. Если учесть, что современные искатели жемчуга спускаются на большую глубину и остаются при этом физически активными около 3 минут, то вполне правдоподобно, что человек на глубине немногим более двух метров, лежа неподвижно на дне, мог оставаться под водой значительно более длительное время.

Особое внимание уделялось постановке правильного дыхания, являющегося залогом выносливости, управления внутренней энергией тела — Ки.

Ниндзя достигали высочайших результатов в стаерском и спринтерском беге. Сайко Фудзита, являющийся мастером ниндзютсу школы Кога-рю, утверждает, что существовали ниндзя, способные преодолеть расстояние между Едо (сегодняшнее Токио) и Осака — около 560 км — всего за три дня. Это мало похоже на правду, но мастер Хатсуми свидетельствует, что для хорошо подготовленного ниндзя марш-бросок в 110 км за один день не такая уж невыполнимая задача. К тому же вспомним факт, подтвержденный историческими источниками, когда армия Александра Македонского преодолевала за один день пешим порядком 110 км.

Считалось, что ниндзя овладел спринтом, если соломенная шляпа, положенная на его грудь, удерживалась при беге на груди потоком встречного воздуха.

Быстрый бег позволял передавать информацию на большие расстояния, уходить от преследователей, беря их измором или отрываясь от них мощным рывком.

Выносливость достигалась следующим образом: ниндзя подвешивался на руках за ветку высокого дерева. Время упражнения постепенно увеличивалось по мере укрепления мышц и связок. Подготовленный ниндзя мог провисеть в таком положении около 1 часа.

Работа с точками энергетических меридианов велась с раннего возраста. Знание важнейших точек и умелое обращение с ними позволяло избавляться от многих болезней и травм, полученных ниндзя во время его опасной деятельности.

Ночной воин целенаправленно занимался закалкой своего организма, позволявшей ему переносить холод и жару, переутомление и истощение, пытки и боль от ран.

Легендарной была стойкость ниндзя при пытках, которым он подвергался, попав в плен к неприятелю. Изощренные восточные методы пыток, среди которых было и сдирание кожи с живого человека, обваривание кипятком, были для ниндзя самым серьезным испытанием. И требовали от него, кроме железной воли, еще и постоянных упражнений для повышения порога болевой чувствительности. Воин-лазутчик постоянно развивал терпимость к ожогам, обморожению, порезам.

Высокий уровень физической подготовки, отличное состояние здоровья спасали при жестоких пытках, которым подвергались плененные ниндзя. Одна из них, получившая название "свинья", выглядела следующим образом: человеку отрезали руку, причем рана сразу заживлялась. Такая же участь ждала и все остальные конечности тела. После этого человек оставался в живых. Перенести эти муки и не погибнуть в самом начале их способен был лишь человек отменного здоровья и с высокими физическими кондициями.

В юности ниндзя упорно особым образом формировал свое тело. Когда кости были еще мягкими, суставы подвижными, а связки эластичными, податливыми, ниндзя учился смещать суставы в нужном направлении. Эта способность позволяла ему освободиться от связывающей его веревки, удлинять конечности, пролезать в узкие окна, ходы. Считалось, что если в дыру пролезает голова, то в нее может протиснуться и все тело.

Огромное внимание в подготовке "ночных демонов" уделялось и прыжковой технике, позволявшей делать фантастически высокие и широкие прыжки, так как тайный лазутчик часто должен был прыгать с одной крыши на другую, с дерева на дерево, преодолевать при бегстве узкие пропасти, каменные стены или изгороди. Фудзита утверждает, что ниндзя могли перепрыгивать препятствия высотой 7 футов (2,13 метра) — результат, который вызывает уважение даже у известных спортсменов-прыгунов современности. Способность к прыжкам развивалась с помощью специальной регулировки дыхания и тренировки мышц. Прыжки в длину через глубокие рвы и ловушки, подобные "волчьим ямам", учили не бояться глубины, опасности жесткого падения и приучали к особой технике приземления не только на ноги, но и на руки с последующим подтягиванием.

Особой статьей было умение взбираться на вертикальную стену. Предварительно разогнавшись, ниндзя, сохраняя равновесие и используя инерционные силы, взбирался на стены высотой до 3 метров, чем обескураживал своих противников. Часто сразу же за этим ниндзя спрыгивал назад на землю и молниеносно поражал преследующего его врага.

Прыжки с высоты, кроме специального смягчающего салто, замысловатой техники приземления с перекатом, подразумевали высокую степень подготовки мышц ног и спины.

Ниже мы хотим рассказать о том, как выглядит физическая подготовка ниндзя сегодня.

ТАЙДЗЮТСУ

Базовым разделом подготовки ниндзя являлось тайдзютсу, что в переводе с японского означает "искусство владения своим телом и использование его в бою". Тайдзютсу состоит из трех основных групп техник:

1. Тайхендзютсу — техника применения боевых позиций и передвижений, включающая в себя также умение безболезненно падать, совершать кувырки, технику выполнения прыжков, акробатических трюков, методы бесшумного передвижения и уходов с линии атаки противника.

2. Дакендзютсу — техника нанесения ударов различными частями тела и блокировки ударов противника.

3. Дзютайдзютсу — техника освобождения от различных захватов, методы выведения из равновесия, броски, болевые приемы и удушения.

Для того чтобы эффективно использовать свое тело в бою, нужно его для этого соответственно подготовить. В качестве подготовки и разминки тела, а также для развития специфических боевых качеств в тайдзютсу ниндзя используют комплекс специальных упражнений, получивший название Юнан Тайсо.

ЮНАН ТАЙСО — комплекс специальных упражнений для подготовки тела

Комплекс ЮНАН ТАЙСО включает в себя не только набор определенных упражнений и действий, но и методы дыхания, так же как и специальный массаж, в том числе и точечный. Все эти действия должны использоваться в комплексе, поскольку только целенаправленное, всестороннее воздействие на организм человека способно превратить его в универсальный и готовый ко всему инструмент для достижения любых, даже самых фантастических, на первый взгляд, целей. Кроме того, важным в подготовке ниндзя является правильное питание, которое дает возможность быстро восстановить силу мышц, энергию всего организма для работы на пределе своих возможностей.

Некоторые упражнения комплекса схожи с индийской йогой. При регулярном и терпеливом их выполнении продолжительное время происходит расширение физических

возможностей занимающегося не только без ущерба для его здоровья, но и, наоборот, заметно укрепляя его. Эти положительные изменения вызываются адаптационными, приспособительными процессами в организме человека в результате хорошо подобранных упражнений. Причем планирование посильной для любого занимающегося нагрузки с учетом его индивидуальных физических и возрастных особенностей рекомендуется в виде составления недельных циклов, а также циклов большей длительности. В процессе тренировок у практикующихся накапливается опыт тонкого чувствования, контроля за своим организмом и активного сознательного влияния на него. Подготовка тела в ниндзютсу неразрывно связана с подготовкой духа, т.е. умением контролировать и управлять своими эмоциями, внутренней энергией и психофизическими реакциями организма.

ЮНБИ УНДО — типовая разминка тела перед тренировкой

1. Элементы массажа Кэйкомаэ Зэншин

Сядьте или лягте в удобную расслабленную позу, вытянув ноги, легко похлопывайте по мышцам и сухожилиям тела ладонями или сжатыми кулаками. Действуйте всегда в направлении "от конечностей к сердцу". Этот массаж предназначен для подготовки тела к активным движениям.

2. Кокью Хо — дыхательные упражнения

Сядьте в Сэйдза, сделайте глубокий вдох, прогибаясь назад, при этом грудная клетка должна максимально расширяться. Задержите дыхание, продолжая медленно прогибаться назад до упора. При этом позвоночник растягивается, а диафрагма сдвигается. Теперь медленно наклоняйтесь вперед, также медленно выдыхая весь воздух. Повторите 4-5 раз. Это дыхательное упражнение используйте всегда при выполнении наклонов вперед и прогибов назад.

3. Юнан Ундо — разминка суставов

3.1. Аси Юби, Аси Куби-но Ундо

Сядьте со скрещенными ногами и выполните следующие упражнения с каждой ногой по очереди:

— сделайте вращательные движения каждого пальца ноги с помощью рук по 20-30 раз по отдельности или попарно по часовой и против часовой стрелки;

— подошву ног вытяните вперед и надавливайте на пальцы 10 раз;

— держите лодыжку одной рукой, а ступню другой рукой и вращайте ступню ноги по 10 раз по часовой и против часовой стрелки;

— держите ногу за кончики пальцев и вращайте ногу 4-5 раз в коленном суставе и в бедре.

3.2. Аси Соко Авазе Зенкутсу

Сядьте ровно, желательно опереться спиной о стену, соедините согнутые в коленях ноги подошвами. Руками упритесь сверху в колени и 8-10 раз разведите колени до касания ими пола.

3.3. Аси Хирогэ Зенкутсу

Сядьте ровно, раздвинув выпрямленные ноги максимально в стороны, носки вытяните. Выполните 8-10 наклонов туловища до касания грудью пола.

3.4. Аси Нарабэ Зенкутсу

Сядьте ровно, соединив и вытянув ноги вперед. Руками захватите ступни и выполняйте 8-10 наклонов вперед, стараясь достать лбом колени.

3.5. Аси Аге Кокутсу (упражнение "плуг")

Лягте на спину, положив руки по швам ладонями вниз. Поднимите ноги вверх и медленно опустите их за голову, оперев подушечки пальцев ног в пол. Выполните в таком положении 3-4 медленных вдоха и выдоха. Вернитесь в исходное положение и, не отрывая головы от пола, полежите так несколько секунд. Повторите 3-4 раза.

3.6. Сесуи Новаси (упражнение "кобра")

Лягте на живот, оперевшись руками о пол на уровне груди. С очередным вдохом медленно поднимайте голову, прогибая позвоночник, начиная с шейных позвонков, потом, постепенно перенося упор на прямые руки, начинайте прогибать грудной и за ним поясничный отдел позвоночника. С выдохов медленно опуститесь в исходное положение. Повторите 4-5 раз.

3.7. Кокутсу

Сядьте, как в Сэйдза, но ступни разведите в стороны от бедер. Медленно лягте на спину, заведя руки за голову. Вернитесь в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

3.8. Суси Кафа Маваси

Сядьте в Сэйдза и выполните следующие упражнения:

— делайте вращательные движения пальцев рук при помощи другой руки по 3-4 раза по часовой и против часовой стрелки;

— скрестите ладони рук и выполните рывки руками вправо-влево, вверх-вниз и по диагонали (влево-вверх и вправо-вниз и наоборот) по десять раз в каждую сторону; потом выполните отдельно рывки руками одновременно в разные стороны;

— выполните вращательные движения руками вперед и назад по 4-5 раз синхронно и в противоположных направлениях;

— выполните наклоны головы вправо-влево, вверх-вниз, повороты головы вправо-влево, а также вращательные движения головы по часовой и против часовой стрелки по 4-5 раз;

— выполните движения только глазами без поворота головы вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали, а также вращательные движения по часовой и против часовой стрелки.

3.9. Хиза Коси но Кусин

Сидя, потяните на себя руками ступни ног поочередно для растяжки ахиллесова сухожилия по 10 раз; затем встаньте, согните ноги в коленях, положите на колени ладони и выполните вращение колен в одну и разные стороны по 5 раз, а затем сгибание и разгибание колен с давлением на коленные суставы в момент их разгибания.

3.10. Теаси но Фури Маваси

Выполните маховые движения руками, а потом ногами — по 10 раз вправо-влево и вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.

В ЮНАН ТАЙСО введено множество дополнительных упражнений для развития большой гибкости тела и подвижности всех без исключения суставов человека. Уровень подвижности суставов определен анатомическими (формами суставов) и биомеханическими (упругостью мышц) предпосылками. Без необходимой подвижности суставов невозможно осуществление как целого ряда боевых техник, так и различных акробатических действий. Поэтому упражнения комплекса ЮНАН ТАЙСО необходимо включать в свои тренировки.

Различают два типа подвижности суставов: пассивная, которую можно достичь с помощью партнера или специальных снарядов, собственного веса, и активная, которая достигается только за счет энергичных, активных действий. В тайдзютсу уделяется большое внимание развитию обоих типов подвижности суставов. В борьбе стоя большое значение имеет активная, а в борьбе лежа — пассивная подвижность суставов. Соответственно, и упражнения можно разделить на активные и пассивные. Среди активных упражнений важны подготовительные движения, особенно бедрен-

ного сустава, для выполнения бросковой техники — выполнение махов ногами вперед-назад, вправо-влево и по окружностям в направлении по часовой стрелке и против.

Большое значение имеет то, сколько и когда вы будете уделять времени этим упражнениям. Лучше тренироваться по 30-40 минут, но каждый день, чем 2-3 часа, но три раза в неделю. Лучше проводить тренировку в 11-12 часов утра или в 18-19 часов вечера, чем ранним утром или поздним вечером. Чередуйте занятия избирательного и смешанного воздействия. При соблюдении этих, казалось бы, очень простых правил вы можете существенно сократить время достижения максимального уровня гибкости, возможного для вас.

Физиологической основой упражнений на гибкость является так называемый миотатический эффект, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы и обеспечивается их высокий жизненный тонус. Для более успешного вызова энергии в растягиваемую область можно сосредоточиться на представлении ощущения от парной бани или сидения в горячей ванне: при должном уровне концентрации это позволит вам гораздо быстрее добиться хорошего наполнения кровью растягиваемой области, а также расслабиться и существенно снизить болевые ощущения, которые возникают при выполнении упражнений (кстати, боль во время упражнений должна быть очень небольшой, так как значительные болевые ощущения говорят о возможном скором растяжении или вывихе, а не о вашем прогрессе).

Естественность в упражнениях выражается в том, что все упражнения ни в коем случае не должны превышать по сложности исполнения достигнутого вами уровня — это лишь приведет вас к травмам. Постепенное увеличение нагрузки и постоянный рост мастерства гораздо быстрее приведут вас к заветной цели, чем спешка и растягивание через боль. Метод дыхания, в основном, един для всех упражнений по развитию гибкости. Он заключается в том, что во время вдоха нагрузка минимальна, а на выдохе увеличивается до максимума. Такая техника не только уменьшает болевые ощущения, но и способствует быстрому "приходу" КИ в растягиваемую область. В статических упражнениях, не имеющих фаз расслабления и напряжения, дыхание должно быть ровным, длина вдоха равна длине выдоха. Лучше всего использовать "нижнее" (брюшное) дыхание, но это правило не является обязательным для всех — вы можете избрать для себя какой-либо иной метод дыхания,

наиболее действенный для вас (способствующий лучшему управлению энергией, более быстрому расслаблению и т.д.).

Очень полезно сочетать упражнения с точечным и общим разогревающим массажем — как во время выполнения движений, так и в промежутках между ними. Так, выполняя всем известный "шпагат", можно, одной рукой упираясь в пол, другой рукой массировать (поглаживанием, разминанием и поколачиванием) мышцы бедра, область колена и паховые связки. Это увеличит эластичность растягиваемой области и в сочетании с ментальным ощущением парилки (см. выше) даст хороший приток крови, насыщая мышцы и сухожилия, способствуя более качественной их растяжке. Между упражнениями лучше всего выполнять поглаживающие и разминающие движения, а также точечный массаж, усиливающий ток внутренней энергии. Такой метод даст возможность избежать нежелательных и неприятных болевых ощущений на следующий день после упражнений и будет способствовать скорейшему восстановлению работоспособности.

Динамические упражнения носят скорее подготовительный разогревающий и восстановительный характер. Они способствуют увеличению подвижности и лучшему наполнению кровью суставов, а также "очистке" энергетических каналов. Они выполняются обычно с большой амплитудой и значительной скоростью. Удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, на время выполнения маха или сгибания.

Статические упражнения позволяют с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний) принимать определенную позу и удерживать ее в течение 5, 30 и даже 120 секунд. При этом можно напрягать растягиваемые мышцы (периодически или постоянно). На высоком уровне подготовки их можно выполнять безо всяких разогревающих упражнений — для поддержания уровня в те периоды, когда ниндзя не имеет возможности полноценно тренироваться, а также если в его распоряжении мало времени.

Комбинированные упражнения дают наиболее сильный растягивающий эффект, так как в них сочетаются и динамические, и статические аспекты. Например, выполняя "шпагат", можно упражняться следующим образом: вначале максимально развести ноги в стороны, затем начать совершать амплитудные движения вверх-вниз (10-15 раз). После чего задержаться в максимально растянутом положении 15-30 секунд (для начала) и вновь начать выполнять "качания" вверх-вниз. Подобный цикл, повторенный 5-6 раз, даст гораздо лучший эффект (особенно в сочетании с мысленной

концентрацией, дыханием и массажем), чем простое стояние в "шпагате" со сцепленными от боли зубами.

Порядок выполнения упражнений на развитие подвижности суставов рекомендуем следующий:

- кисти и пальцы рук;
- локтевой и плечевой суставы;
- шея;
- верхний, средний и нижний отделы позвоночного столба;
- паховые связки и бедра;
- колени;
- связки стопы и голеностопа.

Упражнения для развития подвижности пальцев и кистей рук

1. Захватывая по очереди каждый из пальцев одной руки другой рукой, динамично сгибайте их, как в сторону естественного сгиба, так и противоположную естественному сгибу, 20-30 раз, после чего задержитесь в крайнем растянутом положении на 10-20 секунд. Повторите упражнение 2-3 раза для каждой руки.

2. По очереди сгибайте и разгибайте КАЖДЫЙ сустав всех пальцев, вначале при помощи противоположной руки, затем без нее. Хорошо сочетать данное упражнение с растирающим массажем активных точек, расположенных со всех сторон каждого пальца.

3. Соединив пальцы вместе и, по возможности разведя основания ладоней, оказывайте встречное давление пальцами друг на друга, одновременно стараясь еще больше развести ладони (можно добиваться этого амплитудным движением рук вниз). Задержитесь на 20 секунд в максимально растянутом положении и повторите все упражнение сначала.

4. Соединив пальцы в "замок", поверните руки ладонями вперед-наружу и динамично прогибайте пальцы вперед, максимально растягивая связки (правила выполнения такие же, как в предыдущем упражнении).

5. Уперев одну или две руки в стену (дерево, столб), оторвите ладонь от поверхности, касаясь ее только пальцами. Двигайте руку (руки) вниз, добиваясь максимального растягивающего эффекта.

6. Подняв ладонь одной руки на уровень плеча, поверните ее вверх и пальцами наружу. Другой рукой захватите

пальцы и, упирая локоть растягиваемой руки в живот, тяните их вниз на себя. Повторите для другой руки.

7. Молитвенно сложив руки перед грудью, динамично качайте их вниз, вверх и к себе, постоянно увеличивая амплитуду и ни в коем случае не отрывая основания ладоней друг от друга.

8. Повернув ладонь одной руки вперед-от себя, другой рукой захватите ребро ладони растягиваемой руки. Одновременно с давлением на ребро руки по направлению к себе старайтесь как можно больше опустить локоть растягиваемой руки вниз. Повторите 15-20 раз, каждый раз задерживаясь в максимально растянутом положении. Не забывайте о ритме дыхания.

9. Захватив кисть одной руки другой рукой сверху, максимально сгибайте запястье как в направлении естественного сгиба, так и в противоположном, стараясь прижать пальцы к внутренней стороне предплечья. Повторите упражнение для другой руки.

10. Захватив предплечье одной руки у кисти другой рукой, вращательным движением изнутри-наружу освободите ее, одновременно захватывая только что державшую руку. Повторяйте это вначале расслабленно, а затем со все увеличивающимся напряжением. Время выполнения — около минуты. Аналогично упражнение может выполняться с партнером.

11. Очень быстро сжимайте и разжимайте кулаки, задерживаясь и напрягая мышцы кисти в крайне сжатом и максимально выпрямленном положении. Расслабьте руки, когда почувствуете, что они переполнились кровью. Сразу после этого проведите разминающий или точечный массаж кистей рук и особенно пальцев. После этого выполните сгибания и разгибания запястий в различных направлениях.

Упражнения для развития подвижности локтевых суставов и плеч

1. Вращайте руки в локтевых суставах максимально, сначала наружу, затем внутрь быстро. После этого — вращение плеч. Выполняйте эти упражнения по 30 сек.

2. Резко выбрасывайте руки в стороны и тут же возвращайте их в исходное положение у груди (для каратэистов это движение назовем один из ударов — уракэн-цуки). Старайтесь полностью выпрямлять руки. В этом упражнении следует быть очень внимательным, иначе можно легко получить растяжение не привыкших к работе связок. Для начала выполните по 30 махов каждой рукой.

3. Установив руки перед грудью, резко и расслабленно выбрасывайте их вперед и тут же возвращайте в исходное положение (подобно прямым ударам в боксе). Правила тренировки аналогичны предыдущему упражнению.

4. Уперев одну руку в одноименный бок обратной стороны кисти, захватите другой рукой локоть растягиваемой руки и амплитудно тяните его к себе-внутри. Задержитесь на 15-20 секунд в максимально растянутом положении, затем повторите упражнение для другой руки.

5. Одной рукой захватите пальцы другой руки и, повернув пальцы растягиваемой руки вниз, максимально выпрямляйте руку в локте движением вверх, одновременно натягивая пальцы на себя. Повторите упражнение для другой руки.

6. Уперев ладонь одной руки в стену (пальцами вниз) и максимально выпрямив руку в локте, старайтесь, не отрывая ладони от упора, максимально высоко установить ее в растянутом положении. Зафиксируйте эту позицию на 30 секунд и поменяйте руку.

7. Заведите одну руку за голову таким образом, чтобы локоть был направлен вверх, захватите локоть другой рукой и тяните его динамично в сторону-вниз. Повторите упражнение для другой руки.

8. Повиснув на турнике (ветке дерева и т.п.), проверните тело таким образом, чтобы ваши руки оказались в выкрученном положении (наподобие "дыбы"). Качайте тело вверх-вниз, оказывая растягивающее воздействие на всю руку, особенно на плечевые связки, и разрабатывая суставы. Добивайтесь свободного проворота из такого положения в начальное за счет вашей гибкости.

9. Подобное упражнение можно выполнять с партнером. Займите положение, лежа на животе, сидя с выпрямленными ногами или стоя в наклоне. Попросите вашего партнера захватить кисти ваших рук и тянуть их в сторону, противоположную естественному сгибу. При возникновении хорошего растягивающего эффекта попросите его зафиксировать это положение, затем слегка расслабить, повторить вновь и т.д. Поменяйтесь с ним ролями.

10. Возьмите в руки ханбо (палку длиной около 1 м). За счет проворачивания в плечевом суставе, переведите ее назад за спину. Начинаящим следует проделывать это упражнение через одну сторону и лишь затем переходить к основному варианту. Для усложнения упражнения перехватывайте палку более узким хватом.

11. Уперев руки ладонями в опору на уровне солнечного сплетения, нагибайтесь вперед, опуская голову между рук,

добиваясь растягивающего эффекта мышц плеч и верхней части груди.

12. Уперев руки между двумя вертикальными опорами (деревьями, столбами, стоя в дверном проеме и т.п.), прогибайтесь вперед, растягивая плечи и мышцы грудной клетки.

ВНИМАНИЕ

Очень полезным видом тренировки на гибкость рук являются упражнения в болевых приемах на кисти, локти и предплечья. Попросите вашего партнера захватить вашу руку на какой-либо болевой захват и плавно доводить ее до максимально растянутого состояния. Несколько секунд фиксируйте это положение, после чего постарайтесь напряжением мышц сопротивиться проведению болевого приема, тренируя мышцы в необычном для них режиме. Помимо растягивающего эффекта, такая практика имеет и чисто боевую направленность, приучая ученика сопротивляться даже тогда, когда кажется, что любое сопротивление уже бесполезно.

Упражнения для развития подвижности шеи и позвоночника

1. Вращайте голову по максимально возможной для вас окружности в одну и другую сторону. Не закрывайте глаза при выполнении упражнения — это будет способствовать хорошей тренировке вестибулярного аппарата. Для начала достаточно выполнить по 20-30 движений в каждую сторону. Не поднимайте плечи во время выполнения вращения.

2. Быстро и расслабленно поворачивайте голову влево-вправо, стараясь посмотреть как можно дальше за спину. Плечи не поворачивайте вместе с головой, скорее наоборот — стремитесь поворачивать их в противоположную сторону. После этого — наклоны вверх-вниз.

3. Уприте голову в пол (предварительно что-нибудь подложив: свернутое одеяло, борцовский мат и т.п.), опираясь на голову и стопы ног, совершайте амплитудные и вращательные движения головой, максимально растягивая и укрепляя шею. После этого — на "борцовском мосту".

4. Лягте на спину и забросьте ноги за голову, стремясь коленями дотянуться до пола за головой. Добивайтесь максимального растягивания в верхнем отделе позвоночника. Очень важно поддерживать правильное "верхнее" дыхание, чтобы выполнять это упражнение более качественно.

5. Из исходного положения предыдущего упражнения упритесь руками в спину у пояса и постарайтесь максималь-

но выпрямить ноги вверх (т.н. "березка"), растягивая верхний отдел позвоночника. Задержитесь в верхнем максимально растянутом положении, затем вернитесь в исходное положение и повторите еще 2-3 раза. Дышите ритмично и плавно. Более сложный вариант — стойка на лопатках, когда упирающиеся в спину руки поднимаются вверх вдоль тела.

6. Лягте на живот. Попросите вашего партнера сесть вам на поясницу, захватить вас за плечи и тянуть на себя до ощущения максимального растяжения. Зафиксируйте это положение несколько секунд, вернитесь в исходное положение и повторите снова.

7. Исходное положение аналогично предыдущему. Но партнер садится лицом к ногам, захватывает ваши ноги (вначале за голени, затем — на более высоком уровне тренированности — за бедра) и тянет их на себя. Правила выполнения упражнения аналогичны предыдущему.

8. Станьте с партнером спиной друг к другу. Поднимите руки вверх и попросите партнера захватить ваши запястья. Теперь пусть он поднимет вас, прогибаясь в спине. Полезно также совершить несколько встряхивающих движений — упражнение исключительно полезно для всего позвоночного столба.

9. Сядьте в положение фудоза ("по-турецки") и попросите вашего партнера стать позади вас. Одну ногу он ставит между ваших ног, упирая ее в ваше бедро, а руками поворачивает вас за плечи в сторону, противоположную этому бедру. Движение выполняется динамично, с задержкой в каждой максимально растянутой фазе.

10. Поставьте ноги шире плеч и согните колени, руки согните в локтях и установите их перед грудью. Рывком поворачивайтесь в одну и другую стороны, стараясь двигать по максимальной амплитуде.

11. Из положения лежа, упираясь в пол ладонями и стопами, как можно больше прогибайтесь в спине, образуя "мост". В крайнем верхнем положении постепенно подходите на ладонях или стопах ближе к центру. Прогнувшись, зафиксируйте это положение на несколько секунд, затем уменьшите напряжение, вернувшись в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

12. Из естественной стойки прямо прогибайтесь назад, вытягивая руки вверх и сгибая колени, постепенно принимая положение "моста". Оставайтесь в этом положении несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. На начальном этапе можно после "моста" лечь на спину. Для усложнения упражнения после выхода в стойку накло-

нитесь вперед, прижимаясь головой к коленям. Старайтесь на продвинутом этапе выполнять все фазы этого упражнения исключительно быстро, так как оно, помимо своего растягивающего эффекта, имеет и прикладную направленность.

Упражнения для развития подвижности бедер

1. Подняв колено одной ноги, вращайте ногу в тазобедренном суставе вначале изнутри — наружу, затем снаружи — внутрь около одной минуты, после чего поменяйте ногу. Во время вращения старайтесь не терять равновесия и с каждым проворотом увеличивать амплитуду движения, постепенно выпрямляя ногу.

2. Это упражнение, помимо растягивающего эффекта, имеет значение и для развития координации и равновесия. Став одной ногой на невысокий (до 1 м) пенек или столбик, совершайте махи полностью выпрямленной и расслабленной ногой вначале вперед (10-15 раз), затем в сторону и, наконец, назад. Вначале можно давать себе пятнадцатисекундный отдых после каждого подхода (махов в одном из направлений), но впоследствии следует доводить выполнение этого упражнения до трех полных "сетов" (один сет — 30-45 махов одной ногой, не останавливаясь). При каждом махе — резкий короткий выдох.

3. Сядьте на землю, сведя стопы ног друг к другу и подтянув пятки к паху. Давлением ладоней на колени стремитесь прижать их к полу. Надавливать следует динамично, но не резко. Полезно чередовать (и совмещать) это движение с наклонами вперед, стараясь прижаться грудью к стопам. Ритмично дышите при выполнении наклона, полностью выдыхая воздух из легких при крайнем наклонном положении (это упражнение очень полезно для нормализации функции внутренних органов — желудка, кишечника и др.). Совмещайте это упражнение с ударным массажем ребрами рук мышц бедра (не сильные, но частые удары). Это же упражнение можно выполнять с партнером, где его вес будет заменять ваше давление.

4. Поставив ноги на полторы ширины плеч, присядьте на полусогнутые ноги и, уперев предплечья рук над коленями, совершайте два движения одновременно: стараясь присесть как можно ниже, надавливайте предплечьями наружу, стараясь как можно шире развести бедра; и наоборот: при ослаблении давления приподнимайтесь, вверх и повторите все сначала. Проводите в этом положении минимум 2 мин.

5. Из исходного положения, как и в предыдущем упражнении, медленно садитесь на одну из ног, наклоняясь к выпрямленной противоположной ноге. Меняйте положение пальцев стопы во время выполнения упражнения: вперед, вверх, на себя, от себя и др. В наиболее растянутом положении совершите около десяти амплитудных качков вверх-вниз, чтобы закрепить полученный успех. Во время их выполнения с силой разминайте и похлопывайте заднюю поверхность бедра.

6. Разведя ноги в "шпагат", совершайте разнообразные наклоны, качания тазом, повороты и т.п. движения. Подобного вида тренировки одиночного "шпагата" следует придерживаться до того момента, пока расстояние от паха до пола не будет составлять примерно 20 см. После этого следует переходить к поворотам с одновременным проседом таза влево и вправо, а также к упражнениям с партнером, где ваш товарищ может вам существенно помочь.

7. Сев на землю, захватите двумя руками одну из ног и динамично старайтесь завести ее за голову. На начальном этапе прижимайте стопу к груди, затем ко лбу и, наконец, к боковой стороне головы над ухом.

Впоследствии, когда вы научитесь класть ногу за голову, увеличивайте вашу гибкость путем выпрямления и расслабления (сгибания) позвоночника. На хорошем уровне гибкости можно выполнять это упражнение для двух ног, а также стоя.

ВНИМАНИЕ

Очень полезным для развития гибкости (как и силы) мышц и связок бедра является стояние и перемещение в очень низких стойках, основное внимание при этом следует уделить ощущению растягивания и эластичности своих ног (см. выше). Используйте все указанные принципы, и успех не заставит себя долго ждать.

Упражнения для развития подвижности колен и стоп

1. Стоя на одной ноге, вращайте поднятую ногу в коленном суставе наружу и внутрь. Старайтесь постоянно увеличивать (в разумных пределах) время выполнения этого упражнения, добываясь не только хорошей подвижности, но и хорошей устойчивости.

2. Стоя в широкой стойке, очень быстро выбрасывайте стопу одной из ног вверх-внутрь, стремясь, чтобы колено при этом оставалось на месте. Выполните это движение по 30 раз на каждую ногу.

3. Выполнение известного читателю "лотоса" является очень полезным упражнением для развития гибкости и подвижности коленных суставов и связок.

4. Сев в положения сэйдза, разведите стопы так, чтобы ягодицы оказались на полу. В этом положении постепенно ложитесь на спину и зафиксируйте это положение на 20-30 сек., после чего повторите упражнение снова. Нагрузку в этом упражнении варьируют сведением и разведением голени, а также положением стоп (назад или в стороны). Не забывайте о мысленной концентрации!

5. Различные вращения стопой очень полезны для связок и сухожилий.

ТАЙХЕНДЗЮТСУ — искусство движений тела ниндзя

Во всех боевых искусствах принятие устойчивого положения тела, удобного как для самозащиты, так и для нападения, а также умение ловко маневрировать в схватке, имеют важнейшее значение. Для ниндзя искусство тайхендзютсу лежит в основе многих боевых методов ниндзя и позволяет расширить границы возможностей человеческого организма до уровня, который намного превышает обычные его способности. При помощи методов тайхэн-дзютсу современный ниндзя может безболезненно падать с большой высоты, из движущегося автомобиля или поезда и т.д., невзирая на твердую поверхность; бесшумно, быстро и долго передвигаться, исчезать и появляться; уклоняться от атаки противника, летящего ножа, луча прожектора или даже выстрела; прыгать с высоты и в высоту, а также в длину и через препятствия и многое-многое другое.

Как бы вы ни двигались, сохраняйте устойчивость, особенно во время ведения боя. А для этого соблюдайте боевую стойку или переходите из одной стойки в другую, приводя ведущую руку в постоянное движение, как жало змеи, что рассеивает внимание противника и позволяет наносить удар в наиболее подходящий момент. Ноги полусогнуты, стопы плотно стоят на полу. Тем самым обеспечивается максимальная устойчивость и достигается эффект "сжатой пружины" (благодаря готовности к распрямлению ног в тазобедренных и коленных суставах в момент удара или прыжка).

Помните также, что чем ниже центр тяжести и шире расставлены ноги, тем лучше устойчивость, но хуже подвижность и наоборот. Высота центра тяжести и расстояние

между ступнями определяется телосложением человека и его бойцовским характером.

Передвижение в любую сторону должно быть легким, быстрым, расслабленным. Чем оно быстрее и свободнее, тем меньше приходится прибегать к жесткой блокировке ударов противника. Необходимо отрабатывать скольжение, рывки, выпады, а также умение резко уклоняться в стороны от линии атаки противника. Надо учиться выпрыгивать вверх для того, чтобы избежать подсечек, уходить вниз от атак в верхнем уровне. Однако все передвижения должны иметь смысл. Будьте рациональными и не совершайте бесполезных движений.

Даже из того, что было перечислено выше, становится ясно, насколько важным является искусство тайхэн в общей тренировке ученика ниндзя и сколько времени должно отводиться на отработку этих движений.

Все тайхэн-дзютсу можно условно разделить на пять больших частей:

1. КАМАЭ и КАМАЭ-НО КАТА: умение принять правильную боевую позицию и, при необходимости, сменить ее;

2. УКЭМИ и КАЙТЭН: методы падений, перекатов и кувырков;

3. ТОБИ: прыжки, перевороты и другие акробатические элементы;

4. ТАЙ-САБАКИ: техника уклонов, отходов, уверток;

5. СИНОБИ ИРИ (АРУКИ): способы беззвучных, скрытных и других видов передвижений.

1. ОСНОВНЫЕ БОЕВЫЕ ПОЗИЦИИ ТЕЛА — КАМАЭ

С самого начала хотелось бы обратить ваше внимание на то, что любая из ниже перечисленных позиций должна исходить из того особого психического состояния, в котором находится ниндзя в настоящий момент, а то, что изображено на фотографиях и рисунках в книге, — лишь примеры использования той или иной позиции.

КАМАЭ тесно связано с системой ГО-ДАЙ-сэцу и характеризует состояние духа ниндзя в конкретный момент боя. Поэтому при усвоении базовых боевых положений тела в ниндзютсу необходимо твердо уяснить и вместе с тем глубоко прочувствовать существование того первоэлемента, к которому относится данная позиция.

Выбор духовного состояния позволяет ниндзя без сопротивления входить в любую ситуацию и дает ему способность изменять ее, придавая течению вещей нужную направленность.

В ниндзютсу для этого создана система ГО-ДАЙ КОКЬЮ-ХО КЭТСУ-ИН — методы управления сознанием при помощи дыхания и контроля внутренней энергии в соответствии с принципами Пяти Первоэлементов.

Если мы познали естественную природу нашего физического тела, мы можем заставить себя принять неестественные, не свойственные для нас положения, чтобы убедиться, насколько сложно, если не невозможно вообще, это сделать. Затем, когда мы убедимся, что не стоит склоняться к принятию неестественных положений тела (стойки, приемов и т.п.), наступает время перейти к сведению воедино духа и чувств, и мы увидим, сколько неудобств и потерь мы терпели ранее без этого.

Образ жизни, рекомендуемый ниндзютсу, использует тело и способности чувств как орудия для достижения самопонимания. Чтобы проявить свои способности, они должны максимально и всесторонне использоваться. Камаэ не представляет собой строгого предписания, как нужно использовать свое тело, они являются лишь предлагаемыми вариантами, которые каждый ниндзя воспринимает и перерабатывает в соответствии со своим телосложением, темпераментом и т.д.

Во всех камаэ и техниках положение тела должно быть естественно расслаблено и быть готовым к действиям.

На так называемых продвинутых этапах совершенства мастера принятие нужной в настоящий момент боевой позиции автоматически на подсознательном уровне влечет за собой настройку организма на тот или иной режим работы. "Эти формы — совсем не средство достижения правильного состояния ума. Принять такую позу само по себе означает иметь правильное состояние ума. Нет необходимости стараться достичь какого-то особого состояния. Когда вы находитесь в этой позе, вы уже обладаете правильным состоянием ума", — пишет по этому поводу Дайсетсу Судзюки.

Переходим к непосредственному рассмотрению базовых боевых позиций, используемых в Тогакурэ-рю ниндзютсу.

1. Шицен-но камаэ (сидзен-но камаэ) — естественная позиция.

Такую позицию стоя каждый человек принимает много раз в день. Особенность данной позиции в ниндзютсу заключается в том, что за кажущейся расслабленностью и

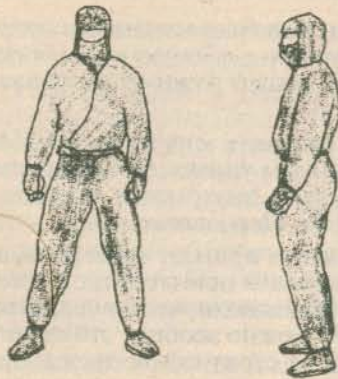


Рис. 55
Шицен-но камаэ

некоторой отрешенностью от всего происходящего скрывается затаенная готовность к ведению боя, уверенность в себе и твердость духа. Эта позиция не дает сопернику повода для агрессии, и вместе с тем своей внутренней силой она психологически подавляет противника. Если человек стоит естественно и не напряженно перед лицом смертельной опасности, то даже самый агрессивный враг задумается о причинах такого поведения, начнет колебаться и сомневаться в себе.

Для принятия шицен-но камаэ ноги ставят на ширину плеч так, чтобы вес тела распределялся на обе стопы поровну. Причем в коленях ноги должны оставаться чуть согнутыми для создания эффекта сжатой пружины, позволяющей без дополнительных подготовительных действий совершить любой маневр, например, прыжок в нужном направлении, выпад одной ногой, удар и т.д. Но напряжение мышц ног должно быть минимальным. Грудь расправлена, подбородок чуть опущен, руки свободно опущены, плечи расслаблены, кисти полусжаты. Мысленно необходимо воплотиться в образ могучего камня-валуна, непоколебимого утеса среди бушующих волн, бетонной стены или могучего дерева, которое своими мощными корнями надежно вросло в землю. Смотреть нужно прямо перед собой, не акцентируя внимания ни на чем конкретно и, в то же время, удерживая в поле зрения все (рис. 55).

Шицен-но камаэ является тем универсальным базовым положением тела, из которого можно перейти в любую другую позицию. Благодаря своей устойчивости, она может быть отнесена к первоземелю ЗЕМЛЯ, однако это условное приращение ее к твердому и непоколебимому элементу не может охарактеризовать ее неиссякаемые возможности. Поэтому некоторые эксперты по ниндзюцу данную позицию относят к

элементу ВОЗДУХ. А рассматриваем мы ее первой, поскольку будем считать шицен-но камаэ исходной позицией при выполнении любых действий. И это будет справедливо.

А теперь разберем еще несколько позиций, относящихся к ЗЕМЛЕ, которые используют ниндзя для медитации и во время проведения ритуальных действий.

2. Гассо (конго)-но камаэ — позиция "алмазной молнии".

Положение тела как в шицен-но камаэ, а позиция рук (левая кисть руки накрывает правый кулак в согнутых перед грудью руках) символизирует скрытую мощь и твердость в единстве с кристальной чистой помыслов и жизненной мудростью. Основная функция этой позиции — поза для наблюдения с концентрацией на получении предупреждающих об опасности сигналов от всех органов чувств. Часто эта позиция также используется для приветствия. Положение рук можно рассматривать как вашу готовность либо остаться доброжелательным (мягкая расслабленность ладони левой руки), либо проявить свою жесткую волю (кулак правой руки). Таким образом, люди, находящиеся рядом с ниндзя в данный момент, сами определяют своим поведением его благожелательность или враждебность (рис. 56).

3. Сэйдза-но камаэ — позиция сидя на коленях.

Эту позицию можно охарактеризовать как "позицию расслабленного ожидания". Для принятия этого положения из шицен-но камаэ делают шаг назад левой ногой и садятся на левое колено, разворачивают левую ступню вовнутрь, опуская всю поверхность голени и ступни на пол, а затем выполняется то же самое действие правой ногой. Колени развести на ширину двух-трех кулаков, сесть на ноги между пятками. Позвоночник, как основной проводник внутренней энергии, должен быть выпрямленным, а плечи — расслабленными. Голова как бы подвешена сверху, кончик языка прижат к верхнему небу, замыкая энергетические меридианы. Взгляд полуприкрытых глаз опускают в точку, расположенную перед собой. Раскрытые расслабленные кисти рук лежат на бедрах (рис. 57).

Для достижения успокоения мужчины левую ступню кладут на правую сверху, тем самым замыкая кольцом каналы внутренней энергии, протекающей в ногах. Женщины, наоборот, правую ступню кладут на левую. Эта разница связана с тем, что, согласно канонам восточной эзотерической медицины (понятия ИН и ЙО), правые конечности у мужчин и левые у женщин являются активными, т.е. отдающими, излучающими внутреннюю энергию, а другие, соответственно, наоборот, пассивными или принимающими энергию. Поэтому, чтобы

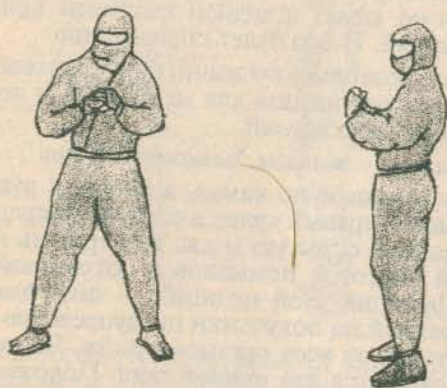


Рис. 56
Гассо-но камаэ



Рис. 57
Сэйдза-но камаэ

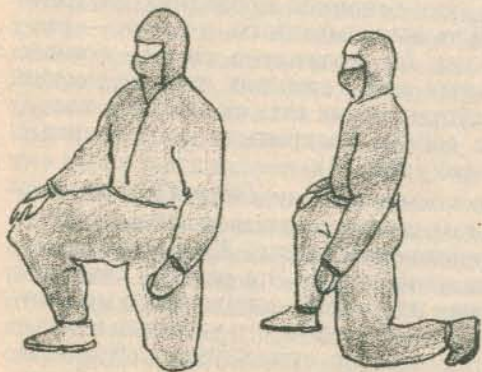


Рис. 58
Дззинчу-но камаэ

достичь большего спокойствия, пассивность должна подавлять активность. То же самое касается и кистей рук. Их помешают у паха, причем правая ладонь вкладывается в левую, а кончики больших пальцев соединяются между собой, замыкая и здесь энергетические каналы.

Если же необходимо настроиться на активные действия и, соответственно, подготовить для этого свой организм, то нужно сделать наоборот.

4. Дззинчу-но камаэ — боевая позиция на левом колене.

Напомним, что данная позиция принимается только в реальном бою перед схваткой с противником. Для этого сделайте левой ногой шаг назад и станьте на левое колено и подушечку ступни левой ноги, правая нога, согнутая в колене, продолжает упираться на всю ступню (рис. 58).

5. Фудоза-но камаэ (фудодза) — непоколебимая позиция сидя.

Эта позиция несколько отличается от позиции лотоса или полулотоса. Для принятия этого положения так же, как и в сэйдза, отставляется назад левая нога, ступня разворачивается вовнутрь. Садятся на левую пятку, поджимая ногу под себя, а согнутую правую ногу прикладывают снаружи ступней к левой голени. Руки свободно лежат кистями на бедрах пальцами друг к другу. Эта позиция, в отличие от йоговских, является комфортной и в то же время пригодной для быстрых и резких движений. Левый голеностоп, находящийся под телом, играет роль своеобразной пружины, мгновенно выбрасывающей тело в положение стоя на одном колене с опорой на правую стопу. Таким образом, в этой позиции сидят на одной левой ноге, что позволяет мгновенно вступить в бой и атаковать мечом, сюрикеном или ножом. Такой удобной во всех отношениях позицией широко пользовались как ниндзя, так и самураи в техниках мгновенного обнажения меча (рис. 59).

6. Сувари-но-камаэ — позиция для учебного боя на коленях.

Данная позиция фактически не отличается от фудоза-но-камаэ. Разве только тем, что ладони рук для их более активного использования в учебном бою на коленях часто клали не на бедрах, а на колени (рис. 60).

Несколько позиций относят к первоэлементу ВОДА.

7. Итмондзи-но камаэ — защитная позиция "единых врат" или "единицы".

Данная позиция является одной из самых распространенных. Она позволяет, удерживая противника на дистанции вытянутой руки, организовать эффективную защиту от любого удара, мгновенно контратаковать, совершить любой

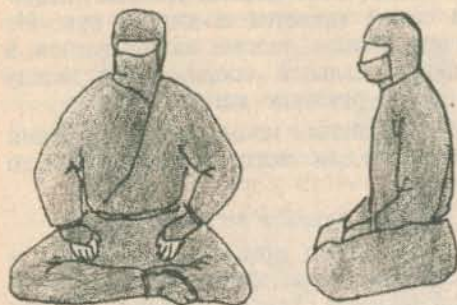


Рис. 59
Фудоза-но камаэ

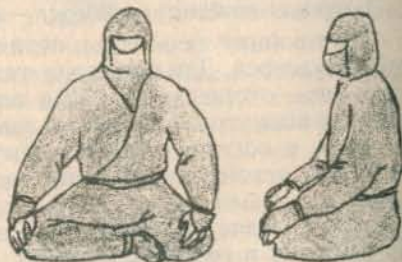


Рис. 60
Сувари-но камаэ

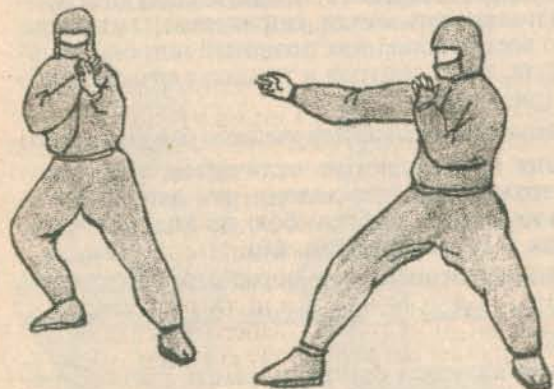


Рис. 61
Итимондзи-но
камаэ

маневр телом. Она дает возможность совершать быстрые непредсказуемые движения с одновременным сохранением устойчивости тела.

Корпус находится в положении глубокого приседа, колени согнуты, бедра опущены вниз. Положение ног образует букву "Т" на расстоянии больше, чем ширина плеч. Носок передней ноги направлен на противника, задняя нога — поперек, как перекладина буквы "Т". Центр тяжести корпуса смещен на заднюю ногу (60-70% веса), внутренняя энергия сосредоточена в нижней части живота. Плечи находятся на одной линии, корпус развернут под углом по отношению к противнику, что уменьшает возможную атакуемую площадь вашего тела. Одно плечо с вытянутой вперед рукой и открытой кистью направлено на противника. Задняя рука согнута в локте и ладонью приставлена к плечу передней руки, причем локоть прикрывает солнечное сплетение. Обе кисти — в положении китэн кэн (аналог в каратэ — сюто) (рис. 61).

Характерные ошибки: полностью выпрямленные, впереди находящиеся рука и нога, наклон корпуса вперед, назад или в сторону, опущенная или запрокинутая голова, напряженные или поднятые плечи, общая закрепощенность. Для этой позиции характерна мобильность в уклонах назад, назад по диагонали, а также в уходах с вращением на передней или задней стопе, пропуская атаку противника мимо себя и одновременно нанося контрудар или производя захват атакующей конечности противника. При принятии данной позиции и работе в ней рекомендуется использовать мысленный образ мощной океанской волны, откатывающейся от берега в момент атаки противника, гася тем самым энергию врага, и неумолимо набегающей в ответ, смывая все на своем пути.

8. Доко-но камаэ — защитная позиция "лучника" ("тигра").

Данная позиция так же относится к элементу ВОДА и отличается от итимондзи-но камаэ только положением задней руки, полусжатая кисть которой поднята на уровень виска возле одноименной стороны головы, как у стрелка из лука при натяжении тетевы для выстрела. Эта кисть держится в положении босикэн. При использовании этой позиции целесообразно представлять мысленно образ стрелы, готовой мгновенно вонзиться в тело врага, или тигра, смотрящего на свою потенциальную жертву и ждущего подходящего случая для проверки на ней остроты своих когтей и зубов, мощи своих огромных лап (рис. 62).

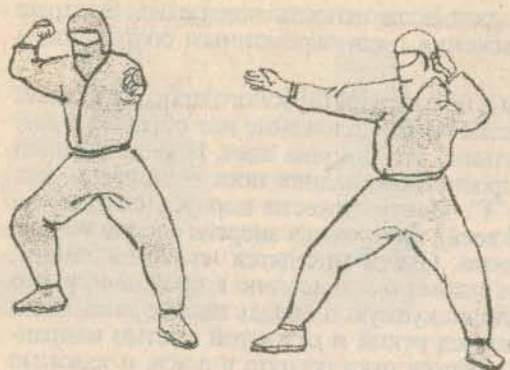


Рис. 62
Доко-но камаэ



Рис. 63
Рисийо-но камаэ



Рис. 64
Хиго-но камаэ

9. Рисийо-но камаэ (Рюсуи-но камаэ) — стойка дракона.

Эта позиция отличается от доко-но-камаэ еще большим смещением центра тяжести на заднюю ногу и ниже к земле, а на обеих кистях рук указательный палец и мизинец выпрямляются, остальные же пальцы остаются согнутыми (рис. 63).

10. Хичо-но камаэ — позиция "парящей птицы".

Данная позиция также относится к первоэлементу ВОДЫ и отличается от позиции итимондзи-но камаэ тем, что тяжесть тела переводится полностью на заднюю ногу, а передняя к противнику нога сгибается в колене и приставляется ступней к задней ноге. Эта кажущаяся неустойчивой позиция обладает высокой мобильностью. Приставленная передняя нога способна мгновенно совершить широкий шаг вперед, назад или в сторону, а также нанести останавливающий горизонтальный удар в корпус противника или вертикальный удар носком (снизу вверх), выбивающий оружие из рук нападающего (рис. 64).

Следующие боевые позиции относятся к первоэлементу ОГОНЬ.

11. Дзюмондзи-но камаэ — атакующая позиция "десятки".

Эта позиция также характеризует элемент ОГНЯ. Вы становитесь, повернувшись одним боком к противнику, вес тела распределен поровну на обе ноги, расставленные на ширину плеч в коротком полушаге. Носок передней стопы завернут чуть вовнутрь, колени слегка согнуты. Центр тяжести поднят к солнечному сплетению, спина выпрямлена, сжатые в кулаки кисти скрещены в запястьях (в форме знака десяти — кандзи дзю) и располагаются перед грудью. Ведущая рука — впереди. Если впереди стоит левая нога, то левая рука ведущая. Корпус слегка расслаблен, но в нем чувствуется взрывная сила.

Это — агрессивная позиция, позволяющая подавлять своей решительностью и готовностью к немедленным атакующим действиям противника. Находящийся в этой позиции передвигается короткими приставными или легкими скользящими шагами. Эта позиция позволяет также держать глухую оборону и перейти, если в этом есть необходимость, в итимондзи-но камаэ.

Если ноги расположены на одной линии, как в шицен-но камаэ, то эта позиция имеет добавку "кихон" (используется для выполнения базовых упражнений), а если одна нога выставляется вперед — то "кумитэ" (рис. 65, 66).



Рис. 65
Дзюмондзи-но
камаэ (кумитэ)

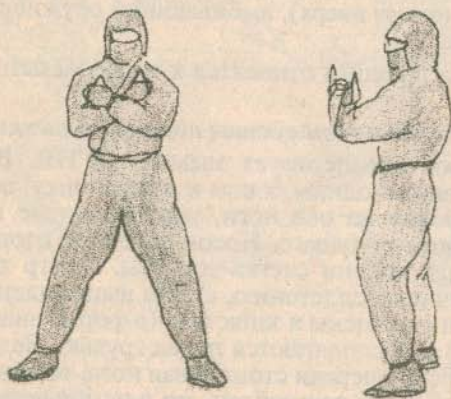


Рис. 66
Дзюмондзи-но
камаэ (кихон)

12. Косэй-но камаэ — агрессивная наблюдательная позиция.

Данная позиция также относится к элементу ОГНЯ и отличается от дзюмондзи-но камаэ тем, что передняя рука, согнутая в локте, поднимается ладонью книзу на уровень лба примерно в 30 см от лица в характерном жесте всматривающегося вдаль человека, тогда как задняя рука, сжатая в кулак, располагается у солнечного сплетения или около пояса в босикен. Передняя рука в замахе позволяет сразу же нанести удар или сбить сверху вниз атакующую вас конечность врага. Задняя рука также находится в положении, выгодном и для защиты, и для нападения. Эта позиция напоминает заслонку печи: стоишь ее отодвинуть, как безжалостное пламя вырвется наружу, чтобы уничтожить все вокруг.

13. Рисийо-Фусэцу-но камаэ — позиция дракона со связанными руками.

Это глубокая передняя позиция, при которой вес тела значительно смещен на согнутую в колене переднюю ногу, аналогично широко распространенной в каратэ стойке зенкуцу-даци. Задняя нога выпрямлена и олицетворяет мощную опору для тела при необходимости отразить атакующего противника. Кисти рук выпрямлены, напряжены и соединены основаниями ладоней, образуя латинскую букву V. Такое положение рук используется как ловушка для атакующей конечности врага. Кроме того, такое положение кистей при соответствующем ментальном порыве оказывает серьезное энергетическое воздействие. Само название говорит о том, что эта позиция позволяет эффективно вести борьбу с противником и со связанными руками (рис. 68).

14. Куби-но камаэ — агрессивная позиция с выдвинутой вперед рукой.

Эта боевая позиция выглядит как предупреждающая, поскольку одна почти выпрямленная в локте рука поднята на уровень плеча или верхней части груди, а ее кисть сжата в кулак. Вторая рука находится у бедра в исходном положении для нанесения удара. Корпус расположен почти фронтально по отношению к противнику. Так что намерения человека, принявшего подобную позицию, очевидны (рис. 69).

Оставшиеся позиции относят к первоэлементу ВЕТЕР (ВОЗДУХ).

15. Хира-итимондзи-но камаэ — воспринимающая плоская позиция.

Позиция характеризует состояние ВОЗДУХА (ВЕТРА). Она дает устойчивое положение и достаточную силу и гибкость, чтобы немедленно отреагировать на намерения противника. Ноги расставлены немного шире плеч, колени согнуты, в бедрах такое ощущение, что вы сидите на стуле. Спина выпрямлена, руки расставлены в стороны, мышцы плеч расслаблены. Ладони раскрыты. Такая широкая позиция позволяет создать у врага впечатление, что ваши размеры гораздо больше, чем на самом деле. Вы воспринимаете общую картину событий, не сосредотачиваясь ни на чем конкретно. Корпус не напряжен, создается ощущение подвешенности. Внутренняя энергия сконцентрирована в грудной клетке (на уровне сосков). Равномерное распределение веса позволяет двигаться в любом направлении, как флюгер, а вытянутые руки позволяют выполнять как удары, толчки, блоки, так и захваты для бросков. Однако техника в состоянии ВОЗДУХА скорее сковывающая, вяжущая, чем разя-

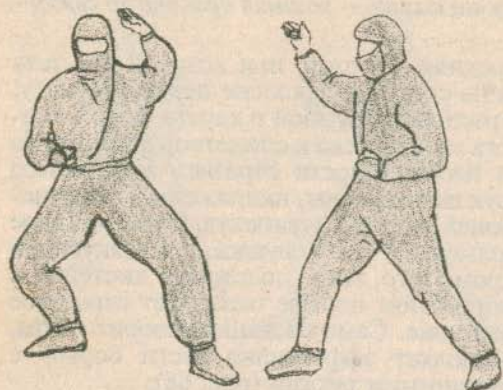


Рис. 67
Косэй-но камаэ

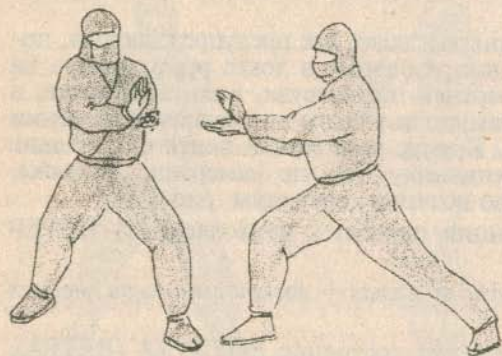


Рис. 68
Рисийо-Фусэцу-но
камаэ

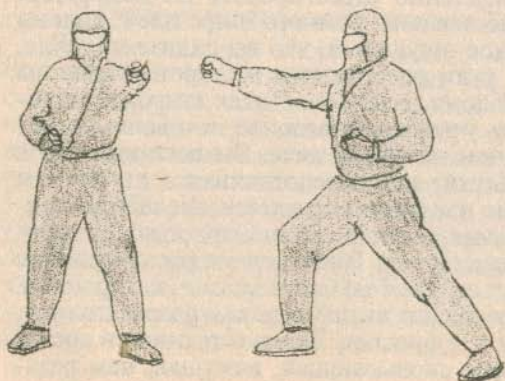


Рис. 69
Куби-но камаэ

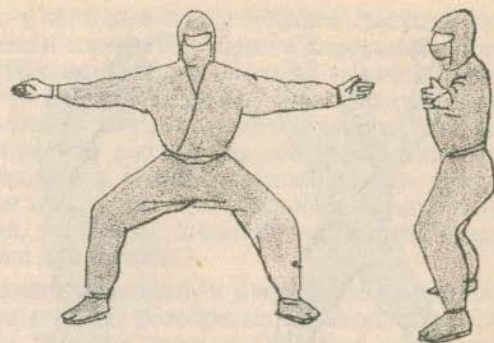


Рис. 70
Хира-Итимодзи-но
камаэ

щая наповал. Данная позиция выглядит довольно мирной, никому не угрожающей, будто вы собираетесь не обороняться от нападения, а заключить соперника в дружеские объятия, открывая свое сердце и чистоту помыслов (рис. 70).

16. Хоко-но камаэ — позиция "медведя".

Данная позиция тоже относится к элементу ВОЗДУХА и является исключительно важной для овладения техникой *мито-дори* (техникой ведения боя безоружного против вооруженного). Слегка согнутые ноги расставляются на ширину плеч или чуть шире, вес тела равномерно распределяется на обе стопы, а руки подняты вверх над головой перед собой, пальцы расставлены в форме когтей (сякокэн). Верхняя часть тела чуть наклонена вперед. Создается образ медведя, ставшего на задние лапы. Элемент ВОЗДУХА олицетворен в образе этого животного потому, что, несмотря на его несокрушимую силу и страшный вид, медведь всегда спокоен и миролюбив, а напасть на кого-либо его может заставить лишь крайняя необходимость, но тогда ни у кого уже не останется никаких шансов. Высокая постановка ног в этой позиции оправдана невозможностью безнаказанного для противника проведения атаки на нижнюю часть вашего тела.

В предлагаемых читателю ниже Камаэ-но ката будет встречаться еще одна позиция, которая не является базовой, ее скорее можно охарактеризовать как промежуточное положение тела в бою, позволяющее сохранять устойчивость и неуязвимость (рис. 71).

17. Ихен-но камаэ (миги и хидари) — глубокая передняя позиция (рис. 72).

Необходимо напомнить, что при принятии боевых позиций, относящихся к различным первоэлементам, особенно на начальных этапах, следует мысленно активизировать те органы чувств, которые энергетически связаны с данными

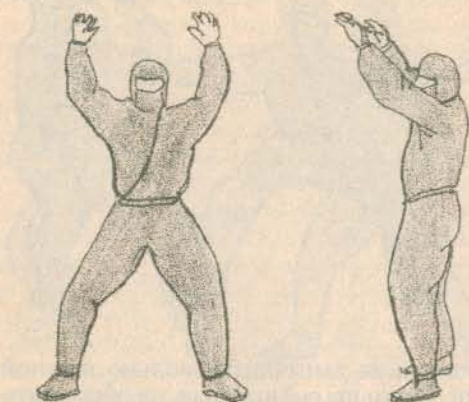


Рис. 71
Хоко-но камаэ

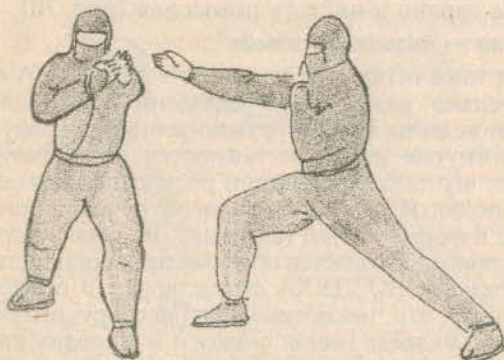


Рис. 72
Икен-но камаэ

первоэлементами. Поэтому свои самостоятельные занятия по ниндзютсу рекомендуется начинать с самых простых по содержанию, но очень необходимых для продвижения вперед упражнений. В качестве первого шага необходимо осознать, в какой степени и насколько эффективно мы используем свои органы чувств в повседневной деятельности. вспомните, какие яркие впечатления остались у вас из детских воспоминаний. Подверженные постоянной суете, текущим заботам и вечным проблемам, мы даже не замечаем, как притупляются наши зрительные, слуховые и другие восприятия. Для устранения этого процесса необходимо выполнение специальных упражнений для осознанной тренировки органов чувств и усиления остроты их восприятия.

Если сравнить сознание человека и животного, то у животного нет воспоминаний о прошедшем, тщательного

анализа настоящего и заглядывания в будущее, поэтому оно воспринимает мелкие и тонкие ощущения, которые человек большей частью либо совсем не в состоянии заметить, либо игнорирует, несмотря на то, что органы чувств их зафиксировали. А ведь изменения инфракрасного и ультрафиолетового излучений, движение воздушных масс, влияние магнитных полей, вибрации и толчки земной коры и другие явления и процессы принадлежат к реальностям мира животных так же, как дорожные знаки и написанные или произнесенные слова для людей.

В мире нет неизменных вещей, и в процессе изменения все они постепенно или скачкообразно переходят в свою противоположность. Человек должен следовать естественности вещей для приобретения мудрости и познания истины. Применительно к искусству борьбы этот принцип естественности требует, чтобы всякое движение осуществлялось без нарушений законов "телесной механики", определяющих естественный круг возможностей моторной активности всех частей тела человека, с неукоснительным соблюдением правил, в которых проявляется действие универсального и всеобщего закона бытия — ДО. В то же время движения бойца должны быть максимально раскованными и спонтанными, возникающими как бы самопроизвольно, без участия его индивидуального "Я", протекающими при полном отсутствии вербальной (словесной) мотивации действий ("я" совершаю это действие). В результате действие совершается как бы само по себе, соответствуя даосскому идеалу "недеяния". Мышление человека протекает не только в словесной форме. Оно осуществляется в процессе переработки информации, одновременно поступающей в мозг в форме зрительных, слуховых, осязательных, вкусовых и двигательных ощущений и восприятий, а также информации, получаемой от органов обоняния. Так что слово — не единственное и не всегда лучшее средство проникновения в суть вещей. Приверженность понятийному мышлению ведет к тому, что люди постоянно отождествляют предметы и явления материального мира (включая и психологические явления) с теми понятиями (словами), которые их обозначают.

Только тогда, когда человек живет в гармонии с окружающим миром и самим собой, соблюдая высшие законы Вселенной, он способен интуитивно постигать не только внешнюю сторону феноменов, но и их сущность и реагировать на все, что несет жизнь (и в большом, и в малом), единственно верным для данного человека и в данной ситуации способом. Такая "Невозмутимость духа" (МУ-СИН — яп.), в представлении ниндзя, служит залогом их внутренней гармонии.

В боевом искусстве обрести внутреннюю гармонию способен лишь тот, чье сознание не замутнено постоянным страхом смерти, боязнию получить смертельную рану или увечь, утонуть в водоеме или разбиться, прыгая с высокой горы. Страх смерти подобен искусственному тормозу, сдерживающему силы и энергию бойца. Идеальное состояние сознания должно быть подобно "зеркальной глади воды" (МИЦУ-НО-КОКОРО — мысль подобна воде) и "холодному свету луны" (ЦУКИ-НО-КОКОРО — мысль подобна луне). Зеркало отражает все, что попадает в его поле, без каких-либо искажений и дополнений, не задерживая это все в себе, никак не взаимодействуя с ним. Стоит только подуть ветру, и целостная картина отражаемой действительности на водной поверхности моментально разобьется рябью или волнами на искаженные и не связанные друг с другом отдельные кусочки. Так и сознание человека не может объективно отражать сложившуюся ситуацию и правильно отреагировать на нее, если оно затуманено посторонними мыслями, проблемами и заботами. А луна освещает весь мир одинаково ровным бесстрастным светом. Также и в сознании бойца все окружающее вокруг должно находиться под его неусыпным вниманием и под наблюдением всех органов его чувств. Достаточно маленькой тучки, чтобы закрыть от лунного света огромный участок земной поверхности. Достаточно на доли секунды человеку отвлечься, и из-под его внимания может уйти что-то очень важное.

КАМАЭ-НО КАТА

Напомним, что тело и дух в ниндзютсу рассматриваются не отдельно друг от друга, а как единое целое, которое объединяет ваша личность. И если ваше тело и дух находятся в гармонии между собой, вы способны использовать все свои внутренние резервы для выживания в любых ситуациях, какими бы непредсказуемыми они ни оказались. Одним из вариантов тренировки ниндзя в мгновенном приспособлении к окружающей действительности с соответствующей перестройкой на различный режим работы в стихиях первоэлементов являются две камаэ-но ката, традиционно используемые в Будзинкан Додзе.

При освоении данных камаэ-но ката внимательно разберитесь в очередности принятия позиций и продумайте, какие мысленные образы помогут вам каждый раз перевоплощаться в разные стихии, на каких энергетических центрах вам нужно будет концентрироваться. Не спешите, ста-

райтесь выполнять смены положений плавно и непрерывно, без рывков и лишних движений. В камаэ-но ката порядок принятия боевых позиций таков, что кажется, они не имеют ни начала, ни конца. Одно камаэ так естественно переходит в другое, что возможна непрерывная тренировка.

Последовательность КАМАЭ-НО КАТА 1

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Шицен-но камаэ; | 9. Дзюмондзи-но камаэ кихон; |
| 2. Итимондзи-но камаэ; | 10. Хира-итимондзи-но камаэ; |
| 3. Доко-но камаэ; | 11. Ихен-но камаэ (миги); |
| 4. Рисийо-но камаэ; | 12. Ихен-но камаэ (хидари); |
| 5. Рисийо-Фусэцу-но камаэ; | 13. Хоко-но камаэ; |
| 6. Хичо-но камаэ; | 14. Гассо-но камаэ; |
| 7. Косей-но камаэ; | 15. Фудоза; |
| 8. Дзюмондзи-но камаэ кумитэ; | 16. Сэйза. |

Последовательность КАМАЭ-НО КАТА 2

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Шицен-но камаэ; | 10. Хира; |
| 2. Итимондзи-но камаэ; | 11. Хира-итимондзи-но камаэ; |
| 3. Доко-но камаэ; | 12. Хоко-но камаэ; |
| 4. Хичо-но камаэ; | 13. Конго-гассо; |
| 5. Косей-но камаэ; | 14. Сувари-но камаэ; |
| 6. Дзюмондзи-но камаэ кихон; | 15. Сэйза; |
| 7. Дзюмондзи-но камаэ кумитэ; | 16. Фудоза; |
| 8. Ихен-но камаэ (хидари); | 17. Сэйза; |
| 9. Ихен-но камаэ (миги); | 18. Шицен-но камаэ. |

УКЭМИ и КАЙТЭН

Методы страховки при падениях, уходы от бросков, ударов или летящего оружия противника должны отработаться с самого начала обучения методам ниндзя.

Их следует практиковать в начале КАЖДОЙ тренировки, непрерывно увеличивая сложность упражнений. Вначале все эти движения следует проделывать медленно, на гимнастических матах, из положения сидя на корточках или полулежа, уделяя особое внимание правильности исполнения и недопущению ошибок. Если принципы техники усвоены правильно, следует увеличивать скорость движения, выпол-

няя тот или иной прием из стойки, с небольшой высоты, а также с помощью партнеров по тренировке. В дальнейшем можно перейти к тренировкам на травянистой лужайке, одновременно увеличивая высоту, дальность и т.д.

Достигнув определенного уровня мастерства в исполнении техники укэми, ее следует практиковать на любых поверхностях, менее всего подходящих для этого: деревянный или бетонный пол, асфальт, гравий и т.д., необходимо также отработать методы падений с движущегося транспорта, лестниц, большой высоты и т.п.

Все движения укэми можно условно разбить на группы по уровню сложности и целям, которые перед ними ставятся:

1. **УКЭМИ** как техника жестких падений вперед, вбок, назад, не сопровождающаяся перекатами. Этот вид техники наиболее подходит для страховки от бросков противника, неожиданных нападений сзади и сверху и т.п. Однако, такой вид техники нельзя применять при страховке от падений с большой высоты, с движущегося автомобиля, а также нежелательно использовать его при падении на жесткую поверхность и сильном воздействии (броске) на ученика ниндзя — следует всеми силами избежать подобного рода промахов в защите и попытаться вернуться до или во время проведения приема противником.

Основными принципами правильного выполнения данного вида техники являются:

- распространение зоны контакта тела при падении на максимально большую поверхность;
- подбородок прижат к груди, рот закрыт, зубы сжаты; — упругое напряжение тела с "волной", производимой мышцами, распространяющейся из точки контакта на все тело (по принципу "неваляшки");
- ни в коем случае не выставлять пальцы, локти, голову, колени в направлении броска;
- мягко пружинить ладонями (при падении лицом вперед) или задней поверхностью руки (при падении на спину или на бок);
- по возможности не скрещивать ноги;
- выдохнуть при падении;
- при сваливаниях (рывком за ноги, подсечках и т.д.) использовать дугу, создаваемую изгибом позвоночного столба.

2. **КАЙТЭН** и **НАГАРЭ** — кувьрки, подкаты и перекаты, используемые при быстрых падениях, уходах от выстрелов и бросков различного оружия (ножа, камня, топора и т.п.); как методы атаки по нижнему уровню и уходом от атаки по

верхнему; для смягчения приземления после прыжков с высоты, в длину и через препятствия; с движущегося транспорта и т.д.

Большую роль в данных приемах играет умение создать упругий шар из собственного тела с тем, чтобы превратить прямолинейное движение падения во вращательное (катящееся). При отработке следует уделить особое внимание методам плавного управления собственным весом и приложением сил в направлении движения, а также использованию переката на спине по диагонали (например, от правого плеча до левой ягодицы и наоборот).

3. **Прыжки и другие акробатические элементы** (китэн, отэн и др.): различные формы "колеса", сальто и тому подобные приемы используются ниндзя для уходом от различных видов агрессии, для вариативности и неожиданности передвижения в поединке; как форма выполнения различных прыжков и т.д.

Этот вид техники наиболее сложен в координационном отношении, поэтому к тренировке движений данной группы следует относиться очень осторожно, не спеша, используя страховку (помощь товарищей, специальные пояса и т.д.).

Полезно отбатывать эти методы, разбив их вначале на ключевые моменты: толчок, поворот и т.д. Большую роль в их хорошем исполнении играет гибкость (см. "ЮНАН ТАЙСО") и прыгучесть (см. "ТОБИ").

4. **ТАЙ-САБАКИ** предназначен для осуществления ухода с линии атаки противника. Различают следующие способы ухода:

- а) по направлению маневра: — вперед, назад, вправо, влево, по диагонали (вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево);
- оставаясь на месте, изменение уровня тела относительно земли ("нырок" вниз под бьющую руку противника или подпрыгивание вверх при защите от удара по ногам);
- вращением тела по методу "волчка";
- б) по способу выполнения маневра:
- прыжком, шагом (выпад) или без изменения положения ног движением корпуса (уклон).

5. К разделу **СИНОБИ-АРУКИ** относят скрытные способы передвижения, используемые в ниндзютсу в различных условиях сложившейся обстановки.

Теперь перейдем к описанию основных методов и приемов укэми в том порядке, который был использован в кратком вступлении.

Начнем с "жестких" падений.

1.1. Падение вперед (лицом вниз) — ЦЭМПО-УКЭМИ

Начинайте отработку этого движения из положения на коленях. Особое внимание обратите на мягкое пружинящее (уступающее) движение рук и дугообразный пережат грудью (нужно немного прогнуться в спине, откинув голову назад). Затем отработайте цэмпо-укэми из положения стоя. Углубляя это движение, тренируйте его с партнером. Кстати говоря, этот метод является одним из боевых приемов снятия часового ("усиро-рисасидори"), речь о котором еще впереди. Затем (через 1,5–2 месяца) тренируйте падение вперед прыжком, прыжком с поворотом на 180 градусов и с небольшой высоты (которую следует увеличивать очень постепенно).

После того, как вы сможете выполнять это движение в боевом темпе, его можно комбинировать с другими методами тайхэн-дзютсу. Этим приемом на практике можно воспользоваться, когда необходимо резко уйти вниз от летящего в вас ножа или сюрикена.

ПРИМЕЧАНИЕ. Помимо собственно падения, отработайте также мгновенное поднятие в стойку, что очень важно для полноценного внедрения цэмпо-укэми в Вашу боевую технику (татанагарэ).

1.2. Боковое падение — ЙОКО-УКЭМИ

Эта техника отрабатывается вначале из положения лежа, чтобы как можно лучше научиться выполнять хлесткий удар внешней стороной руки о поверхность.

Затем можно выполнять его с небольшой возвышенности и из положения сидя. Приступая к отработке йоко-укэми из стойки, обратите внимание на то, каким образом ваше тело будет соприкасаться с полом: точки контакта по порядку — это колено, бедро, боковая часть корпуса, плечо и, наконец, вся рука. Четко освоив технику падения, отработайте это движение через палку или ногу партнера (можно использовать бросок аси-бараи (подсечка) и ему подобные, затем с небольшого, но динамичного прыжка через согнувшегося партнера, с помощью двоих партнеров и т.д. Не забывайте о небольшом напряжении, присутствующем при отработке укэми, и о выдохе в момент контакта с полом.

Ни в коем случае не скрещивайте ноги — это может привести к травме колена.

1.3. Падение назад (на спину) — КОХО-УКЭМИ

Начальная тренировка падения назад в целом сходна с отработкой бокового падения с той лишь оговоркой, что хлест следует выполнять не одной, а двумя руками. После

четкого усвоения показанного движения, постепенно переходите к падению из положения сидя на корточках, выполняемого с небольшого прыжка, падению через партнера и, наконец, из стойки. Руки и плечевой пояс в целом должны создать гибкую упругую дугу, которая позволила бы вам принять удар о поверхность почвы безболезненно.

На продвинутом этапе тренировки выполняйте это движение с одним и двумя партнерами, после прыжка вверх и назад и с постоянно увеличивающейся высотой опоры (стула, стола и т.д. до 1,5–2 м). В момент падения рот закрыт, подбородок прижимается к груди.

Более сложным видом укэми и типом перемещения являются кувырки и пережаты (кайтэн и нагарэ). Для их хорошего усвоения требуется развитый вестибулярный аппарат и координация движений, так как они являются основой для овладения еще более сложной техники.

2.1. Кувырок вперед — ЦЭМПО-КАЙТЭН

Кувырок — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. В отличие от занятий по гимнастике и акробатике, где тренировки происходят на матах, на тренировках по ниндзютсу целесообразно отрабатывать эти упражнения на твердой поверхности, т.е. в условиях, максимально приближенных к боевым.

Ввиду того, что позвоночник у человека имеет вогнутый участок в районе поясницы, кувырок, выполняемый по всей поверхности спины, на твердом грунте будет болезненным. Поэтому рекомендуется производить кувырок, касаясь пола (земли) спиной по диагонали (правое плечо — левая ягодица и наоборот), в начале движения упираясь второй рукой. Во избежание ушиба плеча в начале движения необходимо произвести разворот руки ладонью назад и наружу. Более сложное выполнение — кувырок прыжком через небольшое препятствие с места или с разбега толчком двух ног с фазой полета.

2.2. Кувырок назад — КОХО-КАЙТЭН

Выполняется тот же принцип, что и в цэмпо-кайтэн, с той лишь разницей, что диагональное движение выполняется в обратной последовательности: от ягодицы к противоположному плечу. Кроме того, необходимо обратить внимание на опасность ушиба колена при перевороте тела. Поэтому на заключительном этапе выполнения этого движения целесообразно одну согнутую ногу прижать коленом к груди и опереться о пол ступней, а не коленом, а вторую ногу выкинуть, разгибая, вперед для принятия устойчивого положения тела и быстрого выхода в стойку.

2.3. Боковой кувырок — ЙОКО-КАЙТЭН

Для выполнения этого движения необходимо встать на четвереньки, сесть на пол, сгруппировавшись и оперевшись предплечьями и голеньями, и, напрягая мышцы спины, совершать кувырок в правый или левый бок, сохраняя выбранное направление движения. В процессе овладения данным приемом необходимо обращать внимание на увеличение скорости передвижения, резкую смену направления движения, имитируя уход в положении лежа от воздействия на вас любым видом оружия.

3. Прыжки и перевороты

К данному разделу относят полные вращения тела через голову с фазой полета с промежуточной опорой одной рукой, обеими руками, головой или руками и головой одновременно.

3.1. Перевороты

3.1.1. Переворот "колесом" (с опорой на 2 руки) — ОТЭН (риотэ)

Перевороты "колесом" выполняются махом одной ноги и толчком другой без фазы полета, с равномерной последовательной опорой каждой рукой и ногой; в сторону, вперед и назад; с продвижением в направлении движения или на месте; с разбега или с места.

При разучивании данного движения необходимо стараться ставить руки и ноги вдоль одной линии согласно направлению движения, примерно на равные расстояния. Начало движения должно выполняться из одной из боевых стоек, и конец переворота должен также завершаться переходом в боевую стойку. Более сложное движение — с опорой только на одну руку (отэн кататэ).

Основные компоненты техники — мах одной ногой, резкий наклон корпуса в сторону движения и толчок другой ногой.

Перед обучением "колесу" занимающийся осваивает стойку на руках, ноги вместе и врозь (с поддержкой), затем выход в стойку на руках, ноги врозь переворотом в сторону из стойки боком (с поддержкой у поясницы). Когда упражнение будет выполняться правильно с небольшой поддержкой, можно пробовать выполнить упражнение самостоятельно с места, а затем несколько переворотов подряд. После этого осваивается "колесо" с темпового прыжка (с места), затем с 2-3 шагов и, наконец, с разбега.

УСЛОЖНЁННЫЕ ВАРИАНТЫ:

а) "колесо" вперед — выполняется вращением вокруг поперечной оси махом одной и толчком другой ногой с приземлением на маховую ногу и шагом вперед толчковой.

б) "колесо" назад — аналогично (а), только в обратной последовательности.

в) "колесо" на одной руке.

г) рондат — отличается от "колеса" последней стадией: 1) при опоре на прямые руки осуществляется поворот корпуса на 180 градусов; 2) полетом после толчка руками в вертикальной плоскости. При этом при опоре на руки они ставятся на пол почти по прямой линии, лишь правая рука при повороте налево ставится в 5–10 см влево от этой линии, пальцами влево назад. Перед постановкой первой руки производится поворот плеч. Выполняющий рондат должен все время "тянуться" обеими руками точно вперед и только перед постановкой рук на пол начать поворачивать плечи, стремясь поставить первую руку возможно дальше от места опоры ногой.

После толчка следует фаза полета и приземление на обе ноги одновременно. Конечное положение тела должно оказаться развернутым на 180 градусов относительно исходного положения.

3.1.2. Переворот вперед — ЦЭМПО-КИТЭН

Прежде чем изучать перевороты, необходимо обучить занимающихся темповому подскоку, чтобы они могли, не замедляя разбега, принять удобное исходное положение для выполнения переворота. Темповой прыжок надо выполнять с большим продвижением вперед и с сильным наклоном туловища вперед.

Вначале новичков обучают перевороту с головы. Данный переворот состоит из толчка и маха ногами (с последующим торможением), толчка руками от пола и приземления. Руки ставятся возможно ближе от ног, но без фазы полета, а голова касается лбом пола несколько впереди рук. В момент касания опоры головой следует энергично разогнуть ноги в тазобедренных суставах, затормозить их движение относительно туловища и энергично оттолкнуться руками от пола. Затем следует фаза полета, в конце которой выполняющий должен приземлиться на носки прямых ног, опуститься на всю ступню и, амортизируя приземление, слегка согнуть ноги в коленных суставах. В этот момент туловище умеренно прогнуто, голова наклонена назад, руки вверх. Расстояние от места толчка ногами до места опоры руками и до места приземления примерно равно. Хорошим подводящим уп-

ражнением к перевороту с головы является подъем разгибом с головы. В стойке на голове согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах почти до касания ими пола, потерять равновесие в сторону спины, одновременно резко разогнуть ноги в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от пола и вскочить на ноги. Переворот рекомендуется выполнять с возвышения из 5-6 гимнастических матов, постепенно уменьшая их количество.

Последовательность разучивания:

а) в стойке на голове сгибать ноги в тазобедренных суставах почти до касания пола; опираться о мат лбом;

б) в стойке на голове согнувшись потерять равновесие и перекатиться на спину; до последнего момента опираться лбом и голову наклонить на грудь только после потери равновесия (это упражнение дает представление о моменте разгиба при перевороте с головы);

в) из стойки на ногах и держа руки вверх, подавая вперед колени и таз, мягко опуститься в стойку на коленях; смотреть при этом на свои руки (это упражнение учит правильно приземляться);

г) переворот с головы с 5-6 гимнастических матов на колени с поддержкой партнером под поясницу; постепенно убирать по одному мату, пока упражнение не будет выполняться на ровном месте с помощью партнера и без нее;

д) переворот с головы на одну и на две согнутые ноги;

После освоения переворота с головы переходят к освоению переворота с опорой прямыми руками. Руки следует ставить возможно дальше от ног, но без фазы полета. После толчка руками следует фаза полета. Надо стремиться соединить ноги в момент окончания толчка прямыми руками, отталкиваясь в плечах. Закончить толчок к моменту прохождения телом вертикали площади опоры. Полет должен быть высоким, но не длинным, с крутой траекторией. В момент приземления надо умеренно прогнуться, руки поднять вверх, наклонить голову назад. Приземлившись на носки прямых ног, опуститься на всю стопу.

Подготовительные упражнения:

а) стойка на руках у стены махом одной и толчком другой ноги;

б) то же, но не только выйти в стойку, а и резко ударить ногами по подвешенному к стенке мату;

в) то же, но с темпового подскока.

г) переворот на плечо партнера (тренера); партнер подставляет в момент выхода в стойку обучаемого свое правое

плечо ему под бедра и останавливает вращение, а левой рукой поддерживает под плечо; фиксировать прогнутое положение тела; то же с 2-3 шагов;

д) с 2-3 шагов переворот в целом с помощью (партнер, став на одно колено, одной рукой поддерживает обучаемого под поясницу, другой — за плечо);

е) с разбега переворот (с помощью) с приземлением на гимнастический мат;

ж) переворот на ровном месте с поддержкой, а затем и без нее.

После освоения переворота на прямые ноги изучается переворот с приземлением на согнутые ноги и другие его разновидности: переворот на одну ногу, переворот со сменой ног, а также переворот прыжком.

3.1.3. Переворот назад — КОХО-КИТЭН

Переворот назад — одно из основных акробатических упражнений. Выполняется он прыжком назад толчком двумя ногами с вращением назад прогнувшись и промежуточной опорой прямыми руками. Оттолкнувшись руками, обучаемый сгибается в тазобедренных суставах и приземляется на обе ноги. Обязательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по высоте и длине. Основные компоненты техники: толчок ногами в момент потери равновесия назад с энергичным махом руками и плечами назад и резкое разгибание ног в коленных суставах в момент опоры руками с последующим торможением, обеспечивающее наряду с толчком руками полет во второй, безопорной фазе. Существенное значение имеет также резкое сгибание ног в тазобедренных суставах с последующим торможением и поднимание плеч перед приземлением на ноги.

Обучение перевороту назад следует начинать с подготовительной и заключительной фаз движения.

Подготовительная фаза представляет собой полуприсед с отведением рук до отказа назад, с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад. Для овладения этой фазой рекомендуется построить обучаемых в две шеренги. Первые номера садятся на бедро выставленной вперед ноги и фиксируют это положение. Вторые номера поддерживают первых и дают указания о правильности выполнения. В момент приседания перед переворотом нужно несколько наклонять туловище вперед, поскольку вращение выполняется не только за счет маха руками назад, но и благодаря резкому движению плечами. В момент приседания руки следует максимально отводить назад для замаха. Колени нельзя уводить вперед, голени должны быть почти вер-

тикальными. Приседать нужно так, будто садитесь на стул, т.е. теряя равновесие назад.

Заключительная фаза — курбет (терминология акробатики). Из стойки на руках, сгибая ноги в коленных суставах и прогибаясь в грудной и поясничной части, потерять равновесие в направлении передней поверхности тела, почувствовав растягивание мышц передней поверхности тела, особенно мышц живота. В момент потери равновесия ноги резко разогнуть в коленных суставах, затормозить движение и, оттолкнувшись прямыми руками от пола (за счет толчка в плечах), перейти в фазу полета. Вслед за толчком руками следует резко согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах и затормозить движение, сокращая мышцы задней поверхности тела. Оттолкнувшись, поднять руки вверх и закончить упражнение на носках прямых ног в положении, близком к прямому (руки вверх). Выполнять тоже по парам.

После овладения этими двумя фазами переходят к обучению непосредственно перевороту назад путем медленного переворота через руки двух страхующих. Максимально подняв руки вверх-назад, выполняющий переворот наклоняет голову назад и, максимально прогибаясь, ложится спиной на руки партнеров. Как только принято правильное положение тела (тело максимально прогнуто, руки и голова максимально отведены назад, ноги расслаблены и согнуты в коленях), партнеры ставят выполняющего переворот в стойку на руках, и он выполняет курбет. Постепенно темп выполнения переворота ускоряется. В этом упражнении следует обращать внимание выполняющего на то, чтобы он максимально отводил руки вверх-назад и, наклоняя голову назад, видел пол и свои руки еще до постановки их на пол. Сгибать ноги в тазобедренных суставах можно лишь после прохождения стойки на руках.

И, наконец, дать возможность выполнить переворот целиком, выполняя страховку поясами от кимоно, обязанными вокруг пояса тренирующегося с двух сторон.

3.2. Сальто — КУТЭН (для продвинутых).

Сальто — свободные (безопорные) вращения тела в воздухе с полным переворачиванием через голову. Они выполняются с вращением вперед, назад, в сторону; в группировке, прогнувшись и согнувшись; с места, с разбега и в соединениях с другими прыжками; без поворотов и с поворотами; толчком двумя или одной ногой. Некоторые сальто выполняют с двойным вращением (двойное сальто) или с длительным сохранением выпрямленного положения тела после вылета (затяжное сальто).

Разучивать сальто рекомендуется после освоения более простых упражнений. Особенно важно совершенствовать технику кувырков, добиваясь четкого выполнения движений, сходных с движениями при сальто. Так, в кувырках надо обратить внимание на движения руками по дуге для захвата группировки, на полный наклон головы вперед, на усилия рук, подтягивающих ноги пятками к ягодицам; в кувырках назад — на усилии рук, подтягивающих ноги коленями к плечам, выпрямление ног (после переворачивания) кратчайшим путем.

Необходимо предварительно хорошо укрепить мышцы и связки ног, так как при толчке и приземлении ноги испытывают повышенную нагрузку.

3.2.1. Переднее сальто — ЦЭМПО-КУТЭН.

Для выполнения его необходимо пружинисто присесть, отвести руки назад, оттолкнуться ногами и сделать резкий взмах руками вверх с последующим торможением. Толчок ногами должен быть стопорящим и закончиться до вертикали. Туловище в вертикальном положении (без наклона вперед). В полете нужно сгруппироваться, причем должно возникнуть такое чувство, что подтягиваются плечи к ногам, а не ноги к плечам. Объективно такое чувство появится при достаточно большой скорости движения ног назад. Резко наклонить голову на грудь при захвате голени при группировке. Колени в этот момент должны быть несколько разведены врозь. Когда ниндзя уже почти закончит сальто и окажется лицом вперед, он должен быстро разгруппироваться ногами к полу, но не точно, а немного вперед от вертикальной линии, чтобы сохранить равновесие. Рекомендуется на начальном этапе выполнять упражнение на 5-6 матах, постепенно убирая их по одному.

Последовательность разучивания:

- а) повторить кувырок вперед;
- б) изучить правильную группировку, стоя на одной ноге;
- в) с нескольких шагов толчком двух ног кувырок вперед на возвышение из матов (высотой около 1 м);
- г) с разбега кувырок без опоры на руки; требовать от обучаемых все большей высоты, пока они не начнут выполнять сальто в сед в группировке, а затем и в присед в группировке; то же через веревочку, натянутую перед возвышением на высоте 1 м 20 см — 1 м 30 см; после освоения постепенно понижать возвышение по одному мату;
- д) сальто с разбега со страховкой;
- е) самостоятельное выполнение.

3.2.2. Заднее сальто — КОХО-КУТЭН

Необходимо с первых минут разучивания данного упражнения предохранить от трудноисправимой ошибки — прогибания при отталкивании.

Заднее сальто — прекрасное средство для развития прыгучести. Обучение проводится со страховкой поясами от кимоно.

При исполнении сальто с места делается предварительный мах руками назад с одновременным приседанием, затем резкий мах руками вверх с последующим торможением и толчок ногами от пола до полного выпрямления ног. Далее начинается фаза полета. Ниндзя сгибает ноги в группировку и направляет руки сверху (сгибая в локтевых суставах) круговым движением назад, вниз, вперед. К этому моменту ноги должны быть уже согнуты в группировку; захватывая руками за голени, ниндзя уплотняет группировку. В момент захвата группировки он резко отклоняет голову назад. В этот момент ниндзя находится спиной к полу. Сделав 2/3 сальто и находясь лицом к полу, спортсмен начинает разгруппировываться, направляя ноги к полу и поднимая руки вверх. Чем больше скорость вращательного и поступательного движения, тем дальше от вертикали он должен поставить ноги. Основные ошибки: неполное выпрямление ног при толчке, вялый взмах руками, сильный наклон плеч назад, вялая группировка.

Последовательность разучивания:

- прыжок вверх с правильным взмахом руками;
- серии прыжков вверх со взмахом руками (10–12 прыжков в темпе);
- из стойки руки вверх, отводя локти максимально назад (круговым движением), быстро захватить одну ногу в группировку; при этом резко отклонить голову назад; так же быстро разгруппироваться;
- прыжком вверх с захватом группировки партнер подерживает обучаемого сзади под лопатки;
- заднее сальто назад в целом на поясе (партнер, сидящий на полу, подбрасывает обучаемого под ступни).

3.2.3. Боковое сальто — ЙОКО-КУТЭН

При выполнении его очень важно сообщить телу возможно больше вращательного движения за счет предельного маха ногой, руками и вращения корпусом.

ЮМАГОЭ — движение, аналогичное йоко-кутэн, но с опорой спиной о препятствие.

4. ТАЙ-САБАКИ:

- НАНАМЭ КОХО САБАКИ — уход назад по диагонали;
 САЙУ САБАКИ — уход вперед по диагонали;
 ЙОКО САБАКИ — уход в сторону;
 КОХО САБАКИ — уход назад;
 ТАЙОТОСИ САБАКИ — уход вниз.

5. СИНОБИ-АРУКИ:

5.1. *Мавари-аруки* — передвижение ниндзя, используя шаг по дуге с разворотом корпуса на 180 градусов. Разворот обеспечивает круговое наблюдение за обстановкой. Ступня не поднимается высоко от земли. Голова должна при движении находиться на одном уровне от земли, а не приподниматься и опускаться. Центр тяжести смещен на переднюю ногу. Разворот производится на носке опорной ноги.

5.2. *Йоко-аруки* — передвижение боком на носках приравненными шагами или шагами с перекрещиванием голени. Выполняется как шагом, так и прыжками на носках. Для ускорения движения используются махи руками вдоль направления движения.

5.3. *Нэко-аруки (кошачье передвижение)* — мягкое передвижение с пятки на носок, держа ноги полусогнутыми при передвижении по деревянному полу или по шуршащим листьям.

5.4. *Тоби-аси (прыжковый шаг)* — выполняется прыжками с одной ноги на другую, аналогично первым двум шагам-прыжкам при выполнении "тройного прыжка" в легкой атлетике. Выполняется на носках.

5.5. *Ко-аси (малый шаг)* — передвижение вперед (назад) малыми шагами полусогнутых ног. Носок передней ноги направлен на противника, а ступня задней ноги развернута в сторону, составляя с передней прямой угол. Используется при бесшумном передвижении по траве.

5.6. *О-аси (большой, высокий шаг)* — при передвижении ноги поднимаются вверх и медленно опускаются, бесшумно раздвигая высокую траву или камыш.

5.7. *Синсо-тохо-но дзютсу* — искусство передвижения на руках в темноте.

5.8. *Уширо-аруки* — движение спиной вперед.

5.9. *Ката-аси* — передвижение прыжками на одной ноге.



Рис. 73. Изображение ниндзя на старинной японской гравюре.

ДАКЕНТАЙДЗЮТСУ

Данный раздел тайдзютсу содержит различные техники как нанесения ударов руками, ногами, головой и другими частями тела, так и техники блокирования ударов противника. Дакентайдзютсу условно разделяется на два больших подраздела:

1. **КОППОДЗЮТСУ** — техника нанесения ударов по костям противника для их травмирования и перелома. В этом подразделе делается упор на поражение тех некрупных костей человека, которые снаружи не прикрыты мышечной тканью и потому являются наиболее уязвимыми. При перебивании их мощным и точным ударом противник в дальнейшем окажется не в состоянии продолжать бой (сильный болевой шок, значительное ограничение подвижности, потеря сознания и, возможно, летальный исход). Акцент, следовательно, делается на отработку ударов самыми крепкими частями тела, то есть кулаком, ребром ладони, локтем, ступней и коленом.

2. **КОСИДЗЮТСУ** — техника нанесения ударов по мышцам и внутренним органам. В данном подразделе упор делается на поражение важнейших нервных узлов, находящихся в мышечных тканях, с целью временного нарушения подвижности рук или ног, а также для физического повреждения жизненно важных внутренних органов (сердца, печени, почек, селезенки, половых органов и т.д.). К этому же подразделу относится АТЭМИДЗЮТСУ — техника нанесения точечных ударов по биологически активным точкам человека (сикэцу), находящихся на определенных меридианах протекания его внутренней энергии, согласно канонам восточной медицины. Несмотря на то, что таких точек в человеческом теле более 700, данной техникой в мире владеют единицы. Причина тому — необходимость глубокого освоения системы КИ-КО (техники управления внутренней энергией), которая имеет китайский аналог под более известным названием ЦИ-ГУН. Здесь важно не только доскональное знание местонахождения основных каналов протекания КИ, но и точное время их максимального и минимального функционирования в зависимости от периода года, конституции тела человека и многого другого. Кроме того, необходимо уметь в момент касания в определенное место тела врага сконцентрировать и направить через бьющую конечность свой мощный энергетический поток. Опытные мастера в случаях крайней необходимости пользовались САН-НЭН-ГОРОСИ (искусство "смертельного касания" или "касания

отсроченной смерти"), когда подобным ударом сознательно добивались начала необратимого процесса нарушения функционирования биополя врага, приводящее к смертельному исходу. Для освоения такой сложной науки требуются годы упорной учебы и практики под руководством таких высококвалифицированных специалистов, как доктор М. Хатсуми.

Для эффективного использования ударных частей тела в дакентайдзютсу практикуется их закаливание благодаря специальным упражнениям и систематическим воздействием особых медицинских препаратов. Хочется обратить внимание читателя на то, что подобное закаливание определенных участков тела в тайдзютсу не имеет ничего общего с грубой набивкой костных мозолей, используемой в тренировках некоторых школ каратэ. В этой связи хочется напомнить читателю, что ведущей концепцией в НИИ-ПО является достижение гармонии с окружающим миром. Какая же гармония и филигранность техники может быть при использовании в бою своих деформированных и изуродованных кулаков, ступней и т.д.

Чаще всего для нанесения ударов в дакентайдзютсу применяются следующие положения кистей рук:

1. **ШИКАН КЕН** — удар сложенными вторыми суставами пальцев. Эта форма кисти очень эффективна при поражении как костей, так и мышц и внутренностей противника. Второй ряд костяшек пальцев образует очень острое и опасное оружие, но для надежного их применения требуется регулярная работа по укреплению кистей и пальцев (рис. 74).

2. **БОСИ КЕН (СИТО КЕН)** — удар кулаком с выставленным вперед большим пальцем руки. Наибольшее применение данного естественного оружия наблюдается в Косидзютсу. Удар наносится концом большого пальца, причем важным является твердый упор большого пальца на остальные (рис. 75).

3. **КИТЕН КЕН (СЮТО КЕН)** — удар ребром ладони. Следует обратить внимание на то, что в Будзинкан Додзе форма сюто имеет значительное отличие от его аналога в других видах восточных боевых искусств. Китен кен — это ребро ладони, но не негнувшейся и судорожно сжатой кистью, а расслабленной и согнутой под углом от 15 до 90 градусов кистью руки. Кисть в таком положении напрягается лишь в момент касания с телом противника.

Если удар наносится снаружи по врагу, такое положение имеет приставку **ОМОТЭ** (омотэ китен), а если изнутри, то — **УРА** (ура китен) (рис. 76-77).



Рис. 74. Боси кен



Рис. 75. Шикан кен



Рис. 76. Омотэ китен кен



Рис. 77. Ура китен кен

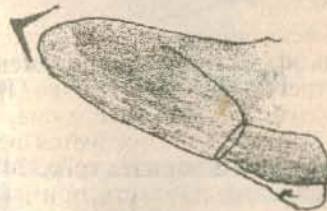


Рис. 78. Шуки-кен



Рис. 79. Фудо кен

4. **ШУКИ КЕН** — использование локтя в качестве ударной части во всех возможных вариантах (рис. 78).

5. **ФУДО КЕН** — удар вертикальным кулаком. Область его использования очень обширна в дакентайдзютсу. Подобная форма кулака позволяет двигаться бьющей руке по кратчайшему пути без столь распространенного в традиционных восточных единоборствах вращения кисти вдоль направления движения. Такая траектория движения Фудо кен больше напоминает боксерский удар. Причем так же, как и в боксе, расслабленная кисть начинает движение не от бедра, а от центральной линии тела, и формируется в Фудо кен на последней фазе удара. Кулак встречается с мишенью сначала костяшками среднего и указательного пальцев (кентос) (рис. 79).



Рис. 80. Шитан кен

Рис. 81. Шако кен

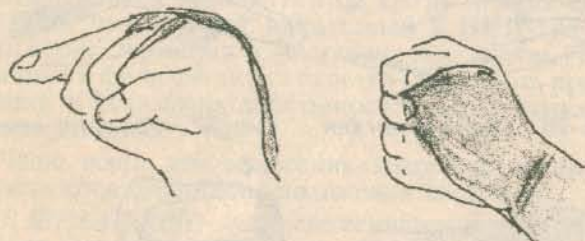


Рис. 82. Шишин кен

Рис. 83. Ура кен

6. **ШИТАН КЕН** — удар расставленными в виде "рогатины" указательным и средним пальцами. Область применения — шея и глаза (рис. 80).

7. **ШАКО КЕН** — удар раскрытой ладонью с растопыренными напряженными пальцами в виде когтей орлиной лапы. Применяется, как правило, для поражения лица (рис. 81).

8. **ШИШИН КЕН** — удар обычным кулаком, но с выставленным в последний момент мизинцем для поражения вражеского глаза (рис. 82).

9. **УРА КЕН** — удар обратной (тыльной) стороной кулака. Используется как для нанесения ударов по лицу или шее, так и для постановки блока (рис. 83).

При использовании ног в дакентайдзютсу наибольшее распространение получили следующие ударные части:

1. **СОКУ ЙЯКУ** — вся поверхность стопы. Мощный удар всей стопой используется как останавливающий в защите, как выводящий из равновесия по ноге противника, а также как проникающий по корпусу неприятеля в нападении (рис. 84).

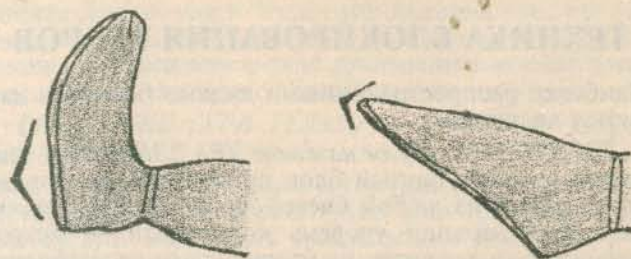


Рис. 84. Соку йяку

Рис. 85. Соку гяку

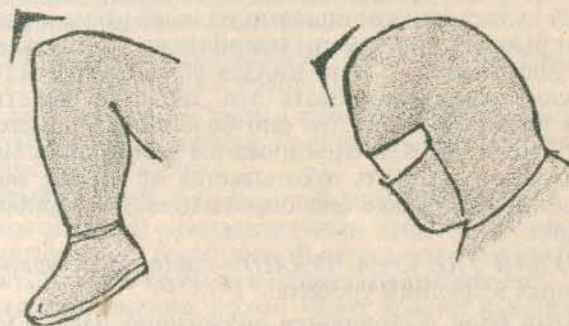


Рис. 86. Сокки кен

Рис. 87. Кикаку кен

2. **СОКУ ТО** — внешнее ребро ступни. Техника ударов схожа с техникой каратэ.

3. **СОКУ ГЯКУ** — большой палец ноги для поражения мягких частей тела (рис. 85).

4. **СОККИ КЕН** — удар коленом во всех вариантах его использования (рис. 86).

Следует подчеркнуть, что данный перечень далеко не исчерпывающий, поскольку в реальном бою ниндзя учится использовать любую часть тела как оружие. Это голова, плечо, ягодицы, бедра, голени, зубы и т.д. Для их применения существует название **ШИЦЕН КЕН**.

1. **КИКАКУ КЕН** — удар головой (рис. 87).

Основную ставку в бою ниндзя делают на применение резких, коротких ударов острыми частями своего тренированного тела-оружия в жизненно важные участки тела врага. Один, максимум два удара, и все должно быть кончено.

ТЕХНИКА БЛОКИРОВАНИЯ УДАРОВ

Наиболее распространенными видами блоков в дакентайдзютсу являются:

1. **ДЗЕДАН УКЕ** (другое название **УРА ДЗЕДАН**) — защита от ударов в лицо. Данный блок проводится, как правило, передней рукой из любой боевой позиции для отражения атакующей в верхний уровень конечности. В исходном положении рука держится на уровне груди расслабленно, в момент начала атаки противника она опускается вниз под углом примерно 45 градусов к земле, а затем вращательным движением снизу вверх наносит сильный удар тыльной стороной кулака или костяшками пальцев по напряженным мышцам бьющей конечности неприятеля. Дзедан уке напоминает удар хлыста. В него ниндзя вкладывают силу всего тела. Если классифицировать это защитное действие по стихиям первоэлементов, то оно больше всего подходит к элементу воды, так как блокирование напоминает мощную морскую волну, которая откатывается от берега, набирает силу и затем всю свою мощь опрокидывает на прибрежную землю (рис. 88).

2. **ЧУДАН УКЕ** (**УРА ЧУДАН**) — защита от ударов, направленных в средний уровень.

Данный блок выполняется аналогично Дзедан уке при организации защиты от ударов в грудь с той лишь разницей, что защищающийся опускается в более низкую позицию и хлыстообразное движение блокирующей руки заканчивается в среднем уровне.

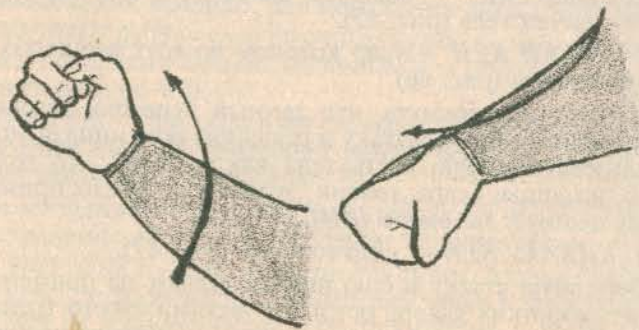


Рис. 88. Дзедан уке

Рис. 89. Гедан уке

Защита Дзедан уке и Чудан уке выгодна тем, что рука, ставшая такие блоки, готова к немедленной контратаке Фудо кен или Боси кен в тело противника за счет резкого переноса центра тяжести с задней на переднюю ногу.

3. **ГЕДАН УКЕ** (**УРА ГЕДАН**) — защита от ударов в нижний уровень.

Блок Гедан уке проводится также, как правило, передней рукой, находящейся на уровне груди. Для проведения такой защиты следует выполнить вращательное движение рукой сверху вниз с переносом центра тяжести на заднюю ногу. Удар по атакующей конечности наносит кулаком-молотом. Как и в описанных ранее блоках, движение выполняется расслабленной рукой, которая напрягается только в момент касания с противником (рис. 89).

Все эти блокирующие действия выполняются как изнутри наружу, так и снаружи вовнутрь.

При использовании ноги в качестве ударной части тела в дакентайдзютсу получили наибольшее распространение следующие виды ударов:

1. **ЦЕМПО ГЕРИ** — толкающий удар ногой вперед. Такой удар имеет сильный разрушительный эффект, так как в него вкладывается мощь всего тела. В результате правильно проведенного Цемпо-гери противник отбрасывается назад-вниз. Для выполнения такого удара колено бьющей ноги поднимается на уровень груди, при этом опорная нога должна быть слегка согнутой и всей ступней плотно прижатой к земле. Удар осуществляется за счет резкого разгибания атакующей ноги в коленном суставе при мысленном желании пробить врага насквозь. Ударная часть стопы — Соку йяку или Соку гяку. Для усиления мощи удара корпус резко подается вперед.

2. **ЙОКО ГЕРИ** — удар в бок. Выполняется аналогично классической технике каратэ ударной частью Соку то.

3. **КОХО ГЕРИ** — удар назад. Также выполняется аналогично технике каратэ.

Отличие техники ударов ногами в дакентайдзютсу в том, что крайне редко мишенью для ног является верхняя часть тела противника.

Систему многолетних ежедневных тренировок в дакентайдзютсу можно условно разделить на четыре основных этапа.

НА ПЕРВОМ этапе перед учениками ставится основная цель — достичь высокой точности, а потом постепенно и скорости нанесения ударов и постановки блоков. На этой стадии ни в коем случае не нужно работать в полную силу

мышц. Необходимо добиваться максимальной расслабленности своего тела. Каждый удар должен выполняться четко, точно и аккуратно, так как вначале ученик должен сформировать навыки правильных естественных движений и их координированность.

На этом этапе следует напомнить, что анатомически наши руки и ноги имеют в своем составе мышцы-антагонисты, то есть мышцы-сгибатели суставов и мышцы-разгибатели. Таким образом, в ударной технике основное значение имеет способность как можно резче разогнуть бьющую руку или ногу при поддержании в максимальном расслаблении мышц-сгибателей. В противном случае сгибатели мышц будут оказывать тормозящее действие. Любое напряжение не только гасит скорость удара, но и вызывает утомление при продолжительной тренировке. Следовательно, добиться максимальной расслабленности тела и рационального использования силы мышц — значит найти способ для повышения своей выносливости. Старайтесь на этом этапе выполнять удары легко, плавно и даже немного грациозно.

Физиологический механизм быстроты движений связан с функциональными свойствами моторной зоны центральной нервной системы. Импульсы, посредством которых передаются сигналы от головного мозга к управляемым мышцам, проходят через нервные клетки, поэтому каждое выполненное движение при нанесении ударов способствует усилению и обновлению строго определенных нервных связей. Вследствие этого каждое последующее аналогичное движение выполняется тренирующимся уже легче, естественней, точнее и привычнее. Вот почему особенно на первых своих тренировках нужно обратить особое внимание на приобретение правильных навыков в отработке базовых движений, а это возможно лишь при работе под контролем опытного наставника.

Важно также помнить, что четкость и отточенность движений невозможно отработать в состоянии сильной физической усталости. В таком состоянии движения становятся более грубыми и медленными. Кроме того, волевым усилием для выполнения поставленной перед собой задачи вы будете непроизвольно включать не свойственные для этого, но более свежие дополнительные группы мышц. Поэтому над совершенствованием своих двигательных навыков рекомендуется работать в начале тренировки, когда вы еще свежи.

Поскольку скорость в дакентайдзютсу — это способность осуществить удар в минимальное время, следовательно, достичь прогресса в развитии быстроты ударов можно, в первую очередь, при помощи многократных повторений в

их нанесении по мишени с высокой частотой и скоростью, не забывая об их точности. Количество повторов в одной серии рекомендуем от 10 до 25. Каждый удар выполняйте на максимальной скорости. Выработайте также удобное устойчивое положение тела.

Для уменьшения скрытого периода двигательной реакции (то есть времени между получением сигнала и началом движения) рекомендуются следующие упражнения:

1. В паре с партнером попеременная отработка сначала одинаковых, а потом и различных атакующих и защитных действий. В этом упражнении важно не привыкать к одному партнеру и меняющиеся партнеры должны действовать аperiодично, т.е. наносить удары через разные промежутки времени, чтобы вы старались реагировать на конкретный удар, а не в определенное время поднимать руку на блок.

2. Выполнение заранее строго определенных движений как реакцию на различные сигналы наставника, как звуковые, так и в виде жестов.

3. Выполнение аналогичных ударов по нескольким боксерским мешкам, грушам или макиварам (от 2 до 5).

ВТОРОЙ этап построения тренировок заключается в постепенном включении в удар силы мышц всего тела, учась концентрировать в единый момент времени усилия максимального количества мышц. Накопление усилий начинается от толчка опорной ноги, передается вращающемуся корпусу, и этот лавинообразный процесс должен достигать апогея в момент касания ударной конечности мишени. Чтобы соответствующим образом соединить в единое целое все отдельно действующие мышцы, требуется длительная творческая работа и экспериментирование. Помните также, каким бы мощным ни было движение, если противник его заранее сможет предугадать, то он к нему уже будет готов. Поэтому не делайте никаких видимых для неприятеля подготовительных действий. Важно не забывать законы физики, гласящие, что мощность равна силе, умноженной на скорость. Поэтому мощным станет тот, кто сможет максимально быстро проявить свою силу.

Тем не менее в тренировки следует включать следующие упражнения для развития силы сокращения мышц, участвующих в нанесении ударов:

1. Для нижних конечностей:

— утиный шаг, передвижения в полуприседе, резкие приседания и прыжки в длину, высоту, на одной ноге и со скакалкой, выпады с тяжестью на плечах и подъемы на носки;

2. Для мышц поясницы и пресса:

— скручивания и вращения тела с отягощением, поднятия ног к груди, подъем туловища из положения лежа в положение сидя, наклоны с тяжестью и т.д.

3. Для верхних конечностей:

— рывки руками с грифом штанги или гантелями, подтягивания, отжимания, сгибания и разгибания рук на параллельных брусьях, жим штанги лежа, толкания камней, захваты пальцами мешков с песком и т.д.

Таким образом, не теряя в точности и скорости удара, на данном этапе следует работать над повышением мощности ударов.

ТРЕТИЙ этап подготовки ниндзя состоит в расширении возможностей применения наработанных ударов и блоков в различных условиях сложившейся обстановки, против противников различной комплекции, с разных дистанций и со всех возможных положений тела. Кроме того, упор в тренировках ставится теперь на развитие специальной выносливости.

Напомним, что специальная выносливость в ниндзютсу — это способность человека длительное время выполнять любые интенсивные физические действия, а также способность организма преодолевать при этом усталость. К таким действиям можно отнести ведение продолжительного боя с периодически сменяющимися противниками, преодоление больших расстояний бегом или вплавь и т.д. Уровень развития специальной выносливости связан со многими факторами. К числу ведущих относятся общая силовая выносливость, надежность технических действий в условиях реального боя, психическая устойчивость в поединках. Поэтому во время тренировок на этом этапе ученики должны переносить разнообразные интенсивные и объемные нагрузки. Это, в первую очередь, учебные бои длительностью 3–10 минут, длительное нанесение ударов в полную силу и скорость (не забывая о точности) по макиваре или боксерскому мешку, многократное выполнение бросков. Кроме того, хороший эффект оказывают кроссы в рваном ритме на 3–5 км, ходьба и бег в гору, плавание и гребля на веслах, езда на велосипеде.

Нельзя также забывать, что работа на выносливость зависит от:

— психологической установки на предстоящую деятельность, выдержки и силы воли;

— энергетических ресурсов и функциональной мощности систем организма, обеспечивающих обмен веществ и преобразование энергии;

— функциональной устойчивости, позволяющей сохранить на необходимом уровне активность функциональных систем при неблагоприятных изменениях в организме, наступающих по мере утомления;

— координационного совершенства и рационального распределения сил при ведении боя или длительном преодолении расстояний, от которых зависит эффективность использования энергетических ресурсов человеческого организма.

При организации тренировок на выносливость улучшается общая работоспособность организма вследствие усиления возможностей работы сердечно-сосудистой системы и легких.

ЧЕТВЕРТЫЙ этап имеет особое значение. На этой стадии особое внимание уделяется объединению физических и психических усилий в выполнении техник дакентайдзютсу. В результате силой мысли происходит подключение неисчерпаемых возможностей внутренней энергии человека, которая при выполнении любого удара мастера могучим потоком направляется из низа живота (хара) через бьющую конечность в точку касания с телом противника.

На этом этапе, который длится несколько лет, ниндзя вырабатывает в процессе медитации и других специальных упражнений способность возбуждения соответствующих энергетических центров, в которых происходит концентрация внутренней энергии. После этого происходит отработка ударной техники с основным упором на мысленное мгновенное включение во время нанесения удара потока внутренней энергии в бьющую конечность.

САНЧИН НО КАТА (ГО ГЬО НО КАТА)

Такое название имеет базовая техника Дакентай-дзютсу пяти первостихий. Следует сразу же обратить внимание читателя на то, что изучение и отработка данного ката, традиционно используемого при подготовке ниндзя в Будзинкан Додзе, коренным образом отличается от освоения базовых ката в каратэ. В ниндзютсу при выполнении ката отсутствуют строго обозначенные временные нормативы, вовсе не обязательно возвращение в конце назад на исходную точку, да и сами движения не являются строго конкретными.

Санчин но ката — это прежде всего совокупность методов ведения боя, соответствующих наиболее характерным проявлениям пяти стихий Первоэлементов. Таким образом, при исполнении данного ката ниндзя практикует импровизиро-

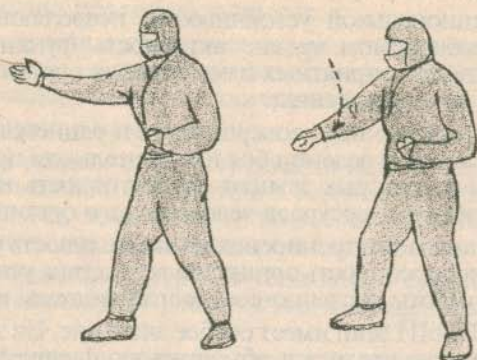


Рис. 90. Куби-но камаэ Рис. 91. Замах перед блоком

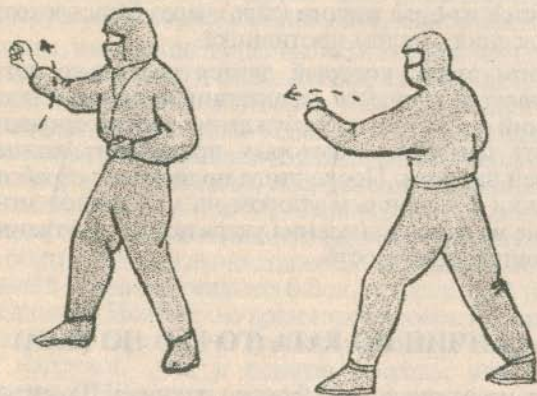


Рис. 92. Дзедан уке Рис. 93. Санчин танкен цуки

ванный бой без партнера, используя все многообразие ударов и защит в различных вариациях.

Структурно Санчин но ката состоит из пяти этапов, на каждом из которых практикующий сначала выполняет защитное движение от атаки условного врага, а затем мгновенно контратакует. Причем почерк боя выполняющего ката каждый раз меняется в связи с переводом режима работы психики и тела в другую стихию. Следовательно, при прохождении каждого этапа ниндзя сосредотачивается на переход в соответствующее состояние своего организма.

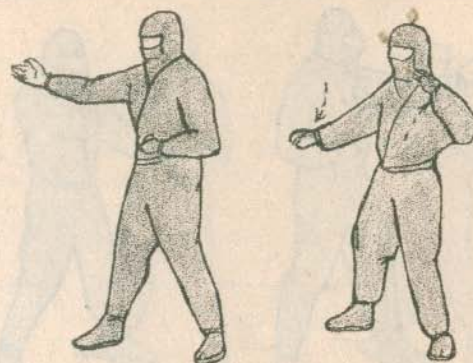


Рис. 94. Шицен-но камаэ Рис. 95. Замах

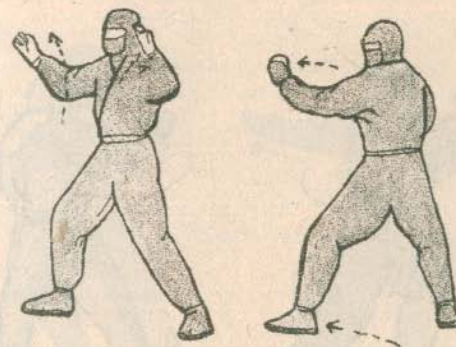


Рис. 96. Дзедан уке Рис. 97. Омотэ-китен кен цуки

Содержание Санчин но ката

Этап 1. Бой в стихии первоэлемента Земля

Исходное положение — Шицен-но камаэ. Далее для условного отражения нападения неприятеля следует переход в Куби-но камаэ, защита Дзедан уке с шагом назад-вправо (влево для левши) и контратакующее действие с шагом вперед задней ноги и ударом кончиками пальцев (Санчин танкен цуки) в шею врага при положении кисти Китен (рис. 90-93).

Этап 2. Бой в стихии первоэлемента Вода

Выполняющий ката переходит в позицию Куби-но камаэ (Итимондзи-но камаэ), отражает условную атаку Дзедан уке и отвечает с шагом вперед ударом Омоте китен кен цуки (рис. 94-95).



Рис. 98. Куби-но камаэ



Рис. 99. Замах



Рис. 100. Дзедан уке



Рис. 101. Ура китен кен цуки

Этап 3. Бой в стихии первоэлемента Огонь
Ниндзя переходит в позицию Куби-но камаэ, проводит блок Дзедан уке и мгновенно контратакует Ура китен кен цуки (рис. 98-101).



Рис. 102. Куби-но камаэ



Рис. 103. Замах



Рис. 104. Гедан уке



Рис. 105. Боси кен цуки

Этап 4. Бой в стихии первоэлемента Воздух (Ветер)
Следует подготовка к защите в Куби-но камаэ, защита Гедан уке и с шагом вперед нападение Босикен цуки (рис. 102-105).

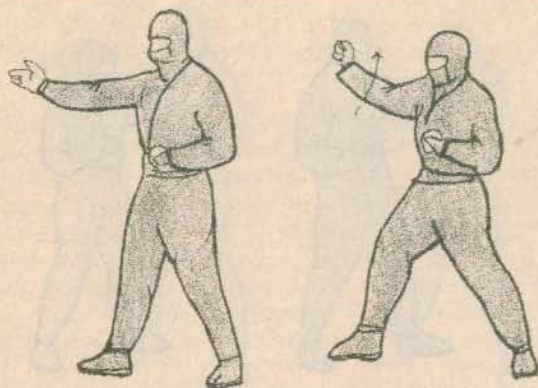


Рис. 106. Куби-но камаэ

Рис. 107. Замах

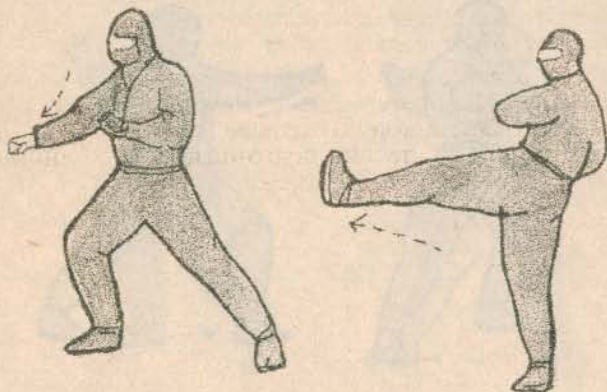


Рис. 108. Гедан уке

Рис. 109. Соку йяку гери

Этап 5. Бой в стихии первоэлемента Пустота

Выполняющий возвращается в Куби-но камаэ, защищает с помощью Гедан уке, поднося правую руку к противоположному плечу для защиты верхнего уровня (имитация подготовки удара в шею) и с шагом вперед контратакует Соку Йяку гери (Хоко-но гери) (рис. 106-109).

Методические рекомендации при отработке ката

После детального освоения предлагаемых в ката защитных и атакующих движений делайте основной упор на процессе "перевоплощения" в стихию, используя индивидуально подобранные и, на ваш взгляд, наиболее подходящие мысленные образы, соответствующие данным Первоэлементам.

После того как ученик добьется устойчивых навыков в выполнении движений ката, ему следует переходить к отработке различных вариантов их исполнения. Для этого в Будзинкан Додзе применяется учебный спарринг с партнером, который выполняет как можно более разнообразные атаки. Кроме того, в учебных парах соперники периодически меняются, чтобы ученики привыкали вести бой с разными по комплекции и характеру ведения боя соперниками. Чем разнообразнее и непредсказуемее действуют ниндзя на тренировках, чем меньше у них условностей и ограничений, тем больше у них шансов выжить в реальном бою.

Кроме того, в любом деле не забывайте руководствоваться принципами постепенности, последовательности и регулярности, а также методикой поэтапного построения тренировок в зависимости от степени подготовленности занимающихся, изложенной в этом разделе.

КИХОН ХАППО НО КАТА — ВОСЕМЬ БАЗОВЫХ ТЕХНИК ТАЙДЗЮТСУ

Кихон хаппо но ката занимает, по мнению сенсея Ма-сааки Хатсуми, базовое место в обучении тайдзютсу Будзин-кан Нин по, так как имеет в своем составе комплекс основных приемов активной защиты в наиболее распространенных ситуациях реального боя без оружия.

Во время тренировок эти техники выполняются по элементам, обязательно с партнером, многократно моделируя различные варианты типовых ситуаций.

Как и Санчин но ката, Кихон хаппо но ката не имеет ничего общего с формальными упражнениями каратэ и других видов восточных единоборств. Никаких временных рамок ее выполнения и конкретно определенных жестких форм, которых надо строго и неукоснительно придерживаться, здесь нет. В ката интегрирована лишь совокупность наиболее эффективных способов ведения боя, которыми, в зависимости от ситуации, от соотношения сил между нападающим и защищающимся, можно воспользоваться по-разному.

Регулярно практикуя техники, входящие в состав Кихон хаппо но ката, против разнообразных ударов и захватов, ниндзя оттачивают свое мастерство уже более 800 лет, что является лучшим доказательством надежности и эффективности этих техник. Эти, на первый взгляд, простые движения могут привести к победе над врагом с минимальными для себя затратами лишь в результате многолетних систематических тренировок. С годами приходит умение грамотно использовать силу атакующего противника в своих целях, развивается чувство дистанции, а также способность в нужный момент сконцентрировать энергию всего тела для выполнения решающего удара или броска.

Современный патриарх Тогакурэ рю М.Хатсуми в книге "Синоби-гатори", говоря о практике Кихон хаппо но ката, подчеркивает: "Употребляя выражение "восемь истин" или "восемь путей", имеют в виду, что всякая техника должна быть источником единой бесконечной цепи возможностей... Любая отдельная техника должна развиваться в восемь или более других техник. Недостаточно просто уметь выполнять одно ката... Каждый человек имеет различное телосложение. Поэтому следует избирать вид движений, который наиболее ему подходит".

Структурно Кихон хаппо но ката состоит из трех техник дакентайдзютсу (Итимондзи, Хичо и Дзюмондзи) и пяти

техник дзютайдзютсу (Омотэ гяку, Омотэ гяку цуки, Ура гяку, Муша дори, Гоша дори).

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ

Напомним, что Укэ — это человек, совершающий нападение, а Тори — защищающийся, который выполняет базовые техники ката. (На иллюстрациях в исходных положениях Тори — слева.)

1. Итимондзи

Тори принимает защитное положение Итимондзи но камаэ. Уке может принимать любые исходные позиции.

Уке проводит атаку ударом Фудокен в лицо, Тори защищается блоком Дзедан уке. После отражения атаки Тори выполняет шаг вперед и наносит контратакующий удар Омотэ китен кен по шее или ключице Уке и опрокидывает противника на землю (рис. 110-113).

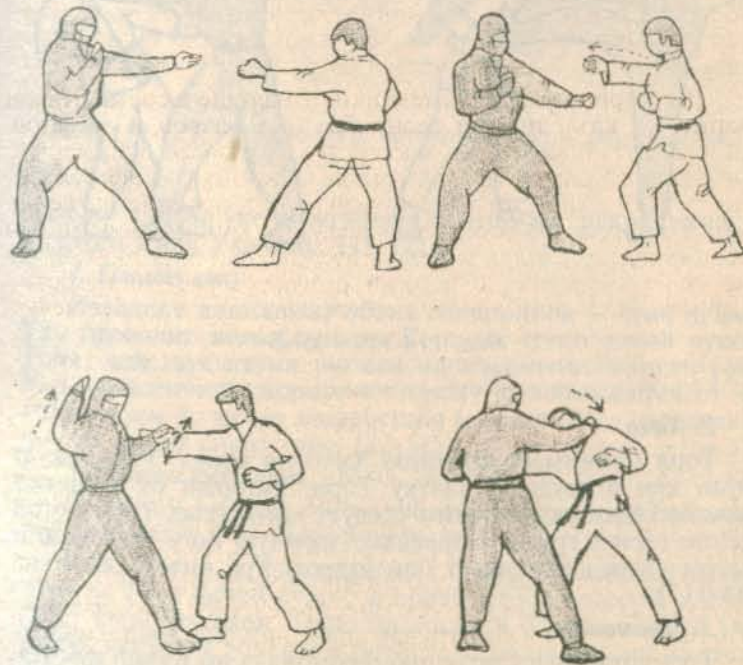


Рис. 110-113. Итимондзи

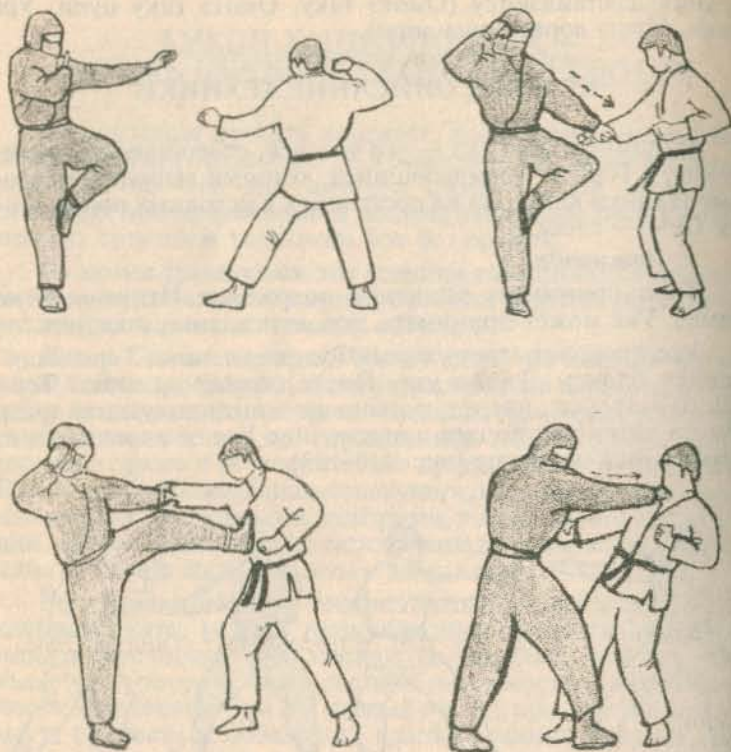


Рис. 114-117. Хичо

2. Хичо

Тори принимает позицию Хичо но камаэ. Уке атакует Фудо кен в грудную клетку Тори, который он отбивает блоком Гедан укэ. За этим следует контратака Тори ногой Ценпо гери в грудь, возвращает ударную ногу на землю и шагом вперед завершает бой ударом Ура китен кен (рис. 114-117).

3. Дзюмондзи

Тори принимает позицию Дзюмондзи по Камаэ кумитэ. Уке наносит в лицо Фудокен, который Тори нейтрализует

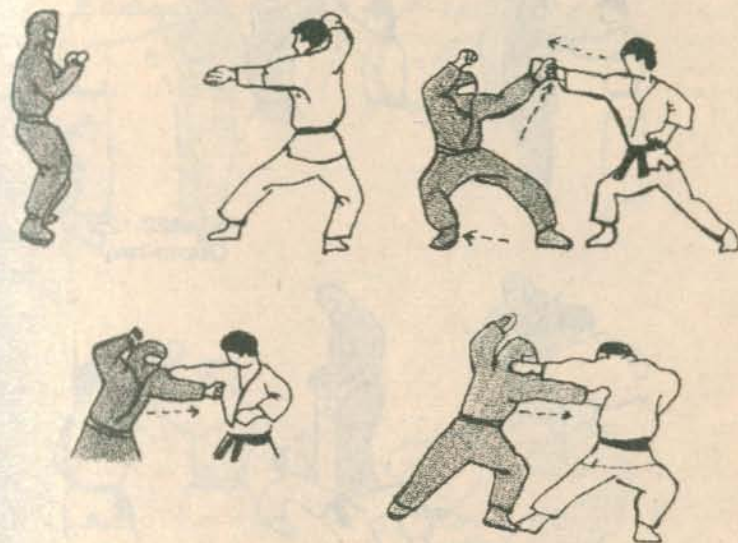


Рис. 118-121. Дзюмондзи. Четвертый такт — вид со спины

блоком дзедан укэ и мгновенно этой же рукой наносит фудокен в бок Укэ (рис. 118-121).

4. Омотэ гяку

Исходное положение обоих соперников — стоя прямо. Укэ проводит захват одежды Тори на груди одной рукой. Тори, действуя двумя руками одновременно против руки Укэ, разворачивая корпус в сторону, освобождается от захвата путем болевого воздействия на кисть Укэ и опрокидывает его на спину (рис. 122-125).

5. Омотэ гяку цуки

В данной технике рассматривается вариант освобождения от захвата и от удара рукой.

Укэ, как и в предыдущем случае, производит захват одежды Тори одной рукой и проводит удар второй рукой в лицо Тори Фудокен. Тори защищается блоком Дзедан укэ, затем, оказывая болевое воздействие двумя руками на кисть Укэ, освобождается от захвата и бросает противника на землю (рис. 126-129).

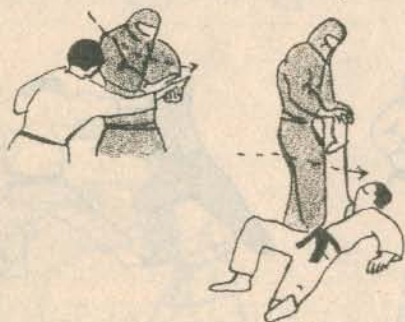
Рис. 122-125.
Омотэ-гякуРис. 126-129.
Омотэ гяку цуки

Рис. 130-133. Ура гяку

6. Ура гяку

Укэ так же проводит захват одежды Тори на груди. Тори накладывает свою руку на кисть Укэ, освобождается от захвата, выворачивая запястье противника, и при помощи второй руки проводит болевой прием на руку, заставляя его опуститься (рис. 130-133).

7. Мусо дори

Укэ осуществляет захват двумя руками одежды на груди Тори. Тори одновременно двумя кулаками наносит удары по болевым точкам на руках Укэ, которые приводят к ослаблению захвата. Этого достаточно для того, чтобы Тори сделал шаг в сторону и просунул свою руку под мышку Укэ. Далее Тори разворачивается, давя рукой на плечо противника, и бросает Укэ на землю (рис. 134-137).

8. Муша дори

Укэ так же, как в предыдущем случае, двумя руками захватывает одежду на груди Тори. Тори проводит ударное



Рис. 134-137. Мусо дори



Рис. 138-141. Муша дори



воздействие на руки, ослабляя хват, и производит болевое воздействие на одну из рук врага, зажимая его локтевой сустав, и опрокидывает Укэ вниз (а) или вверх (б) (рис. 138-141).

КОКЬЮ ХО — ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ДЫХАНИЯ В НИНДЗЮТСУ

Никто не отрицает, что дыхание имеет одно из важнейших значений в жизни человека. Оно является основным источником потребления человеком внешней энергии. Это легко доказать на следующем примере.

Без еды человек может прожить больше месяца без ущерба для здоровья, если будет придерживаться элементарных правил.

Без воды человек живет неделю при умеренной температуре, а в жаркой пустыне — 1-2 дня. Без сна человек выдерживает 3-4 дня. Без дыхания же средний человек может выдержать около 3 минут.

Поэтому в процессе физического и психического тренинга — дыхательным упражнениям ниндзя уделяли особое внимание. Дыхательные методы воинов-теней вобрали в себя и пластично синтезировали многие дыхательные системы, практикуемые на Востоке с древних времен. Это индийская и тибетская йога, дыхательные практики даосов и дзен-буддистов, китайские техники и другое. Этим объясняется очень большое разнообразие как самих упражнений кокью хо, так и целей, достигаемых с их помощью.

Сам термин "кокью хо" переводится с японского как "Движение Ки".

Говоря о принципах дыхания, следует сказать, что многие из них являются также и принципами тренировки в боевых приемах и методах ниндзя (что лишний раз доказывает очень сложную структуру фундаментальных знаний ниндзя — их пересекаемость, взаимопроникновение и единство).

Первый принцип, на котором настаивают все без исключения учителя ниндзютсу — это принцип ЕСТЕСТВЕННОСТИ (ШИЦЕН). Любое неестественное движение или упражнение должно быть отброшено, так как оно противоречит основным законам Природы, и следовательно, не может быть достигнута гармония (Ай) между Внутренним и Внешним. Стремитесь ЛЮБОЕ упражнение или метод сле-

вать естественным для вас, иначе вы никогда не сможете по-настоящему постичь и овладеть ниндзютсу.

Второй принцип — это принцип ПОСТОЯННОГО ПРИСУТСТВИЯ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ (КИ), который, как уже упоминалось, отражен в самом названии кокью хо. Каждое действие, будь то удар или дыхательный цикл, должно быть пронизано вашим КИ, иначе оно не будет иметь того "наполнения", которое делает любое движение или прием ниндзя исключительно эффективным. Тренируясь в кокью хо, вы должны научиться наполнять все тело потоком вселенской энергии и правильно ее использовать.

Для полноценного освоения системы дыхательных методов КОКЬЮ ХО следует обратить внимание на следующие правила, от соблюдения которых в значительной мере зависит ваш успех.

1. КИ ВО НЭРУ — тренировать КИ:

Одной из главных целей при тренировке КИ на начальном этапе является появление твердой веры в то, что ваше тело заполнено КИ Вселенной и вы можете сохранять ее или высвобождать ее силу по собственному желанию. Это нужно тренировать в КАЖДОМ движении и упражнении.

2. КИ ВО ТОТО-НО ЭРИ — подготавливать КИ:

Подготовка КИ заключается в умении накапливать ее и спокойно использовать при необходимости.

3. КИ ВО ДАСУ — высвобождение КИ:

Если при каком-либо движении (ударе, броске и т.п.) вы будете мысленно представлять, как КИ выливается через вашу руку или ногу, то вскоре вы действительно почувствуете, что ваша конечность наполнилась силой. Такое использование мысли и называется "высвобождением КИ". Если вы ВЕРИТЕ в то, что ваше КИ испускает силу, ваше КИ действительно выливается. До тех пор, пока КИ льется из вашего тела, ваш противник не сможет проникнуть к вам вовнутрь. Остановите течение энергии вашей КИ или загоните ее внутрь, и энергия вашего противника будет руководить вами. Если вы действительно хотите постигнуть все по-настоящему, вы должны постоянно практиковаться в излиянии силы КИ. Совершенствуя это, вскоре вы сможете увидеть, изливает ли ваш противник энергию КИ или нет, только взглянув на его позу или фигуру.

4. КИ-НО НАГАРЭ — течение КИ:

При постоянном течении КИ ваше тело и дух становятся защищенными и мощными. Но если ваше КИ изливается периодически, тело становится "нервным", и вы очень

быстро теряете энергию. Течение вашей Ки, подобно Воде, может принимать различные формы и вы можете вовлечь вашего противника в сильное течение вашей энергии, подобно легкой соломинке.

5. КИ ВО КИРУ — обрывание КИ:

Оборвать Ки значит оборвать ее течение. Если ваш разум застывает или вы заталкиваете Ки вовнутрь даже на мгновение, течение вашей Ки сбрасывается и его сила мгновенно теряется. Следует практиковать БЕСПРЕРЫВНОЕ течение Ки.

6. КИ ГА НУКЭРУ — потеря КИ:

Потерять Ки означает, что вы не в состоянии излить свое Ки. То состояние, когда вы неудовлетворены или устали после работы, очень похоже на потерю Ки.

Вы никогда не достигнете успеха, если потеряете Ки. В такие моменты лучше не тренироваться вообще, поскольку если вы будете практиковать технику без Ки, вы рискуете приобрести неправильную технику и плохие привычки (например, излишнее напряжение в мышцах, которое приводит к замедлению реакции и скорости исполняемой техники).

Таким образом, вы ВСЕГДА должны использовать Ки в своих тренировках — это значительно ускорит ваш прогресс в овладении искусством ниндзютсу.

Третий принцип, который не следует упускать из виду при практике дыхательных упражнений — это принцип РИТМА (яп. РИЦУДО). Определенный ритм присутствует во всех явлениях Природы — начиная от смены времен года и до циклов рождения и смерти. Поэтому, если ниндзя ставит перед собой цель — гармонизацию со Вселенной, он должен научиться ритмизировать свой дух и тело во всеми ее проявлениями.

Четвертый принцип — "СЭЙКА-НО ИТТЭН" — принцип ТОЧКИ МЕНТАЛЬНОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ как отправного пункта в развитии собственного Ки. Это могут быть психические центры тела, определенные точки акупрессуры или просто какое-либо слово или действие, которое помогает ниндзя достичь определенного состояния при дыхательной или медитативной практике. Глубокая концентрация способствует скорейшему постижению каких-либо действий или духовных методов, равно как и лучшему их усвоению.

Практически во всех боевых искусствах Дальнего Востока в качестве центра ментальной концентрации используется точка ТАНДЭН, расположенная примерно на 2-3 см ниже пупка. Эта точка также может быть использована вами —

если концентрация на ней будет приносить ощутимые плоды. Основная цель данного принципа — достичь полного абстрагирования от окружающего во время выполнения упражнений и одновременно полного слияния с ним. Данное высказывание трудно понять, однако эта цель является одной из основополагающих установок при выполнении большинства практик и методов кокью хо.

В систему Кокью хо входят упражнения, которые способствуют общему укреплению и оздоровлению организма, снимают боль и усталость, увеличивают защитные ресурсы, способствуют снятию излишнего психического или физического напряжения, помогают контролировать и управлять эмоциями.

Регулярная практика этих упражнений в сочетании с Юнан Тайсо и Кэйкомаэ зенчин позволяла ниндзя до самой смерти сохранять крепость тела, способность к насыщенной и полноценной жизнедеятельности.

К кокью хо относятся методы дыхания в бою, а также некоторые специфические техники, которые используются при различных тайных операциях ниндзя — таких, как методы задержки дыхания под водой (при маскировке), бесшумное дыхание при подкрадывании и наблюдении, методы поддержания особого типа дыхания при длительных монотонных нагрузках (например, при беге на большие расстояния или при подъеме на высокую стену замка), методы управления внутренней энергией для увеличения мощности удара, создания т.н. "железной рубашки", "облегчения" собственного веса при высоких прыжках или бесшумном перемещении по скрипящей поверхности и т.д.

Ниже описано большинство основных методов оздоровительного и боевого характера, которые при правильном исполнении уже через несколько недель регулярных занятий существенно повысят ваш потенциал выносливости, иммунитета, внутренней энергии, а также позволят вам подчинить контролю разума собственные эмоции, что так немало важно в нашей переполненной стрессами жизни.

Ниже приведено несколько упражнений, которые сами по себе не несут каких-либо функций, но являются составными частями других, более сложных методов и способствуют их скорейшему и более качественному усвоению. Их можно назвать "подводящими" или "начальными".

Упражнение 1. Освоение "нижнего" (брюшного) дыхания

Выполняется в любом положении: стоя, сидя или лежа. Вдох производится через нос, в это время плечи и грудь остаются в покое, а живот выпячивается как можно больше

вперед и в стороны (как мяч, заполняемый воздухом). Диафрагма опускается вниз, помогая наполнить воздухом нижние отделы легких. Выдох через нос или через открытый рот (лучше практиковать и тот, и другой методы), свободный, во время которого живот втягивается. Этот метод лежит в основе многих дыхательных упражнений, так или иначе связанных с элементами Земли и Воды. Практиковать его следует 2 раза в день, утром и вечером. Те же рекомендации относятся и к трем последующим упражнениям.

Упражнение 2. Освоение "среднего" дыхания

Исходное положение, как и в предыдущем, не имеет большого значения в этом упражнении. Во время вдоха живот и плечи остаются неподвижными, а грудная клетка расширяется, ребра несколько разворачиваются. При этом воздух должен заполнить в основном средние сегменты легких. Выдох через нос или открытый рот, свободный. Грудная клетка при этом несколько сжимается. Метод лежит в основе дыхательных упражнений, связанных с элементами Огня и Воздуха.

Упражнение 3. Освоение "верхнего" дыхания

Начало упражнения и исходное положение — то же. Вдох через нос, во время вдоха живот и грудь остаются неподвижными, плечи приподнимаются, голова несколько отклоняется назад, что способствует заполнению воздухом преимущественно верхних отделов легких. Выдох в обратном порядке: голова наклоняется вперед, плечи опускаются. Этот способ является базовым для многих упражнений элементов Воздуха и Пустоты.

Упражнение 4. Освоение "полного" дыхания

Это упражнение объединяет три предыдущих и вырабатывает у занимающегося навыки более сложной техники дыхания, используемой в некоторых восстановительных, накапливающих энергию и очищающих упражнениях. Начинать его практику следует после уверенного усвоения трех предыдущих (примерно через 3-4 недели после начала практики кокью хо).

Начало упражнения полностью совпадает с тремя предыдущими (положение тела не имеет решающего значения). Вдох через нос свободный, вначале выпячивается живот, диафрагма опускается вниз, затем расширяется грудная клетка, и в последнюю очередь поднимаются плечи и несколько назад отклоняется голова. Выдох через нос или открытый рот в следующем порядке: вначале втягивается живот, поднимается диафрагма, сжимается грудная клетка, опускается голова и опускаются плечи.

Упражнение 5. Освоение дыхания с задержкой

Это упражнение является базовым для некоторых "запасяющих" внутреннюю энергию методов, а также для некоторых прикладных приемов дыхания в боевой практике ниндзя.

В ниндзютсу распространены два его варианта:

ВАРИАНТ 1. Исходное положение — сидя, стоя, лежа. Вдох производится через нос, при этом кончик языка поднимается к нёбу. Затем следует пауза (язык остается в том же положении) и выдох либо через нос, либо через нос и рот одновременно. Для более лучшего усвоения упражнения и постоянно проговаривать какие-либо фразы, которые должны удлиняться (при помощи увеличения количества слов) по мере вашего продвижения. Порядок проговаривания следующий: первое слово произносится на вдохе, последнее — на выдохе, а все остальные слова должны быть проговорены во время паузы. Таким образом постепенно в процессе тренировки пауза удлиняется вместе с удлинением фразы. Для визуального контроля собственного прогресса можно засесть время, уходящее на проговаривание слов (или цифр), стремясь постоянно его увеличивать. Начните с тридцати секунд и доведите время паузы до полутора минут. Практиковать это упражнение можно в любое удобное для вас время — чем больше, тем лучше. Помимо чисто практических целей, этот метод способствует увеличению объема легких и лучшему усвоению кислорода из вдыхаемого воздуха, а также нормализует общий газообмен в организме.

ВАРИАНТ 2. Этот вариант отличается от первого только тем, что пауза делается после выхода. Произведите вдох, затем — выдох, после чего прижмите язык к верхнему нёбу и задержите дыхание.

НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ: ни в коем случае не форсируйте прогресс в этом упражнении! Только постепенность и постоянство существенно улучшат ваше продвижение. Не забывайте, что все должно происходить ЕСТЕСТВЕННО, а не насильственно! Практикуйте первый и второй варианты упражнения равное количество раз — это будет способствовать более гармоничному развитию ваших качеств и увеличит ваши шансы на успех при изучении более сложных методов и упражнений.

Следующие несколько упражнений относятся к т.н. "запасяющим", так как они увеличивают общий потенциал человеческого организма, способствуют общему омоложению и оздоровлению — восстанавливают силы, улучшают

самочувствие, излечивают от некоторых физических и, особенно, психических заболеваний.

Упражнение 6. "Солнечное дыхание" (ЙО-НО КОКЬЮ)

Для выполнения этого упражнения следует выйти рано утром на улицу. Повернувшись лицом на восток, начинайте глубокое, спокойное дыхание (как в упражнении 4). Представляйте себе, что с каждым вдохом в ваше тело вливается светлая, искрящаяся энергия; боли и недомогания проходят, вы полны свежих сил и ощущения радости от полноты вашей жизни. Количество дыхательных циклов в этом упражнении не регламентировано: для каждого человека это индивидуально. Если у вас что-то болит, то представьте, что основной ступок солнечной энергии проникает в ваш организм в районе больного органа и, накапливаясь там, помогает восстановить его работоспособность до нормы.

Упражнение ОЙ-НО КОКЬЮ исключительно благотворно сказывается на всем организме. В нем не столь важен сам метод дыхания, как время, когда он используется. Восход солнца, как издревле замечено на Востоке, очень стимулирует всю жизнедеятельность человека. Не менее важен психологический настрой практикующего на ощущение энергии, силы, духовной и физической молодости.

Упражнение 7. "Лунное дыхание" (ИН-НО КОКЬЮ)

Это упражнение, как следует из его названия, должно выполняться ночью, при свете луны (созерцая ее). Метод дыхания, как в упражнении 4. Положение тела не играет существенной роли. При выполнении этого упражнения в организме человека две полярные силы ИН-ЙО приходят в равновесие, гармонизируется течение внутренней энергии КИ.

Исключительно благотворно ИН-ЙО КОКЬЮ сказывается на психике человека: снимается душевное напряжение, уходят тревоги, притупляется боль. Особенно полезно выполнять его в первую половину лунного месяца лицам с повышенной возбудимостью нервной системы, подверженным стрессам и эмоциональным всплескам. Людям с ослабленным физическим здоровьем не рекомендуется выполнять это упражнение больше 3—5 раз в месяц.

Упражнение 8. "Дыхание, наполняющее силой" (КОКЬЮ-РЁКУ)

Это упражнение позволяет накапливать внутреннюю энергию и увеличивать потенциал как физической, так и духовной силы. Выполнять его следует перед большими нагрузками до внутреннего ощущения "переполненности", чувства силы.

Сядьте в положение сэйдза или фудоза. Дышите по методу, описанному в упражнении 4, но немного измените соотношение вдоха и выдоха: вдох должен быть длиннее в 1,5-2 раза, чем выдох. Особое внимание при вдохе уделяйте массажированию солнечного сплетения путем поднятия и опускания диафрагмы. Выдох легкий и свободный. Через некоторое время у вас должно появиться ощущение пульсации в области солнечного сплетения. Сосредоточившись на ней, постарайтесь представить себе, как энергия при вдохе накапливается в центре элемента Огонь, а при выдохе постепенно растекается по всему телу. Чувство от текущей по телу энергии должно быть теплым и веселым. Прекращайте упражнение, когда энергия КИ полностью наполнит вас, подобно воде, заполняющей пустой кувшин.

Упражнение 9. Очистительное дыхание

В этом варианте используется быстрое чередование глубоких вдохов и выдохов. Работа легких при этом напоминает действие кузнечного меха. Вдох более свободный, чем выдох. Выдох должен быть резким. Это ключевой момент.

Сделайте несколько быстрых дыхательных циклов (вдох-выдох) десять раз подряд. Завершив десятый выдох, осуществите глубокий вдох и задержите дыхание до тех пор, пока вы будете чувствовать себя комфортно. После этого свободно выдохните. Количество выдохов можно постепенно увеличивать от 10 до 30 в каждом цикле упражнения. Количество циклов можно увеличивать по самочувствию до 8.

Основной критерий — избегайте ощущения переутомления.

Упражнение 10. Дыхание, пробуждающее внутреннюю энергию

Используя метод дыхания с задержкой, следует очень постепенно наращивать длину не только пауз, но и самих вдоха и выдоха. Замедление до максимума дыхательного цикла, по представлению мудрецов Древнего Востока, существенно увеличивает скрытые резервы организма и препятствует процессам старения. Энергия КИ приобретает силу и потенциальную мощь. Выполнять это упражнение следует вначале раз в неделю, затем — раз в 3-4 дня. Количество повторений дыхательных циклов вы должны определять для себя сами в зависимости от самочувствия и общего состояния организма.

Упражнение 11. Восстановительное дыхание

Для быстрого набора энергии и силы перед боем или во время тренировки используйте следующий вариант КОКЬЮ-РЁКУ. Резко и быстро вдохните через нос (соблю-

дая, однако, правила вдоха для упражнения 4) и медленно, с максимальным напряжением всего тела выдохните через рот. При выдохе рекомендуется издавать звук, подобный хрипу или рёву (Вы наверняка использовали нечто подобное при поднятии чего-либо очень тяжелого). По времени соотношение вдоха к выдоху составляет 1:5. Выполняя упражнение, желательно при вдохе расслабленно стибать, а при выдохе напряженно разгибать руки (например: вдох — руки сгибаются к плечам или к подмышкам, выдох — выпрямляются вперед или вниз), это способствует лучшему напряжению тела, а значит — скорейшему усилению движения крови и улучшению газообмена в ней.

Упражнение 12. Дыхание, помогающее сбросить нервный стресс

Стоя в естественной позиции, медленно вдохните воздух через нос, одновременно сжимая кулаки и поднимая руки вверх крест-накрест до уровня лица. Вдох свободный, затем небольшая задержка дыхания. Плечи немного приподняты, верхняя часть грудной клетки максимально расширена. Выдох производится резко через рот со звуком "ху" или "ха". Руки во время выдоха резко выбрасываются вниз (движение подобно нижнему блоку — гэдан-бараи в каратэ), тело немного наклоняется вперед, брюшная стенка напрягается. В отличие от предыдущего варианта в этом упражнении вдох длиннее выдоха в 4-8 раз. Очень полезно выполнять это упражнение рано утром тем, у кого имеются какие-либо заболевания дыхательной системы (бронхит, астма и др.), так как оно способствует откашливанию мокроты и очищению альвеол. При выполнении упражнения представляйте себе, что вместе с вдохом в вас входит чистая, светящаяся энергия, а с выходом вы резко выбрасываете из себя все "шлаки" — темную, загрязненную КИ, болезни, тоску и слабость.

Упражнение 13. Дыхание "железная рубашка"

Это упражнение не только играет роль очистительно-восстановительного, но и существенно поможет вам в овладении потоком внутренней энергии. Кроме того, оно является базовым для овладения методами "железной рубашки" — значительного снижения болевых ощущений при получении удара.

Практиковать этот метод можно в любом положении. Время и количество также не ограничены. Заключается он в следующем: вдохнув через нос, мысленно направьте поток полученной с воздухом КИ в какую-либо часть вашего тела — руку, ногу, живот и т.д. В то мгновение, когда вы почувствуете, что энергия "дошла", максимально напрягите избранные

мышцы и медленно выдохните, постепенно расслабляясь. Для более быстрого фиксирования ощущения "прихода Ки" можно во время вдоха хлопать ладонью или разминать выбранную вами часть тела. Этот метод очень полезен при восстановлении после тяжелых тренировок, мышечной усталости, ушибов и травм. В зависимости от тяжести повреждения и болевых ощущений снижайте уровень напряжения мышц до минимума; больше внимания уделяя мысленной концентрации.

Методы дыхания и упражнения, приведенные ниже, используются как в бою, так и в тренировке боевых движений.

Упражнение 14. Дыхание, усиливающее мощь и скорость удара

Если вы хотите полностью овладеть боевым мастерством воинов ниндзя, в ваших тренировках методов кокью хо будет явно недостаточно научиться накапливать энергию, готовую все сломать и сокрушить. Нужно также овладеть методами, как эту энергию правильно направлять и фокусировать. Для этого и используется данное упражнение.

Для того чтобы удар был мощным и "проникающим", следует совместить момент касания цели с мощным выдохом: очень резким и коротким по времени, сопровождающимся секундным полным напряжением всего тела (читателям, знакомым с каратэ, наверняка должны быть известны принципы "кимэ" и "хара", которые довольно похожи на описываемый здесь метод).

Особое внимание обратите на напряжение мышц живота.

Выдыхать можно через нос (наморщив его) или через рот. Иногда для полного выплеска энергии в тело врага используется резкий гортанный крик (киай в каратэ).

Прежде чем переходить к практике описанного метода, следует около месяца потренироваться в следующих подводящих упражнениях:

1. Глубоко вдохнув, спокойно и расслабленно выпрямляйте руку ладонью от себя вперед, одновременно стараясь ясно почувствовать, как энергия Ки вместе с выдохом проникает сквозь руку к центру ладони и выходит из нее. Сконцентрируйтесь на чувстве теплой жидкости, текущей в вашей руке, как в пожарном шланге. Постепенно уменьшайте количество дыхательных циклов в этом упражнении, одновременно добываясь более качественного ощущения текущей энергии. Никогда не упускайте возможности потренировать ощущение своей Ки.

2. Попросите вашего приятеля взять плоскую доску (около 10 см шириной, 1,5–2 см толщиной и 1,5 м длиной) и встать рядом с вами (сбоку). Вы, со своей стороны, положите руки на затылок и придите в состояние готовности. Заранее договоритесь с партнером о частоте его ударов, которые он будет несильно, но ощутимо наносить вам плашмя по брюшному прессу. В момент касания доской вашего живота, ваша задача состоит в том, чтобы как можно резко и энергичнее выдохнуть с молниеносным напряжением мышц и тотчас расслабиться и вдохнуть, как только доска вернется в прежнее положение. Это упражнение не только ускоряет процесс выдоха, но также является очень полезным для укрепления брюшного пресса — едва ли не самых важных мышц в боевом искусстве. Нельзя практиковать это упражнение на полный желудок и с любыми заболеланиями органов, расположенных в брюшной полости.

3. Поставьте на расстоянии примерно полутора метров от себя (на уровне лица) зажженную свечу. На мгновение напрягая мышцы живота, проделайте резкий и короткий выдох, стараясь с первого раза потушить свечу. Выдох должен быть не протяжным, а мгновенным. После выдоха в подобной манере в ваших легких должен оставаться очень небольшой запас воздуха, который вы легко и неслышно выдыхаете, расслабляя мышцы брюшного пресса.

Упражнение 15. Укрепление тела посредством дыхания ("железная рубашка")

Это упражнение пришло в ниндзютсу из китайских монастырских школ боевого искусства (в частности из Шаолиня). В сочетании с определенным массажем, регулярно выполняемое, оно дает поразительные результаты, позволяя намного притупить или вообще убрать болевые ощущения и травмы от ударов, получаемых во время учебного или реального поединка. Это упражнение заключается в умении мгновенно напрягать мышцы поражаемой области с одновременным молниеносным направлением к ней сгустка внутренней энергии, что достигается тренировкой хорошей чувствительности вашей Ки. Во время приема удара на тело или конечность производится выдох. Базовыми методами для овладения этой техникой служат способы, приведенные ниже:

1. Раздевшись до пояса, легко похлопывайте себя ладонями по всему телу, одновременно выдыхая и напрягая поражаемый участок. Концентрируйте свое внимание на "приходе" Ки. Упражняйтесь каждый день, утром и вечером, по 5–10 минут. Помимо прикладного значения, это упражнение приносит хороший оздоровительный эффект для кожи и мышц, поскольку при похлопывании и мысленной

концентрации периферическая кровеносная система начинает работать более активно, насыщая клетки необходимыми для них веществами.

2. Раздевшись, прокатывайте все тело небольшой граненой палочкой (немного больше и толще карандаша). Одновременно глубоко и спокойно дышите, ощущая волны энергии, которые вместе с движением палочки прокатываются по вашему телу.

3. Упражнение аналогично № 1 с тем отличием, что вместо ладони вы используете дощечку (можно использовать обыкновенную деревянную линейку).

4. Более продвинутым методом является сочетание ударов и накатывания круглой или граненой палкой. Нанеся ощутимый удар, используя при этом резкий выдох, напряжение мышц и мысленную концентрацию, расслабьтесь, одновременно быстро и интенсивно прокатывая пораженный участок.

ПРИМЕЧАНИЕ. Переходить к активным контактным боям с партнером не раньше чем через 3—5 месяцев после подобной подготовки тела и хорошего усвоения данного упражнения.

Упражнение 16. Метод дыхания в бою

Этот метод используется тогда, когда между вами и вашим противником возникает небольшая дистанция вследствие удара, ухода, прыжка и т.п. действий. Эту минимальную паузу нужно как можно эффективнее использовать для восстановления и накопления потерянной Ки. Для этого используйте быстрые глубокие вдохи, с выдохом через рот после 2-3 секундной паузы.

Упражнение 17. Метод дыхания, уменьшающий вес тела

Для использования высоких прыжков, бесшумного перемещения по скрипящим полам и т.п. действий, связанных с желательным "облегчением" собственного веса, ниндзя использует направление внутренней энергии Ки вверх, используя эффект "подвешивания".

Вдыхая методом "верхнего" дыхания (упр. 3), мысленно направьте всю свою энергию вверх, представив себе светящийся шнур, выходящий из вашей макушки. Он устремляется вверх и как бы удерживает часть веса вашего тела. При выдохе тело тяжелеет, при вдохе становится легче. Поэтому отталкиваясь для прыжка следует на вдохе, а прыгать на задержке. Если в прыжке наносится удар, то правила выдоха и напряжения сохраняются. Если прыжок совершается с активным махом руками, можно представлять большой

энергетический шар, который вы бросаете вперед в направлении прыжка. Шар соединен с вами двумя светящимися шнурами, выходящими из ваших рук, поэтому вас должно буквально "выдергивать" вперед.

При перемещении по скрипящим полам, наоборот, ни в коем случае не следует задерживать дыхание — это может привести к излишнему напряжению, судорожным движениям и т.п. эффектам; в то время как при этом виде движения (синобиаруки) следует максимально долго сохранять плавность, расслабленность и раскрепощенность. Кроме того, дыхание должно быть неслышимым и легким, чтобы не выдать своего присутствия противнику.

Очень полезно совмещать этот метод дыхания с ходьбой по канату.

В целом следует отметить, что это упражнение является довольно продвинутым и его следует начинать практиковать только после хорошего усвоения навыков управления потоками внутренней энергии Ки. Очень большое значение имеет четкость мысленной концентрации, которую следует развивать при каждом удобном случае.

Упражнение 18. "Укореняющее" дыхание

Этот метод используется при перемещении по скользким, наклонным и качающимся поверхностям, а также при стойке на одной ноге (хичо-но камаэ) для тренировки, в бою и т.д. Он является противоположным по смыслу предыдущему упражнению, хотя в технике их исполнения имеется много общего.

Используя "нижнее" дыхание, направьте мысленным усилием всю свою энергию вниз, через левую ногу в почву и, как бы "пристегнувшись" к ней, верните ее через правую ногу обратно в тело. На выдохе энергия направлена вниз, при вдохе — вверх. Образуется как бы невидимая петля, удерживающая вас даже на очень неустойчивой поверхности.

Это упражнение нужно практиковать вначале на гладкой поверхности, лишь затем переходя на различного рода пни, камни и т.п.

КЭЙКОМАЭ-ЗЭНЧИН — ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПОТОКА ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ.

Основные понятия:

Точечный массаж успешно использовался уже несколько тысяч лет назад. Его эффективным и целенаправленным воздействием на организм человека пользовались мастера различных боевых искусств, но для ниндзя такие процедуры имели особое значение. Методы воздействия на движение Ки в теле были и остаются на сегодняшний день мощным средством для профилактики и лечения различных физических и психических расстройств, заживления травм, преодоления усталости и боли.

Свои теоретические знания о структуре энергетической системы человеческого организма и методов активного воздействия на нее ниндзя черпали и совершенствовали, исходя из идей и принципов индийской и тибетской йоги, тайных учений тантрического буддизма и даосизма.

Активная точка, зона представляет собой участок кожи человека размером 2–10 мм², который через нервные образования связан с определенными внутренними органами.

Еще в древние времена было замечено, что заболевание внутреннего органа проявляется в виде зоны повышенной или пониженной кожной чувствительности.

Этот феномен используется для диагностики различных расстройств. Если на эти зоны воздействовать, например, точечным массажем, то можно нормализовать функцию внутреннего органа, а также самому научиться управлять своим функциональным состоянием.

Изучение различных свойств активных точек с помощью современных научных методов и знаний биофизики, биохимии и биоэнергетики позволяют сделать вывод о том, что активные точки это не таинственные "щели", "мистические обособленные образования", а участки кожи, мышечной ткани, сухожилий, надкостницы с более компактным расположением нервных рецепторов и соединительной ткани.

Этот участок кожи отличается более значимой напряженностью энергетических процессов: наиболее высоким уровнем электрического потенциала, минимальным электрическим сопротивлением, более высокой температурой, повышенным инфракрасным излучением, несколько большим потреблением кислорода и т.д.

Таким образом, активные точки — это проекция на поверхности тела дополнительных систем регуляции организма человека. Например, если кусочек кожи с активной точкой пересадить хирургическим путем в другое место, то он сразу же теряет свои "чудодейственные" свойства и практически не отличается от окружающих тканей.

Известно также, что размеры активных точек меняются в зависимости от функционального состояния человека.

У спящего или сильно утомленного человека диаметр точки минимален и составляет около 1 мм, что снижает возможность ее правильного нахождения для воздействия. Когда человек просыпается, диаметр точки увеличивается, напоминая распускание цветка. При пробуждении после отдыха диаметр активной точки достигает 1 см. Максимальным размер активной точки бывает в состоянии эмоционального возбуждения или болезни человека. Умелое воздействие на эти "критические" зоны в определенные моменты времени успешно используется в ниндзютсу для оказания исцеляющего действия за счет собственных ресурсов организма. Особенно актуально использование этого метода при выполнении ниндзя какой-либо долговременной акции и при отсутствии лекарств.

К особым зонам человеческого организма относятся кожные поверхности кистей, стоп и ушных раковин, которые имеют опосредованные связи с почти всеми органами человеческого организма.

Массаж этих зон входил в регулярные гигиенические мероприятия ниндзя, что приводило к своеобразному массажу и стимулированию деятельности всего организма, а потирание ладоней друг о дружку вошло даже в ритуал перед тренировкой школы Тогакурэ рю.

Например, изменение функции печени способствует повышению чувствительности ладоней в области возвышения основания большого пальца, а нарушения подвижности позвоночника приводит к изменению чувствительности среднего пальца и т.д.

Наиболее важные точки находятся в области суставов, местах прикрепления мышц и сухожилий. Чтобы правильно обнаружить активную точку, ниндзя использовали анатомо-топографические ориентиры: впадины, бугорки кости, выступающие мышцы, сухожилия, а также, в качестве вспомогательного метода индивидуального измерения пропорциональных участков тела, на границе которых находятся активные точки, использовали диаметр одного или нескольких

пальцев своей руки, а также расстояние между 2 складками на средней фаланге согнутого среднего пальца руки.

Точка считается активной, если при несильном надавливании на нее пальцем возникнет боль.

Был еще один способ обнаружения активных точек. Он заключался в визуальном исследовании кожных покровов. Нередко в активной зоне или точке изменяются кожные покровы: усиливается сосудистый рисунок, появляются небольшие бугорки или западения кожи и т.д.

Следует отметить, что в настоящее время описано около 700 активных точек, но на практике используется не более 150. Конечно, лишь большие специалисты знают местонахождение всех точек, однако расположение наиболее важных из них знал каждый "воин-тень" с детства.

Однако знание активных точек — это еще далеко не все.

Дело в том, что расположение точек далеко не хаотично, оно имеет стройную систему в виде линии, называемой меридианом, каналом или проводником внутренней энергии. Эта жизненная энергия протекает по 20 основным меридианам.

Из них 12 меридианов — парные, ведущие к так называемым "твердым" и "полым" органам. Их природа выражается в терминах "Ин", "Йо". Те меридианы, что, соединяя "твердые" органы, проходят вдоль внутренних боковых поверхностей тела, называются ин-меридианами. Те же, что, соединяя "полые" органы, проходят вдоль внешних боковых поверхностей тела, называются йо-меридианами. Согласно природе внутренних органов и маршрутам, которыми они следуют, меридианы подразделяются на три ручных ин-меридиана, три ручных Йо-меридиана, три ножных ин-меридиана и три ножных Йо-меридиана.

Эти 12 меридианов покрывают поверхности и внутренние части человеческого тела. Их текущие маршруты проходят через тело и тесно соединяются друг с другом. Два конца парных меридианов встречаются подобно кольцу в замкнутой системе.

Эффект замыкания определенных энергетических меридианов с помощью пальцев рук и легло в основу техник Кудзи-ин.

Помимо этих основных парных меридианов различают еще восемь других важных меридианов, которые не связаны напрямую с внутренними органами. Они необычны, поэтому называются экстраординарными или чудесными меридианами. Это передний срединный, задний срединный и др.

Когда Ки течет в двенадцати меридианах в избыточном количестве, то происходит ее сброс в восемь экстраординарных каналов для хранения.

Когда внутренней Ки недостаточно в двенадцати меридианах, она, запасенная в восьми чудесных меридианах, возвращается обратно в двенадцать регулярных меридианов.

Таким образом, двенадцать меридианов подобны рекам и каналам, а восемь чудесных меридианов подобны озерам, в которых энергия, как подводные течения, имеет собственные маршруты.

Передвижение энергии по 12 парным меридианам подчиняется так называемым "внутренним биологическим часам", которые определяют периодичность взаимодействия главных органов, а в активных точках взаимодействия с внешней средой. По каждому из меридианов два часа в сутки энергия Ки протекает максимально, потом поток уменьшается и два часа в сутки наблюдается минимальное ее протекание. Причем время всплесков и спадов в течение суток в каждом меридиане различно.

Любая закупорка в прохождении Ки по меридианам может вызвать, как говорят в восточной медицине, "засорение, возникающее раньше боли", то есть нарушение происходит вначале на энергетическом уровне, а потом переходит на физиологический.

В случаях заболевания меридианы человека должны быть очищены путем применения внешней силы. Одним из методов использования воздействия извне на энергетику человека и является Кэйкомаэ-Зенчин, применяемый в ниндзютсу.

Использованию точечного массажа посвящены десятки солидных книг и медицинских пособий, поэтому авторы ограничатся лишь некоторыми рекомендациями.

Методика точечного массажа

Точечный массаж активных точек складывается из трех основных принципов:

- 1) Поглаживание;
- 2) Разминание с надавливанием;
- 3) Вибрация.

Кроме того, могут применяться и вспомогательные методы.

Чтобы добиться желаемого физиологического эффекта, следует последовательно произвести приемы поглаживания, затем разминание с прессацией, вибрацию и закончить поглаживанием.

При оказании неотложной помощи часто применяют разминание с прессацией или вибрацию.

Массаж производится большим, указательным и средним, иногда безымянным пальцами.

Поглаживание выполняют медленным скольжением подушечки концевой фаланги пальца по коже, не собирая ее в складки.

Разминание с надавливанием производится непрерывно, намного энергичнее, чем поглаживание, при помощи вращательных движений с прессацией.

Вибрация с надавливанием. Сущность вибрации состоит в передаче массируемой зоне тела колебательных движений. Массажирской палец, не отрываясь от массируемой зоны, производит ритмичные колебательные движения так, чтобы было ощущение, что рука и массируемая часть тела составляют как бы одно целое.

Коррекция энергетического состояния в меридианах или отдельных активных точках по правилу Бу-Сё, то есть "привлечения" (БУ) и "отнятия" (Сё).

Это правило заключается в том, что при недостатке энергии применяется возбуждающий метод массажа, при ее избытке — успокаивающий метод.

Возбуждающий метод заключается в применении резких, прерывистых и сильных давлений или вращательных движений (до 10 движений) со скоростью 4 вращения в одну секунду до появления чувства онемения, легкой боли в точке. Продолжительность воздействия на одну активную точку составляет 30-40 секунд. Затем переходят к массажу других точек. Обычно за сеанс используется 6-8 точек. Легче всего возбудить поток энергии в меридиане в период его минимальной активности, а затормозить — в период максимальной активности.

Успокаивающий метод характеризуется медленно нарастающей интенсивностью воздействия и глубоким распространением воздействия. Вначале в активной точке проводят поглаживание, затем надавливание пальцем до появления ощущения ломоты, а иногда и боли. При появлении указанных ощущений давление на точку следует прекратить, но палец от точки не отрывать. Так повторяют 2-4 раза.

Вращательные движения проводятся медленно. Нельзя Кейкомаэ-Зенчин производить ногтем, чтобы не травмировать кожу.

Нельзя массировать кожу в зоне активной точки, если она имеет рану, варикозное расширение вен, пигментные пятна, опухоли.

Усиление боли во время массажа, появление головокружения или головной боли является свидетельством неумелых действий. В этом случае процедуру следует прекратить и искать методическую ошибку.

Точечному массажу нельзя обучиться за несколько приемов. От практикующего требуются внимание, тренировка, вера в достижение необходимого эффекта и успеха.

Надо отметить, что описанные приемы массажа весьма условны. Трудно, например, сказать, какое воздействие — успокаивающее или возбуждающее, если применить надавливание в конкретном случае, так как сила, глубина воздействия у каждого человека различна. Имеет значение расположение пальца, направление давления на точку, индивидуальная толщина кожно-жирового слоя и т.п. Все приходит с опытом регулярного применения этих процедур.

Теперь перейдем к конкретным практическим примерам использования Кейкомаэ-Зенчин, которые могут помочь читателям в различных жизненных ситуациях.

1. Мобилизационный массаж

Данный вид массажа применяют ниндзя перед учебными поединками или реальным боем, он может быть использован в обыденной жизни перед ответственной работой, в спорте и т.д. При этом необходимо учитывать психологическое состояние свое или того человека, которому вы делаете массаж.

1) При сильном возбуждении воздействуют на точки: 1, 3, 5, 2,6,7,4,8,9,10,11. Используют тормозной вариант.

2) При апатии, подавленном состоянии массируют другие точки: 12, 13, 14, 15, 7, 16, 17, 18, 19, 20, 6, 21, 3, 22. В этом случае используется тонизирующий (возбуждающий) вариант.

2. Восстановительный (регенерирующий) массаж

1) Для снятия сильного утомления, нервного перенапряжения.

В этом случае массируются симметричные точки вдоль позвоночника, активные точки утомленных мышц, а также точки: 23, 16, 24, 3, 4, 25, 26, 27, 28, 29. Используется тормозной вариант.

2) Для восстановления работоспособности после травм и заболеваний массируются точки: 15, 19, 30, 31, 32, 33, 16, 34, 35, 1.

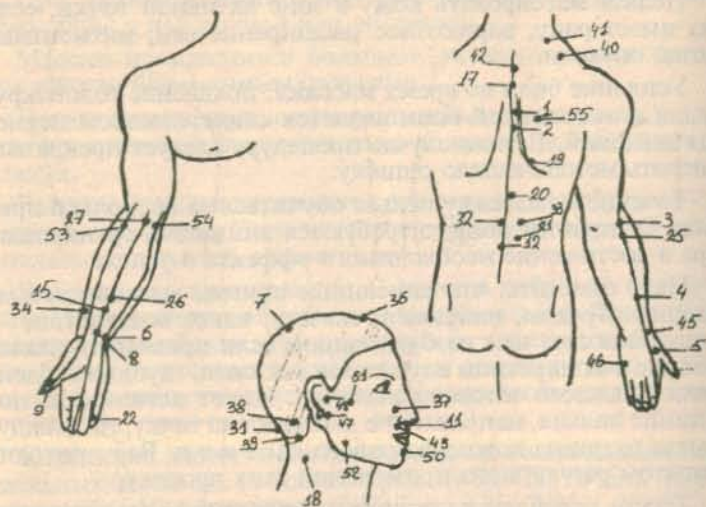


Рис. 142. Активные точки на руках, спине, голове

Применяется возбуждающий метод.

3. Носовое кровотечение

Оно может возникнуть при травме носа и при различных заболеваниях.

Точки для массажа: 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 3, 5, 25, 43 и надавливания в центр кончика носа. Метод воздействия тормозной.

4. Зубная боль

Основная точка воздействия — 44. Выполняется также массаж следующих точек: 5, 45, 46, 14, 28. Воздействуют и на точки в области головы и шеи: 47, 48, 49, 50, 51, 52, 31.

5. Растяжение голеностопного сустава

Производится массаж точек: 21, 13, 28.

6. Травма локтевого сустава. Воздействие оказывается на точки: 53, 54, 27, 25, 3, а также на точки шейно-грудного отдела позвоночника: 41, 1, 2, 55.

7. Травма коленного сустава. Воздействуют на точки: 24, 56, 16, 57.

8. Ушибы мышц. Воздействие оказывается на точки выше и ниже ушиба.

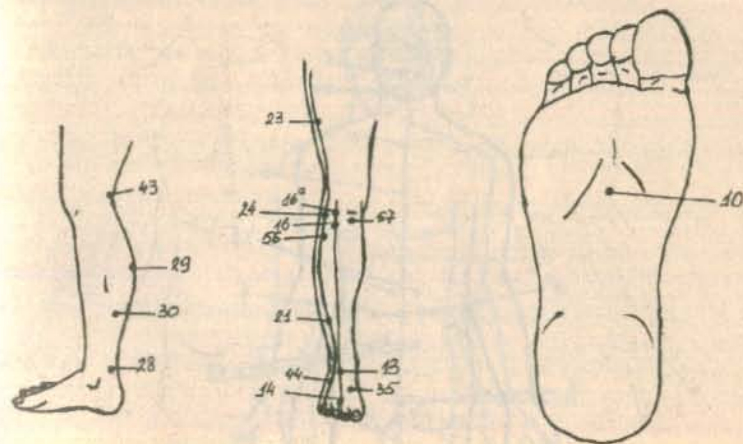


Рис. 143. Активные точки на ногах

В случаях, когда нужно экстренно оказать себе помощь, ниндзя используют массаж одной точки. Так, например, для преодоления чувства страха нужно в течение нескольких минут помассировать точку 16 двумя руками на обеих ногах, для преодоления общей усталости и разбитости — оказывать воздействие большим пальцем на точку 22 другой руки, для снятия головной боли — провести массаж точки 5, для притупления чувства жажды — несколько минут ритмично покусывать кончик языка.

Особое место в Кэйкомаэ-Зенчин занимает воздействие на реанимационные точки, когда необходимо немедленно вывести человека из шокового или обморочного состояния.

Парные точки 1 — расположены по краям первого шейного позвонка, во впадинах

Точка 2 — седьмой шейный позвонок

Точка 3 — точка между лопаток в районе 5 грудного позвонка

Точка 4 — в районе поясницы, в центре

Точка 5 — в 2 см правее точки 4

Точка 7 — впадинка над верхней губой

Точка 8 — впадинка на передней части подбородка

Точка 9 — печевидный отросток грудины

Точка 10 — находится в паху с левой стороны (сгиб ноги)

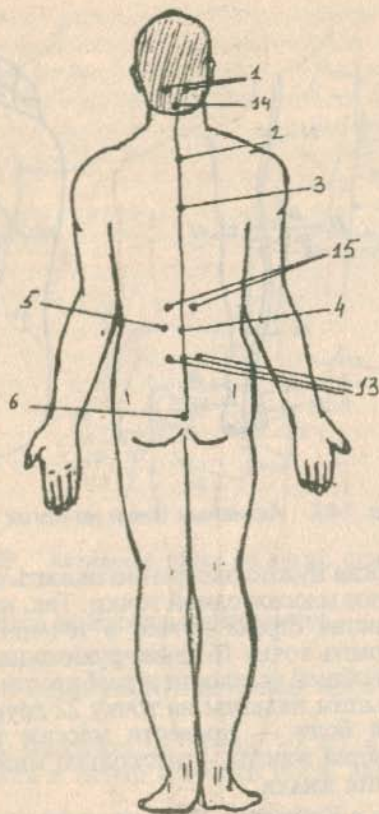


Рис. 144. Точки на туловище сзади

Точка 11 — снаружи на суставе большого пальца левой ноги
Точка 12 — снаружи у ложа большого пальца левой ноги
Точка 13 — три парные точки, расположенные по бокам и в центре 1-го поясничного позвонка.

Примечания:

1. Точка 6 — копчик, это не реанимационная точка, нанесена в качестве ориентира.

2. Массаж реанимационных точек проводится по возбуждающему методу (30 надавливаний на каждую точку).

3. Эти точки можно использовать и для повышения работоспособности организма при необходимости предель-

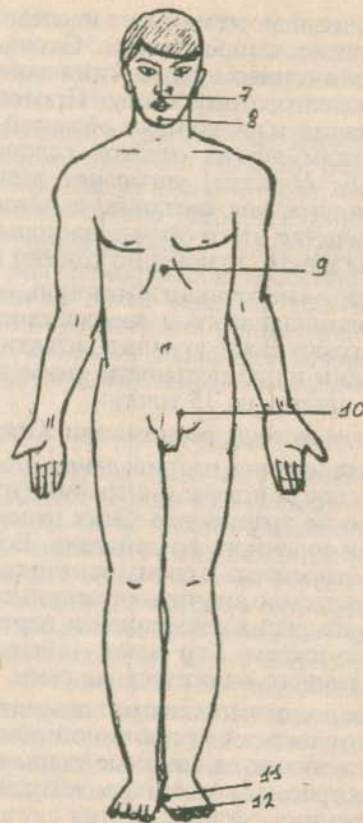


Рис. 145. Точки спереди

ного напряжения всех сил. В этом случае массаж производится по тормозящему методу.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Живя в стремительном мире, недостаточно быть сильным только в умственном или физическом отношении. Необходимо быть еще и выносливым. Этого можно добиться, применяя метод точечного массажа. Терапевтическое надавливание на зону продолговатого мозга (точка 14) вли-

яет на промежуточный мозг, снимает последствия стресса и стимулирует развитие выносливости. Скопление нервных окончаний, расположенных в углублении в области затылка, соответствует продолговатому мозгу. Продолговатый мозг получает информацию из различных областей тела, передает ее нервным клеткам других отделов головного мозга и, работая подобным образом, управляет такими важными функциями организма, как глотание, дыхание и сердечная деятельность. Значение этого органа настолько велико, что иголка, введенная в него, мгновенно убивает весь организм.

Надпочечники — источники гормонов, — расположены на уровне одиннадцатого и двенадцатого грудных позвонков, также играют важную роль в развитии выносливости. Для стимуляции их деятельности симметрично воздействуйте методом шиатсу на 15 точку.

Ниже приведем методы реанимации Катсу.

КАТСУ — реанимация и приведение в сознание бойца непосредственно после получения травмы (от удара, удушья и т.д.) прямо на тренировке. Этим целям также можно достичь методами точечного воздействия. Если вы действительно серьезно относитесь к своим занятиям, то вам просто необходимо качественно изучить описанные ниже методы, а также научить им своих товарищей и партнеров по занятиям боевым искусством. Кто знает — быть может, завтра на месте пострадавшего окажитесь вы сами.

Единственное, что необходимо помнить, это то, что катсу нельзя применять, если причиной обморока является повреждение позвоночника, мощные удары в голову (состояние нокаута, сотрясения мозга после падения) либо повреждения внутренних органов. В этих случаях необходимо вызвать врача.

Приемы катсу используются с целью возбуждения нервных центров, координирующих деятельность сердца и системы дыхания в случае рефлекторного торможения центра сердечной деятельности и дыхательного центра при получении не только спортивных, но и бытовых травм.

С бойцом, находящимся в обморочном состоянии, необходимо обращаться крайне осторожно. Если пострадавший находится в положении "стоя", что случается при удушении или ударе без падения, его необходимо поддержать и использовать катсу в позиции "стоя". Если пострадавший лежит, то катсу выполняется в положении "лежа" или "сидя". После прохождения обморочного состояния необходимо еще некоторое время оставить пострадавшего в положении "лежа"

или "сидя", не позволяя ему резко менять положение, так как это может вновь привести к потере сознания. Если состояние пострадавшего остается неудовлетворительным, необходимо срочно вызвать врача.

Время возвращения в сознание не должно превышать 5 минут. В этот отрезок времени человек, оказывающий помощь, должен быть максимально собран, не должен нервничать, ибо волнение только усложнит выполнение катсу.

Обморочные состояния могут встречаться на тренировках в результате получения ударов, особенно в шокогенные области, при ушибах после падений или бросков, после резкого проведения болевых или удушающих приемов, особенно в шейную артерию. В каждом случае применяется определенный прием катсу. Ниже описываются основные приемы катсу.

1. КИН-КАТСУ — катсу от удара в пах

Удары в пах достаточно часто могут вызвать шокоподобную реакцию, а подчас и шок от болевого воздействия. В большинстве случаев боль можно перенести с помощью подскоков и приземления на выпрямленные ноги, на пятки, что заметно устраняет боль. В случае более сильного удара применяются два основных варианта кин-катсу: а) посадить пострадавшего на пол, ноги выпрямленные в коленях, встать у него за спиной, подпирая его сзади в спину своими коленями, взять пострадавшего за подмышки и, двигаясь назад, приподнимать и опускать пострадавшего на пол с высоты 15–20 см; б) второй вариант кин-катсу применяется в случае, если первого способа недостаточно, то есть пострадавший после выполнения первого способа кин-катсу оста-

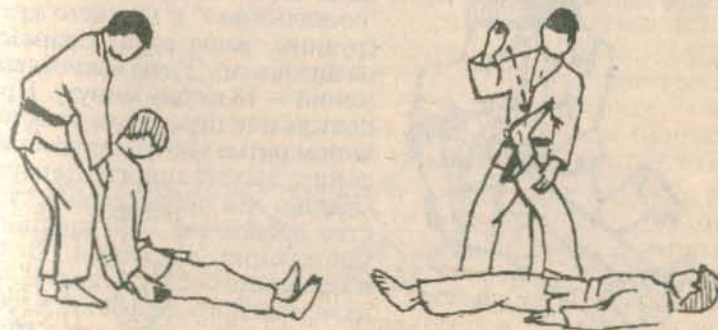


Рис. 146-147. Кин-катсу

ется бледным, горбится от боли, опускается на пол. В этом случае пострадавшего надо положить на пол, стоя справа от него.левой рукой поднять его правую ногу, выпрямив ее в коленном суставе. Положив правую ногу пострадавшего на свое левое бедро, стопу вашей левой ноги поставить под правую ягодицу пострадавшего. Ребром правого кулака многократно и сильно ударяем в середину свода подошвы пострадавшего. Результатом успешности ваших действий будет уменьшение бледности пострадавшего, уменьшение болевых ощущений.

Два вышеописанных способа почти всегда успешны. Если же они оказались недостаточно эффективными, необходимо выполнить "сасои-кату", которое может быть также отличным способом приведения в чувство при различных ударах. В случае же удара в пах всегда необходимо с первых двух способов переходить к сасои-кату только в том случае, когда кин-кату не дает ожидаемого результата, но при этом одновременно необходимо вызвать врача и продолжать проведение восстановительных мероприятий до его прихода.

2. САСОИ-КАТСУ

При выполнении этого приема с пострадавшего необходимо снять пояс, посадить его, расположившись справа от него так, чтоб спина пострадавшего опиралась на ваше левое колено, его правая рука обхватывала вашу шею, а ваша левая рука поддерживала пострадавшего под левой подмышкой.

Ваша правая нога опирается на колено, несколько отставленное вперед для устойчивости. Своей правой ладонью выполнять втирающе-массирующее движение от края грудины — вниз, к левой части живота.

При каждом движении, "соскальзывая" с нижнего края грудины, ваша рука нажимает на диафрагму. Ритм ваших движений — 18 в одну минуту. При повторении процедуры в постоянном ритме наступает возбуждение дыхательного центра. Обычно для приведения в чувство достаточно 8-10 кратного повторения движения. Если применение сасои-кату не дало сильного эффекта, необходимо применять сей-кату, которое также может быть проведено при всех видах ударов.



Рис. 148.
Сасои-кату

3. СЕИ-КАТСУ

Располагаем пострадавшего в положение "сидя", приставив к его позвоночнику в области между 6-м и 7-м грудными позвонками свое правое колено. Свои ладони кладем на грудь пациента. Выполняем нажим коленом вперед с одновременным нажимом руками назад-наружу. Движения выполняются ритмично с частотой 18 движений в минуту до полного приведения пострадавшего в чувство.

В одном из вариантов данного приема кату руки размещаются не на груди пострадавшего, а на его плечах так, чтобы пальцы ваших рук обхватывали ключицы пострадавшего. Во время выполнения движения колено надавливает на позвоночник вперед, а руки разводят плечи назад — в стороны.

4. КАТСУ

В случаях тяжелых удушений или при сильных ударах в область желудка или точек рекомендовано применять кату. При этом пострадавшего усаживаем так, чтобы его спина опиралась на ваше левое колено и бедро, своей левой рукой поддерживаем пострадавшего под левую подмышку, правую ногу ставим на колено для устойчивости, а пальцы своей правой руки располагаем на уровне 5-го грудного позвонка пострадавшего и быстрыми ритмичными движениями производим ими удары, массируя таким образом зону.

В особо тяжелых случаях кату выполняется с помощью приема "кату-цубо", основанного на воздействии на область между 6-м и 7-м грудными позвонками. Практический способ быстрого нахождения точки "цубо" состоит в следующем: поместить конец безымянного пальца на самый выступающий позвонок в области шеи, когда голова пострадавшего



Рис. 149-150. Кату

несколько наклонена вперед — это 7 шейный позвонок, располагающейся на середине между плечами, затем выпрямленную ладонь положить на позвоночник: точка "цубо" находится в основании ладони.

Если пострадавший находится в положении "лежа на груди", то необходимо положить руки одна на другую и, расположив их на точке "цубо", выполнять ритмичные надавливающие движения, помогая себе весом собственного тела. При каждом движении как бы вдавливаем ладони и несколько поворачиваем их в сторону от себя. Обычно 4-6 таких движений оказывается достаточно для приведения пострадавшего в чувство.

5. СО-КАТСУ

В случае, если пострадавший находится в глубоком нокауте либо после достаточно длительного удушения, его необходимо осторожно положить на спину, выпрямив руки пострадавшего вдоль тела и разогнув ноги в коленных суставах. Опуститься над пострадавшим, сесть на колени в области его бедер, положить обе свои ладони (пальцы выпрямлены) на живот пострадавшему так, чтобы оба ваших больших пальца ладоней были расположены на области пупка пострадавшего. Затем обеими ладонями выполнять сильные нажимы на живот пострадавшего вверх к диафрагме в ритме дыхания с частотой 18 раз в минуту до приведения пострадавшего в чувство.

Помимо традиционного катсу, можно порекомендовать также следующие методы точечного воздействия, которые несколько видоизменены по сравнению с уже описанными: постукивание кончиками пальцев по жесткой поверхности. Этот прием пострадавшему рекомендуется проделывать в течении одной-двух минут после восстановления нормального состояния для профилактики повторного шока. Прием способствует активизации основных центров жизнедеятельности, рефлекторно связанных с нервными рецепторами пальцев.



Рис. 151. Со-катсу

Очень важным условием верного выполнения приемов приведения в чувство является ровное спокойное глубокое дыхание.

Глава 3



САМОЗАЩИТА С ОРУЖИЕМ И БЕЗ ОРУЖИЯ



ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

В целом бой без оружия очень напоминал джиу-джитсу самураев, и это было естественно, так как некоторые беглецы-самураи переквалифицировались в ниндзя после конфликтов со своими коллегами и унесли с собой в горы уже отработанную технику рукопашной борьбы.

В любом случае сами ниндзя не изобрели ни одного принципа. Все рациональное уже в готовом виде пришло из Китая, как это описывалось выше, и ниндзя лишь приспособивали технику у-шу под свои условия. Это видно на примере применения системы стихий, которую без труда можно уложить в систему подражания животным, столь излюбленному методу китайцев. К примеру: стихию воздуха можно сравнить с техникой Птицы, а стихию земли — с техникой Тигра и т.п.

Многие приемы можно назвать откровенно жестокими и ведущими к смертельному исходу. Но по-другому и быть не могло. Представьте себя в чужом замке, битком набитом профессионально обученными самураями. И вам надо не просто прийти-уйти, а прокрасться незамеченным, тенью проскользнуть в штаб, где ценные документы тоже не оставались без присмотра, найти нужное и унести ноги и информацию в свою ставку. Здесь любой шум — приговор. Каждая ошибка — смертельна. В такой ситуации на каждого противника должно быть потрачено минимум усилий и времени, каждая сборка приемов должна оканчиваться устранением нежелательного свидетеля раз и навсегда, чтобы не пришлось вступать с ним в схватку второй раз.

Потому и получалось, что ниндзя был вынужден убивать. Но только в необходимых случаях. Самурай по своей гордыне мог зарубить кого угодно из крестьян по малейшему подозрению или для "пробы меча" и не нес никакой ответственности. А ниндзя должен был иметь в виду, что крестьяне могли помочь ему выжить по ходу следования к намеченному объекту или спастись, пробиваясь назад. Поэтому ниндзя не могли быть "кровожадными чудовищами". Эти выдумки сеяли сами самураи и косвенно подтверждали лесные разбойники-грабители, выдававшие себя, когда им это было выгодно, за ниндзя.

Таким образом, бой должен был быть очень рационален, желательно на дистанции, и до самой рукопашной схватки



дело доходило редко. Ведь самураи сами могли неплохо драться, и исход схватки вызывал оправданные сомнения. Целесообразней было через духовую трубку выдуть отравленную стрелку, мгновенно парализующую ядом часового, или бросить нож. Другое дело, если нужен был "язык", его приходилось "брать", приближаясь вплотную.

Использовались не только спецприспособления типа звезд и двойных серпов-кинжалов. Можно было придушить поясом, ударить в голову увесистым камнем, в горло — заостренным стеблем бамбука. Удар был вернее и мощнее, если наносился предметом, а не кулаком; да еще неожиданно, поскольку ставка на "сюрприз" была обычным трюком. Применялись всевозможные уловки и обман: имитация ранения, сильного испуга, предательства, другие действия, приводившие противника в замешательство или толкающие на неверный шаг. Пускались в ход ядовитые порошки раздражающего типа, световые ослепляющие вспышки, нестандартное оружие, которым самураи не сражались, считая его унижающим достоинство — когти (сюко), кастеты (тэкко) и др.

Кроме всего прочего умело использовались особенности обстановки, рельефа или местности. Ниндзя старался увлечь самурая с его длинным мечом в узкий коридор или принуждал зацепиться одеждой за выступающие предметы.

Победа в таком форсированном режиме невозможна только на базе хорошей физподготовки. Здесь на помощь приходил психотренинг ниндзютсу. Нужно было быть неплохим психологом, чтобы, используя систему стихий, подстроиться под каждого противника. Подстроиться моментально и безошибочно на уровне подсознания. Рефлекторно использовать любую ошибку, если самурай слишком увлекся натиском или пребывал секунду в нерешительности.

Но схватки ниндзя все же старались избежать. Поэтому их и называли вполне справедливо "ночными демонами". Привычные к перемещениям в сумерках, тумане, дыму, дожде или темноте, лазутчики старались просочиться бесшумно и незаметно. Попав же в поле зрения, выходили из него неожиданным акробатическим финтом или искусно используя окружающие предметы — заросли, стены, воду.

Ниндзя учитывал буквально все. В дождь — чавканье грязи. В сушь — треск ломающегося кустарника или травы. В комнате — типовое размещение мебели, свода на нет малейший шум от своего дыхания или запах пота после длительного бега. Этому способствовала и прекрасно подогнанная диверсионная форма ниндзя, где и речи не могло быть о позвякивании стали оружия, наличие специальных

карманов и отделений, отточенная техника и рациональная тактика и стратегия ведения боя в случае обнаружения.

КАТА И СПАРИНГ

Умение двигаться, рефлекторно замечая все, что вас окружает и что может помешать или помочь, быть готовым в любой момент обрушиться на самурая каскадом смертельных ударов не приходит само по себе.

Для этого сначала изучали маленькие ката-комплексы, которые давали минимум понимания связывания приемов в единое целое, учили грамотно реагировать и ставили стойки — базу всей техники.

Инструктору достаточно просто дать массе учеников связку приемов, например — удар кулаком, удар локтем и удар ребром ладони по шее в самых рациональных стойках и быстро установить, кто из учеников ловит технику "на лету", старателен при отработке, обладает лучшей памятью, скорее вживается в необходимый образ стихий.

И уже быстро выбрав из них наиболее гибких и добросовестных, можно приступать к дальнейшей тренировке, когда сами ката становятся третьестепенной техникой и используются скорее для интенсивной разминки, нежели в качестве основы продвинутой техники.

В условиях интенсивной подготовки ниндзя, где мало места имела эстетика, ката остаются начальной ступенькой, и главное — это более или менее жесткая схватка без всяких ограничений, где результат оправдывает любые средства. Но, тем не менее, ясно, что человек, продвинутый в исполнении ката, имеет больше шансов в поединке, чем "рубака-дуболом", не способный запомнить за один раз всего десять тестовых движений ката.

Делая ставку на "бой стихий", ниндзя считали, что схватка с каждым отдельным противником это маленькая жизнь. Здесь должны иметь место не только удары, но и разумное ускользание уклона, где гибкость и жесткость регламентированы конкретной ситуацией извне, а не вашим желанием. Приходится учитывать взаимосвязь пяти стихий — огня, земли, воды, ветра и пустоты с их специфическим взаимопроникновением и подавлением.

И вполне ясно, что нельзя в схватке настраиваться на определенную стихию, так как это лишает разум рефлекторного реагирования. Пусть тело и ум, сплетенные воедино

многолетней тренировкой, сами выберут нужный стиль борьбы, где сознание лишь скорее тормозит, чем помогает выжить...

Если вы хоть немного способны к сосредоточению и медитации, борьба с использованием системы стихий не представляет ничего сложного и для западного человека, о чем свидетельствует множество высоких рангов по иерархии ниндзюсу, присвоенных Масааки Хатсуми мастерам борьбы в Европе и Америке. Не унижайте себя ложью, что это вам недоступно. Как показывает личный опыт, чаще всего ученик запутывается во второстепенных деталях и напрасно теряет надежду. Одного совета и показа правильного исполнения бывает достаточно для дальнейшего совершенствования ищущего новичка, при условии его искренности и самоотдачи искусству боя.

НАБИВКА

Для ниндзя, занимающегося шпионажем, наличие мозолей на кулаках или ребре ладони было равносильно самоубийству. В условиях непрекращающихся феодальных войн заставы и патрули были повсеместным явлением. И важно было не поддать ни малейшего повода к подозрению, зацепке, которая приводила бы к задержанию, пыткам и в конце концов к срыву выполнения задания. Следовательно, удары по твердым поверхностям ограничивались до разумного предела.

Даже походка могла стать причиной смерти не просчитывающего все мелочи шпиона. По легенде один из ниндзя спешил в ставку, и на дороге ему преградило путь стадо животных. Ниндзя стал ловко перепрыгивать через мешающих ему животных, не замечая засады самураев. Это была его последняя ошибка...

В наше время вы можете набивать кулаки сколько угодно. Помните лишь, что на вас, с вашими изуродованными кулаками, в приличном обществе будут коситься.

Набивка должна быть четко дозирована, но ее невозможно исключить из процесса тренировки. Время от времени неплохо ломать ладонью кирпичи, убеждаясь, что и без вульгарных мозолей вы способны на сокрушающий удар.

Использование перчаток нежелательно — это расслабляет кисть, пальцы и сводит искусство боя к заурядному, всем надоевшему кик-боксингу.

СМЕРТЕЛЬНОЕ КАСАНИЕ

Сама система смертельного касания (его еще называют "отсроченная смерть") (сан-нэн-гороси и дзю-нэн-гороси) довольно проста по своей сути и теоретически доступна каждому. Уже в наши дни доказано существование энергетической оболочки (ауры) вокруг тела человека.

Воздействуя своей жизненной энергией Ки (Чи, Прана) на энергию врага, можно нарушить его энергообмен, что приведет к усталости, потере интереса к окружающему миру, работе, падению жизненного тонуса, недомоганиям, болезням и к смерти.

Путем выбора для воздействия определенных точек можно смерть как бы запрограммировать на нужное время — час, день, неделю, месяц, год. Энергия Ки рано или поздно пойдет по намеченному меридиану, как поток воды и если на его пути будет стоять преграда, вода будет пытаться прорваться обходными путями, все уничтожая на своем пути.

На уровне тела это будет, скажем, перевозбуждение сердца и инфаркт. А со стороны посмотрев, естественная смерть.

В Китае в свое время были написаны труды по так называемым несовместимым точкам, которые не терпят грубого воздействия иглой при иглотерапии или прижигания (мокса), есть также некоторые группы точек на теле человека, на которые нежелательно воздействовать, так как вызываемый эффект будет слишком разрушителен. Таинственным образом эти книги сразу же исчезали после их написания. Видимо, ими заинтересовались закрытые кланы убийц. Из Китая информация перекочевала к японцам, найдя свое применение у ниндзя, поскольку самураям для разборок вполне хватало и "джен-тльменского оружия" — меча катана...

Зная время следования Ки по узловым точкам каналов энергии, ночные демоны при необходимости эффективно пользовались системой смертельного касания, сея суеверный страх и легенды.

В наши дни с этой системой знакомы немногие. Информацию получают только продвинутые ученики, да и то лишь в боевых, а не спортивных школах единоборств. А боевых школ мало, а инструкторов, владеющих методом, еще меньше, а достойных учеников и подавно...

Люди сегодня вроде бы не верят в какие-то там тонкие энергии, но когда я ради шутки предлагал разным людям

заблокировать их энергию простым касанием пальцев или мыслью, ни один не согласился на это. Ни один!..

А во времена существования ниндзя это было суровой необходимостью элитного воина — владеть подобным искусством. Порой за это приходилось платить и самому — энергия может излучаться неконтролируемо, и работать в учебном спаринге становится невозможным — даже ваш друг через несколько минут учебного боя будет заблокирован основательно и надолго. И на его "разминирование" приходится тратить много времени и сил.

Конечно, в этом плане добрый удар кулаком в челюсть может дать выход ярости и решить мелкий конфликт сегодня, но в эпоху ниндзя иногда необходимо было свести человека в могилу более деликатным методом и успеть удалиться, пока начнут расследование. Порой провести касание отсроченной смерти ниндзя мог и при помощи проститутки или под личиной врача, делающего осмотр пациентки, когда было вполне уместно ощупывание тела.

Применялись варианты и бесконтактного смертельного касания, но это уже требовало еще более строгого контроля за своими мыслями и тонкой энергией. Если отбросить варианты гипноза, так как есть определенная группа волевых людей, не поддающихся быстрому гипнотическому воздействию, ниндзя изливал Ки через глаза и добивался блестящих результатов при одном зрительном контакте с противником.

Может быть, и хорошо, что все настоящие супер-ниндзя давным-давно убиты или умерли, а коммерческое ниндзюцу отгораживается от энтузиастов якобы запретом на передачу знания. Да и не требуется этого в эпоху пистолета и снайперской винтовки.

Осколки учения об разрушении Ки противника все же сохранились в других секретных стилях, счастливо переживших эпоху "охоты за мечами", и овладеть ими не такое уж и невозможное начинание. Но здесь нужен настоящий Учитель, а практиковать самостоятельно настоятельно не рекомендуется — можно потерять и здоровье и рассудок, и окончить дни в психбольнице тихим идиотом. Приступая к подобным изысканиям, подумайте еще разок — готовы ли вы поставить все на кон только из-за возможности овладеть черным искусством? Так ли оно необходимо? Но если вы будете готовы, Учитель придет сам или, на худой конец, вы получите реальный шанс познакомиться с таким человеком.

Другое дело — точечный массаж, который вполне доступен и тоже может творить чудеса, о чем уже упоминалось выше. Эта тема будет продолжена в последующих изданиях.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Разучивая новую технику, всегда старайтесь подстраивать приемы "под себя". Хотя в первое время и приходится новичку "ползать" в обязательных низких стойках ниндзя, далее, через некоторое время вы все равно должны искать свое понимание каждой стойки, приема.

Отрабатывая рекомендуемое, желательно все же добросовестно повторить то, что вы увидели, прочувствовать и лишь потом оставить или отбросить, как ненужное.

Изучая прием, скорость следует наращивать очень постепенно, особенно работая с вооруженным противником, когда легко порезаться ножом или мечом, уколоться о лезвие серпа-кама. Ниндзя старались максимально приблизиться к реальной схватке, и, видимо, травматизм был достаточно велик. Но выжившие в этой мясорубке беспощадности действительно могли называться "демонами ночи"...

В любом случае прием сначала отрабатывался осторожно и вкрадчиво, как бы пробуя "на вкус", скорость не форсировалась.

Потом, при большой скорости исполнения, движения рук, туловища и ног как бы сливались воедино.

При изучении прием сначала пропускается "через разум" — то есть возникает четкое понимание уместности и видение ключевых моментов применения.

Далее техника идет "через сердце", то есть отрабатывается и шлифуется для достижения слитности выполнения и отсутствия "мертвого времени" в каких-либо узловых положениях.

Затем прием пропускается "через ситуацию". Здесь с партнером отрабатывается выполнение в различной среде — на крыше и в узком коридоре, на скользкой траве и на снегу, в воде и на рыхлой почве. Для ученика абсолютно необходим хороший, думающий партнер или инструктор. Часто ученик вроде бы и "крутится" быстро и бьет вовремя, но потеря некоторых "изюминок", замечаемых со стороны, делает технику только техникой, но не искусством — дзюцу.

Доведя исполнение каскада движений до совершенства и добившись одобрения инструктора, ученик пропускает технику "через душу". Вот здесь-то и уместны подключения

резервных возможностей организма — тонкой энергетики, кодирование реакций, фиксация информации на глубинных уровнях подсознания. В рукопашном бою (тайдзютсу) нет мелочей. Вы должны постоянно тренировать падения, перекаты, доступную акробатику. Отрабатывая броски и выламывания в ближнем бою, учитывать определенные углы, под которыми прием эффективен, и дистанцию, на которую он рассчитан.

Не следует забывать и о специфике ниндзя — перемещениях в очень низких позициях, притом бесшумно и стремительно. Человек чаще всего смотрит на уровне груди, и предельно низкое, у земли, перемещение может пройти незаметным.

Есть определенный критерий статистической выносливости, свидетельствующий о силе воли и настойчивости. Тест прост. Станьте ступнями на ширину плеч, затем присядьте и поставьте на параллельные полу бедра два стакана, полные водой. Спина прямая, кулаки у пояса по бокам тела. При невольном приподнятии вверх стаканы должны опрокинуться. Здесь важны нюансы — стаканы должны быть наполнены до краев. Они должны быть легко бьющимися, чтобы вы вынуждены были их подхватывать. Практиковать надо на жесткой поверхности, где стаканы непременно разобьются, — асфальт, кафель, камень, бетон. Сначала вы смотрите на стакан, затем закрываете глаза и должны как бы ощущать и "видеть" стаканы кожей коленей, на которых они стоят. Только научившись стоять в таком положении около 10 минут, вы можете рассчитывать, что уважающий себя Учитель будет разговаривать с вами и о более тонких понятиях.

На начальной стадии можно упростить тренировку, используя небьющуюся посуду без воды. В свое время мы вылаживали стопку из десятка монет, и даже в таком предельно простом варианте это требовало силы воли, поскольку через пять минут ноги начинали сильно дрожать. В последующем можно увеличивать время тренировки.

Для развития устойчивости в удержании позы можно сидеть в "лотосе" как можно более длительное время.

Или еще проще — просто станьте прямо, пятки вместе, руки по швам и стойте, как ствол дерева. А ведь ниндзя должен был сидеть, лежать или стоять в нелепой позе довольно долго, так как ставка всегда была одна и та же — жизнь и выполнение задания.

Статика не должна быть ключевым пунктом. Главное слово остается за умением применять технику быстро, рефлексивно, сливаясь с движением нападающего.

Не забывайте фантазировать при практике, применяя "сюрпризы". Это может быть резкий вопль на очень высокой или неестественно низкой ("тигриной") ноте, что, возможно, заставит противника замереть или отшатнуться. Это могут быть отвлекающие движения, сбивающие нападающего с толка. Это умение рвать ритм боя, пользуясь инерцией нападающего. Это и бросание носком ноги в лицо песка, земли или предметов. Это и заглядывание ему за спину с таким выражением на лице, будто к нему подкрадываются сзади, и т.п.

Очень быстро выходите из зоны удара, особенно оружием. Или рывком пробивайтесь в ближний бой.

Каждый прием должен быть максимально эффективен и естествен для вас. Если это возможно, решайте сразу несколько задач. Например, блокирование — это не просто отведение руки противника, можно ударить по болевой точке или суставу, нервному узлу, продлить атаку дальше до контакта с более слабыми частями тела.

Отрабатывая технику с партнером, будьте предельно корректны, не бейте по глазам, в пах, горло, шею, позвоночник, висок и область почек. Не выкручивайте суставы рывком, особенно если это касается позвонков шеи. Выполняя броски, подстраховывайте падающего партнера, поддерживая его за одежду, пояс.

Не падайте на него во время броска, выполняя добивания. Не бейте "насквозь", если на партнере нет добротной защиты. Не приступайте к тренировке неразогретым, без психологической настройки на выполнение определенной задачи, ряда заданий.

Не отрабатывайте за одну тренировку много новых сборок.

Почаще повторяйте пройденный материал, те разделы, которые вам нравятся, и те, которые необходимы.

Помните, что травмы начинаются с усталостью или злостью — то есть при потере контроля за ситуацией.

Всегда помните, что ниндзютсу — это прежде всего философия и образ жизни и лишь после этого — набор приемов.

Ниже будут изложены комбинации, которые рекомендуют ведущие мастера ниндзютсу мира, в основном Масааки Хатсуми и его последователи, а также Окиширо Санада.

Нападающий будет условно называться Укэ, он одет в светлое и без капюшона. Исключение — фотографий, где нападающий (Укэ) тоже в темном, это в основном в разделе "куноити".

ТЕХНИКА

КУНОИТИ — "СМЕРТОНОСНЫЕ ЦВЕТЫ"

Неординарным явлением в системе ниндзютсу было участие в проведении секретных операций воинов-женщин. Во все времена ведение военных действий было уделом мужчин, хотя история доносит до нас отдельные факты, подтверждающие эффективность деятельности женщин в качестве шпионов, тайных курьеров и даже убийц. Но нигде эта тенденция в воинских искусствах Востока не приобрела такой стройности и завершенности, как в японском ниндзютсу.

Стремление ниндзя к максимальной эффективности своих действий привело к созданию женских шпионских организаций, практикующих, наряду с традиционными военными искусствами, целый комплекс методов и средств ведения тайной войны, построенных на особенностях женской психики и физических данных.

Строя свою деятельность на основе концепции "Слабость побеждает Силу", физически слабые женщины-ниндзя добились ошеломляющих результатов в своей деятельности.

Существует множество версий, претендующих на достоверность легенд о зарождении женского шпионажа.

В 1561 году в знаменитом сражении Каванакадзима был убит известный японский полководец Мосизуки Моритоки. Его жена, став вдовой, была вынуждена искать защиты и покровительства у дяди погибшего супруга, могущественного даймё Такэда Сингэн. Согласно японским традициям, вдова должна была уйти в монастырь и провести там оставшуюся жизнь. Но, будучи волевой, энергичной женщиной, Мосизуни Тийомэ не могла так поступить и решила участвовать в военных действиях Такэда.

Поскольку женщинам не было места в официальной военной структуре, она создала и возглавила агентурную сеть женщин-ниндзя, известных как КУНОИТИ ("Отравленные цветы"). Возникновение такой организации отвечало требованиям исторического периода Сэнгокудзидай (эпоха воюющих государств).

Такэда, вдохновленный новыми возможностями в сфере шпионажа, активно поддержал развитие данного военного

новшества. Тийомэ, руководствуясь идеями и указаниями своего господина, сформировала и подготовила группу девушек-агентов, набранных из МИКО-служительниц синтоистских храмов. В сферу их деятельности на этом этапе входил шпионаж, тайные наблюдения, курьерские обязанности в провинции Каи (сегодня Яманаси), где господствовал Такэда Синтэн, а также на территории области Синано (сегодня Нагата). Названные области представляли стратегический интерес как для Такэда, так и для его извечного соперника Уесути Кенсин, являясь сферой притязаний обоих даймё.

Во время войны Такэда, известный сторонник разведывательных действий, уделял большое внимание службе своих шпионов-ниндзя, ряды которых пополнялись из числа его подданных, а также из рядов его противников, что было особенно важно для сохранения строгой секретности и эффективности секретной службы.

Молодые служительницы храмов, действующие под началом Тийомэ, сыграли важную роль для сбора информации и проверки преданности своему господину остальных членов шпионской организации Такэда. Постоянно находясь среди людей, они могли без особого труда войти в тесный контакт с местным населением, не вызывая у него подозрений. Никто и предположить не мог, что эти скромные, религиозные девушки являются настоящими шпионами-профессионалами. Благодаря собраным ими сведениям, Такэда контролировал настроения своих подданных. Контроль ситуации изнутри способствовал усилению его власти и могущества.

Позднее Тийомэ Мосизуки основала тайную школу в Назу, деревне в Сисга-Гун (область Синсу, сегодня — Нагано), ставшую носителем традиций женского шпионажа, и стала ее главой. Ученики набирались в школу из числа детей, осиротевших во время бесконечных междоусобных войн и оставшихся без крова и средств для существования. Предводительница Куноити — Тийомэ — стала приемной матерью и покровительницей для многих одиноких и бездомных девочек, волей судьбы оказавшихся в окрестностях области Синсу. В глазах местных жителей Тийомэ являлась просто-душной, милосердной женщиной, которой не безразлично чужое горе, стремившейся помочь обездоленным, ищущим убежища и материнской заботы девочкам. Это дало Тийомэ дополнительные возможности в ее тайной деятельности.

На первом этапе подготовки будущих Куноити обучали традиционным женским искусствам, распространенным в Японии. Они изучали правила светского этикета, игру на музыкальных инструментах, осваивали искусство чайной

церемонии, составление букетов, чтения стихов и пения, знакомились с секретами косметики и кулинарии. Изучая каноны традиционного культа Синто, они, как правило, впоследствии становились Мико, в окрестных храмах культа Синто.

В школе Тийомэ девушки подвергались эндокринации, в результате чего они теряли способность иметь детей и уже не могли выйти замуж. Эта жестокая мера должна была гарантировать преданность клану. Из-за того, что для женщины в те смутные времена остаться одинокой, фактически означало погибнуть, — преданность клану кунаити была абсолютной.

В деятельности любой тайной организации преданность является основным качеством, так как предательство хотя бы одного ее члена порой приводит к разрушению всей структуры.

Девушкам-куноити постоянно напоминали об убогом безысходном состоянии, в котором они находились до того, как попали к Тийомэ, и что именно ей они обязаны своей жизнью. Благодаря постоянному психологическому давлению девушки-ниндзя испытывали чувство глубокой благодарности и привязанности к своей покровительнице. Умело используя это положение Тийомэ постепенно подвела своих подопечных к убеждению в том, что единственным способом выжить в жестоком мире — это их беззаветная преданность и нерушимая связь с "сестрами по оружию" и, прежде всего, самой Тийомэ.

На третьем этапе подготовки Куноити обучались искусству сбора и анализа информации, а также искусству оболыщения, завоевания доверия и расположения окружающих и, прежде всего, мужчин. Ведь войти в личный круг крупного военачальника, стать его любовницей и, используя свое положение, выведать нужную информацию — означало добиться успеха.

Наряду с этим изучались методы подготовки и подачи противнику ложной информации, его дезориентации и физического уничтожения, создания беспорядков и паники, а также приемы рукопашного боя, использования традиционного и скрытого оружия ниндзя; большое внимание уделялось искусству приготвления и применения ядов, лекарственных и наркотических средств.

Успешное прохождение полного курса подготовки превращало внешне безобидных девушек в эффективное оружие тайной войны, полностью оправдывая свое название "смертоносные цветы".

Используя легальный статус служительниц синтоистских храмов — Мико, Куноити Тийомэ много путешествовали. Благодаря этому Такэда имел полную картину происходящих в зоне его интересов политических и военных событий.

Кроме четкой организации, секретность деятельности Куноити обеспечивалась еще и тем, что никто, кроме самого Такэда, не имел доступа к информации о деятельности Мосизуки Тийомэ.

Школа ниндзюцу Мосизуки Тийомэ входила в состав группы Кога-рю и часто оказывала содействие другим кланам провинции Кога.

Каждый член тайной организации независимо от того, кем он был: мужчиной или женщиной, имел свои приоритеты в подготовке и стремился совершенствоваться в этом направлении. Зачастую Куноити, с их мягкой, основанной на женском обаянии, манерой, были способны решать задачи, которые оказывались не под силу их коллегам-мужчинам. Использование женщин-ниндзя зачастую было единственным способом достижения поставленной цели. Они подразделялись на СИМА-Куноити — соратниц из своего клана и КУРАМА-Куноити — наемниц из других кланов.

Они действовали под видом ГЕЙШ — профессиональных танцовщиц, певиц и музыкантш, развлекающих и обслуживающих посетителей домиков для чайных церемоний или гостей на званых приемах (фото 3), внешне привлекательных куртизанок (см. рис. 152), богатых светских дам, продавщиц цветов и др. Естественно, на эти роли подбирались эффектные, женственные, грациозные девушки, имеющие специальную подготовку в рамках выбранного ими образа.

Наряду с Куноити, использующими лишь свои женские качества, существовали воинственные Куноити. Они готовились так же упорно и тщательно, как и их коллеги-мужчины, однако при этом большее внимание уделялось тонким, не требующим большой физической силы, аспектам подготовки. Мужская тактика ведения боя и партизанской войны дополнялась такими способностями куноити, как практическая психология, интуиция, чувственность, пластичность. На развитие этих достоинств женщин-воинов и делался акцент в подготовке. Куноити также учитывали то, что в средневековой Японии, да и вообще на Востоке недооценивались возможности женщин и, в первую очередь, в сфере военных искусств. Современники Куноити не могли себе представить, что слабые, хрупкие женщины могут переносить тяготы военной жизни, и не видели в них серьезной опасности. Оказавшись лицом к лицу с неприятелем, Ку-



Фото 3. Гейши

ноити прибегали к маленьким женским хитростям: изображали сильный испуг, впадали в истерику, молили о пощаде, обнажались или представлялись беременными. Эта тактика нередко давала желаемые результаты, противник терялся, проявлял чувство жалости или сексуально возбуждался, и, воспользовавшись этим, женщины-ниндзя тут же наносили смертельный удар и побеждали.

Подготовка к активной воинской службе предусматривала также тщательное изучение следующих техник ниндзютсу: самозащита без оружия, владение длинной и короткой палкой (Бо и Ханбо), бой с различного вида ножами (Танто), техника владения копьем (Яри-дзютсу), бой с мечом (Кен-дзютсу).

Специфику техники борьбы определяла физическая слабость женщин. С учетом этого обрабатывались и приспособлялись и другие направления ниндзютсу: методы ускользания, проникновения, борьбы против более сильных противников-мужчин и т.д.

Система подготовки воинов-женщин должна была учитывать те изменения и ущерб, который могла нанести слиш-

ком жесткая, непродуманная тренировка тайдзютсу. Необходимо было принимать во внимание естественные женские способности и склонности.

И речи не могло идти о закалке ударных поверхностей тела, чрезмерной накачке мышц и о другой специфике подготовки ниндзя-мужчин.

Ношение традиционной японской одежды — естественная для женщин манера держаться также вносили определенные изменения в технический арсенал Куноити.

Так динамика работы ногами имела свои особенности.

Как современные фасоны платьев и юбок, обувь на высоком каблуке создают определенные проблемы при перемещении, так и свободно накидывавшееся без завязок длинное кимоно, японские сандалии (Зори), деревянная обувь (Гета) накладывали существенный отпечаток на используемую технику поединка. Кроме того, в гардероб японских женщин входил высокий, громоздкий парик, не позволявший совершать резкие движения. Светский этикет требовал определенной манеры ходьбы — мелкими, семенящими шажками.

Во все времена женщины с самого раннего возраста воспитываются как будущие матери, уступчивые жены, в то время как мужчинам отводится роль кормильца и защитника.

Эти социально-культурные и физиологические предпосылки зачастую вступали в противоречие с необходимостью самозащиты. В этом плане Куноити с детства занимались психотренингом, стремясь разработать эффективные приемы защиты женской психики.

Способствовало этому и применение традиционной системы самозащиты психики ниндзя-Кудзи (Кудзи-ин, Кудзи-кири).

Рис. 152.
Куртизанка

Все это, вместе с необходимостью поддержания традиционного образа скромной, учливой женщины, требовало от Куноити при выполнении деликатных заданий использования сугубо женской техники борьбы.

В основе тактики ведения Куноити поединка без оружия (тайдзютсу) лежала разница между маленькой, хрупкой девушкой и мощным агрессором. В этом случае акцент делался на применении техники, позволяющей сгладить указанное несоответствие и выглядевшей порой очень грубо. Но это являлось оправданной необходимостью, поскольку только воздействие на болевые точки, жизненно важные органы (глаза, горло и т.п.) давало Куноити шанс выжить в жестком противостоянии с воинами-мужчинами.

ТАЙДЗЮТСУ КУНОИТИ

КОМБИНАЦИЯ № 1: удушение сзади сгибом локтя и захватом плеча

Укэ, нападая сзади, сгибом локтя левой руки проводит удушение, а правой рукой держит за плечо, не давая ударить кулаком назад в пах.

Поскольку Укэ не дает двигаться правой руке назад, следует использовать относительную свободу для движений вперед и ударить, прогибаясь назад, в глаза (рис. 153, 154).

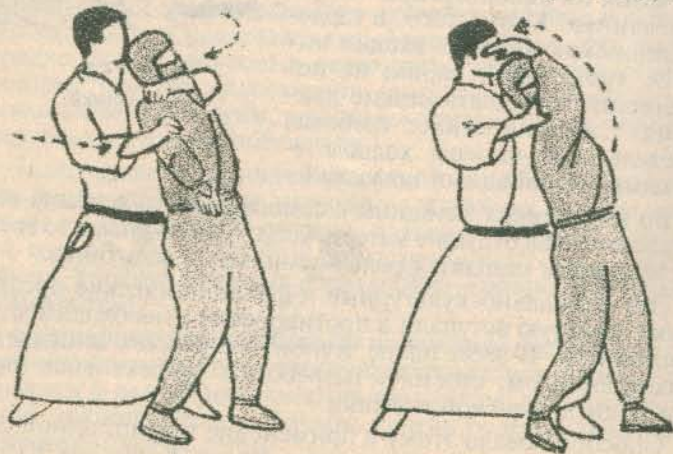


Рис. 153, 154

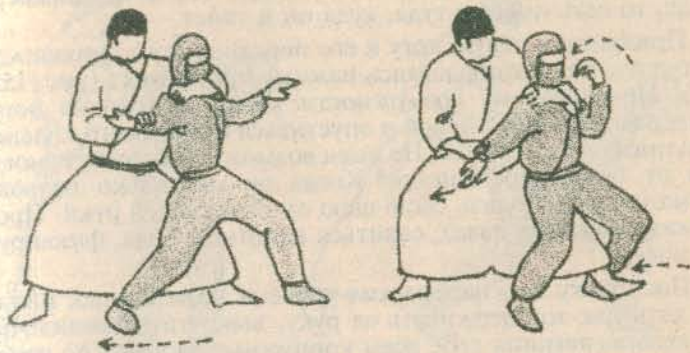


Рис. 155-159.
Удушение сзади
и захват плеча

Далее, если Укэ продолжает удерживать, поддаваясь ему, отступить правой ногой назад, смещая его центр тяжести назад, то есть именно туда, куда он и тянет.

Придвинуть левую ногу к его передней ноге, продолжая отступать, как бы поддаваясь нажиму противника (рис. 155, 156). Не давая ему возможности убрать переднюю ногу, придержать ее своей левой и опуститься назад на его колено, наваливаясь всем телом. Не имея возможности согнуть ногу, Укэ от боли опрокинется. Когда он несколько ослабит внимание, освободить свою шею от удушающей руки. Продолжая движение назад, садиться вплоть до пола, фиксируя его ногу.

Поскольку Укэ переместил уровень захвата вниз, пытаться хоть как-то удерживать за руку, выкрутить предплечье из захвата, помогая себе всем корпусом, вращаясь по часовой стрелке.левой рукой продолжать смещать его левую руку через свою голову назад (рис. 157, 158).

Освободив свою правую руку, положить ее ладонью на локоть Укэ и, выламывая сустав, припечатать его левую руку к полу. Своей левой, помогая правой, выламывать кисть, разворачивая ее вовнутрь (рис. 159).

Развернув Укэ по часовой стрелке, когда он сместится вниз, ударить ребром ладони по шее. Для удобства приподняться на левом колене и придвинуться к Укэ, выравнивая дистанцию для удара подшагиванием правой (рис. 160).

Сборка очень проста в исполнении, где непрерывно используется сила нападающего, в последний момент разворачиваемая в нужном направлении гораздо меньшим усилием, вполне доступном для женщины.



Рис. 160

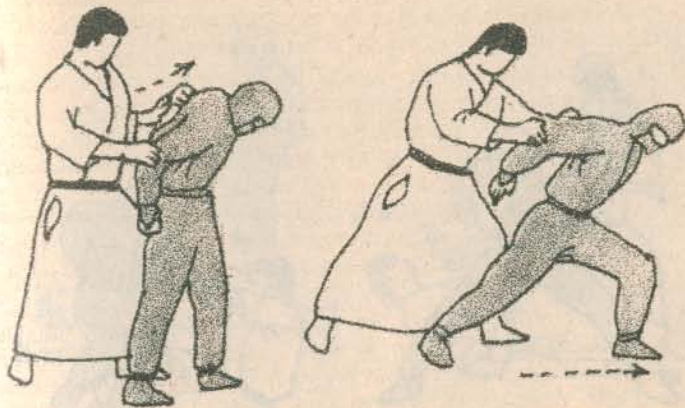


Рис. 161, 162. Выламывание руки и захват

КОМБИНАЦИЯ № 2: выламывание руки за спину и захват за локоть

Укэ, зайдя сзади, своей левой рукой выламывает левую руку куноити, заводя ее за спину, а другой удерживает на месте захватом за локоть.

Поддаваясь болевому нажиму нападающего, наклониться немного вперед, коротко шагая туда же левой ногой, вынуждая Укэ потянуться вперед. Правой ногой незаметно сдвинуться назад (рис. 161, 162).

Продолжить движение правой ноги назад до того момента, пока она не войдет в контакт со ступней нападающего снаружи, придерживая ее левой ступней, развернуться вслед за корпусом по часовой стрелке, вкручиваясь в стойку Укэ.

Надавить правым коленом на боковую поверхность колена нападающего, резко перенося вес тела на правую ногу. Помогая себе всем корпусом, бросить Укэ на спину. Укэ, которому некуда и некогда будет убрать свою правую ногу из-за вашей приставленной ступни, опрокинется на бок или спину (рис. 163, 164).

Давить ему на ногу вплоть до пола, не давая возможности подтянуть к себе ногу. Опустить на правое колено. Оттолкнуться от земли правой рукой для более быстрого вставания.



Рис. 163-166



Занести левую ногу вверх, намечая удар в лицо пяткой (рис. 165, 166). Укэ прикрывает голову руками. Обманывая его, ударить пяткой не в голову, а в солнечное сплетение.

Если после этого он еще поднимет голову, продолжить ударом левой пятки горизонтально в челюсть (рис. 167, 168).

Вторая комбинация также использует момент начального давления силы Укэ, когда тот, заламывая руку и удерживая за локоть, давит немного вперед. Это дает возможность, слившись с его движением, наклонить нападающего по направлению движения и затем воспользоваться моментом, надавливая и выламывая колено наружу.

При опускании вниз после броска ногой можно было бы сразу ударить кулаком в пах (такт 5). Но нападающий мог

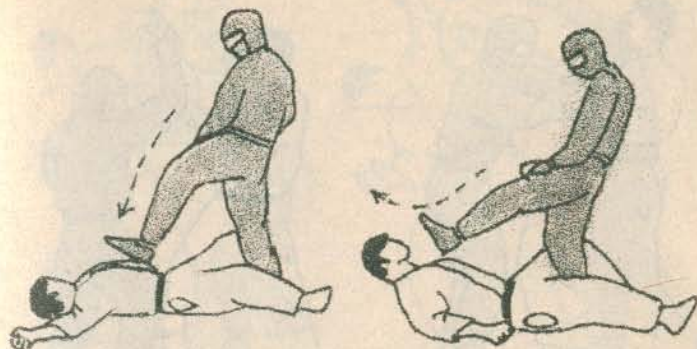


Рис. 167, 168

бы рефлекторно свести свои ноги и зажать вашу, не давая возможности маневрировать дальше.

КОМБИНАЦИЯ № 3: удушение спереди

Нападающий хватает левой рукой за горло, сжимая его. Поворачивая голову, ударить обеими руками по его вытяну-

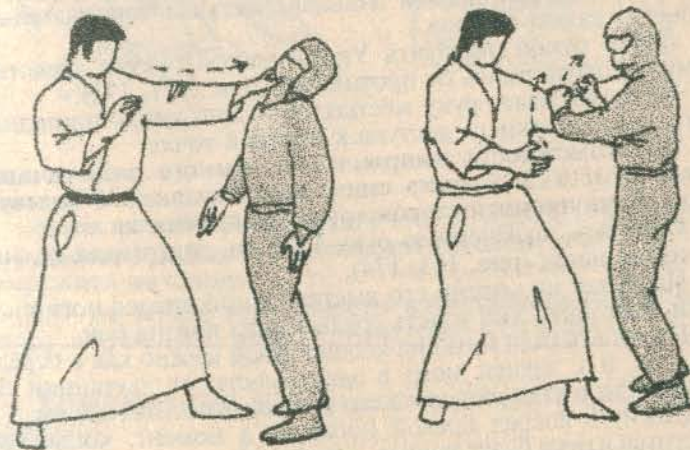


Рис. 169, 170

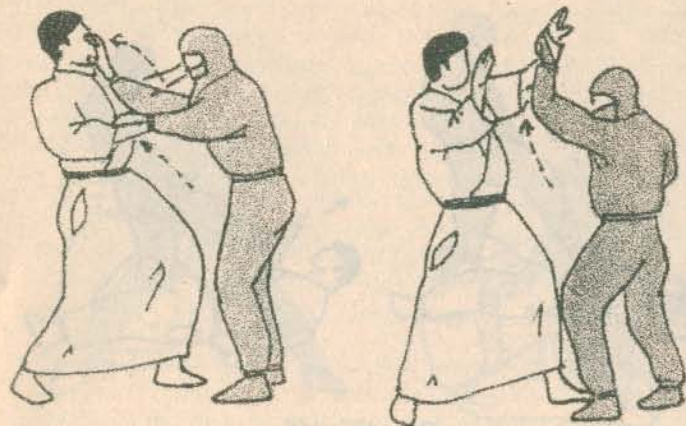


Рис. 171, 172

той левой руке, сбрасывая захват или ударяя по локтевому сгибу, хотя бы согнуть его левую руку в локте для уменьшения дистанции (рис. 169, 170).

Скользнуть вперед, приближаясь, левой ногой. Прикрываясь левой рукой от возможного удара кулаком Укэ, ударить его по глазам кончиками пальцев, заставляя окончательно сбросить захват с горла.

Левой рукой захватить Укэ за левую руку у запястья, немного отодвигаясь от противника (рис. 171, 172).

Не захватывать руку жестко, ее нужно лишь приподнять для наилучшего доступа к болевой точке.

По возможности выпрямляя и немного разворачивая левую руку Укэ, ударить снизу вверх кулаком в болевую точку на внутренней стороне руки нападающего.

Опустить захваченную руку Укэ, он, отдергивая ее, наклонится назад (рис. 173, 174).

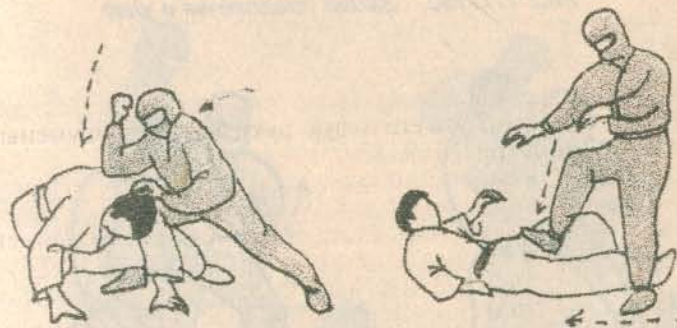
Наступая на колено его выставленной вперед ноги снаружи, заставить Укэ упасть грудью вниз или на бок.

Наступать (или бить) на колено левой можно как с передней, так и с задней ноги в зависимости от дистанции до конечности и угла разворота его сустава относительно вас.

Шагнуть вперед правой ногой и, в момент, когда Укэ опустится и руки будут заняты, ударить в болевую точку спины.



Рис. 173-176



Левой рукой придерживать его за плечо, ограничивая возможности защиты. После удара оттолкнуть от себя, опрокидывая на спину.

Тут же встать в готовности нанести удар ногой, если удара локтем было недостаточно (рис. 175, 176).

КОМБИНАЦИЯ № 4: захват за предплечье и удар ребром ладони

Укэ хватает за левую руку своей правой, замахиваясь второй для удара ребром ладони по шее.

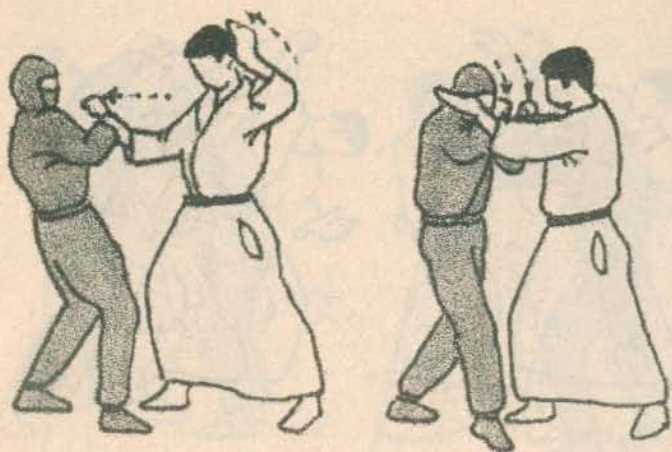


Рис. 177-180. Захват предплечья и удар

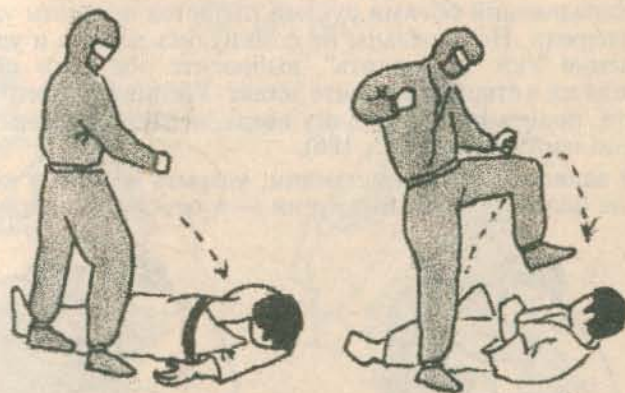


Уклониться вовнутрь, разворачиваясь по часовой стрелке. Атаку Укэ встретить обоими предплечьями (рис. 177, 178).

Вращаясь по часовой стрелке на носке правой ноги, заступить левой ногой за правую ногу противника и уйти полностью из сектора удара ребром ладони. Сила удара исчерпывается, встречая перед собой пустоту. Ребром правой ладони проконтролировать руку Укэ.



Рис. 181-184



Убедившись, что атака не достигает вашего тела, нажать своей правой рукой на кулак захваченной левой и усилиями обеих рук освободиться из захвата.

Одновременно резко нажать на подколенную ямку или коленный сустав, заставляя Укэ потерять равновесие и опуститься на землю (рис. 179, 180).

Проводив своим коленом его до земли, развернуться, занося правую руку для удара, и ударить в спину или по затылку.

Когда он вскинет голову вверх, развернувшись на левой ноге, ударить правым коленом в голову (рис. 181, 182).

Когда Укэ, опрокинувшись на спину, упадет, выровнять дистанцию для дальнейших действий, шагая правой ногой.

Если Укэ продолжает проявлять агрессивность, ударить каблуком левой ноги в пах или солнечное сплетение.

После последнего удара остаться в готовности, не расслабляясь (рис. 183, 184).

Выполняя комбинацию, необходимо все делать на одном дыхании, особенно уклоняясь от удара ребром ладони. Не следует его встречать жестко, так как удар тренированного мужчины может быть так силен, что собьет вас с ног вместе с излишне закрепленным блоком.

КОМБИНАЦИЯ № 5: попытка удушения обеими руками

Нападающий обеими руками пытается провести удушение спереди. Пока пальцы не сомкнулись плотно и удалось движение Укэ "подхватить", выбросите обе руки вперед. Разводя их в сторону, сорвите захват. Убедившись, что атака отбита, поднимите левую ногу вверх, немного разворачивая ступню наружу (рис. 185, 186).

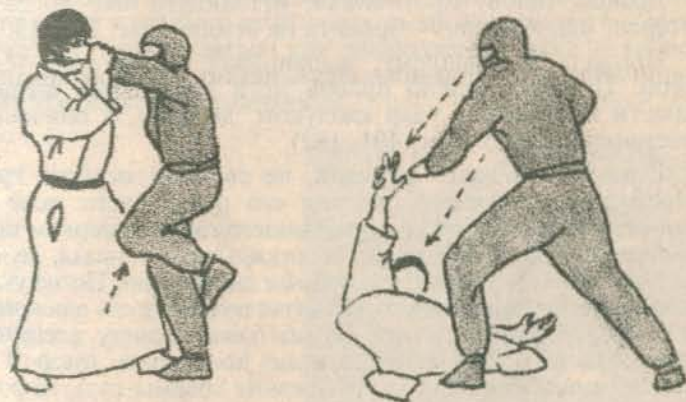
В зависимости от дистанции, ударить пяткой в колено или на более дальней дистанции — в точку бедра изнутри.



Рис. 185, 186. Попытка удушения



Рис. 187, 190



Когда от боли нападающий расслабит обе руки и начнет их опускать вниз, податься вперед вместе с его движением. Поставив левую ногу перед противником, большими пальцами обеих рук нажать на глазные яблоки, отбивая его от себя (рис. 187, 188).

Если Укэ хватает за руки, потянуть его назад, откидываясь, принуждая перенести вес тела на переднюю ногу. Как только он сместится на левую ногу, сильно и резко ударить острием колена в болевую точку внутренней части бедра.



Рис. 191, 192

Вращая голову противника, оттолкнуть его, когда он потеряет равновесие, — бросить на землю (рис. 189, 190).

Шагнуть к упавшему, выравнивая дистанцию левой ногой. Поднять колено правой ноги как можно выше и нанести противнику удар каблуком, добивая, в солнечное сплетение или пах (рис. 191, 192).

Если вы ожидаете агрессии, не составит особого труда встретить нападающего, разводя его руки, пусть даже вы немного опоздали и он коснулся вашего горла. В первом такте комбинации не рекомендуется откидываться назад, лучше немного шагнуть от Укэ, увеличивая дистанцию. Но не уклоняясь назад слишком много, оставляя возможность для контр-удара левой ногой в его ногу. Отрабатывая технику, следите за осторожностью, чтобы ногтями не поцарапать глаза и не нажать слишком сильно во избежание травмы глаз. Хорошо изучите точки на бедре. Можно возразить, что лучше ударить сразу ногой в пах, но в данной комбинации колено передней ноги закрывает зону удара.

БОЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОРУЖИЯ

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Оружием для ниндзя, не признававшего никаких самурайских этических канонов, было все, что попадало под руку и что могло отвлечь внимание противника. Например, подвернувшаяся куча фекалий, которые можно было бросить в лицо заносчивому самураю, или спецоружие комбинированного применения, скажем — кёкетсу-сёге.

Ниндзя должен был владеть всем. И действительно, рано или поздно у занимавшегося с разными видами оружия появляется универсальное чувство сильных сторон любого оружия.

Главное — достижение выраженного навыка использовать оружие легко и естественно, как обеденную ложку, которую и в темноте не пронесешь мимо своего рта. Оружие начинает чувствоваться как продолжение руки (или ноги) настолько остро, что когда его выбивают, возникает ощущение отрубленной конечности.



Фото 4.
Прыжок из засады
на дереве

Оружие позволяет решить многие проблемы, относительно трудно решаемые голыми руками и ногами. Это и снятие часовых на расстоянии, выдувание из трубки стрелки с ядом, и бросание метательных клиньев и кинжалов, звезд и стрелок, и элемент внезапности, когда из обыкновенного посоха вдруг вылетает лезвие и противнику не остается времени даже на изумление.

Конечно, как и у любого воина любой эпохи, у ниндзя был особый интерес к одному полюбившемуся виду оружия, но его-то чаще всего могло и не оказаться под руками, зато в деревне можно было достать (проще говоря — украсть) серп (кама), ручки от жернова (тонфа), легкий и длинный шест для плавания в лодке (рокушаку-бо), рыбацкую сеть, для использования в ближайшем бою — палочки для еды.



Рис. 193. Инструмент для вскрытия бочек

Путешествуя, ниндзя мог беспрепятственно носить с собой крепкую веревку с крупным крючком, которую удобно использовать для зацепа. Или, под личиной торговца, инструмент для вскрывания бочонков, используемый когда надо как кинжал, и многое другое.

Все оружие ниндзя можно условно разделить на две группы.

Первая группа — сельскохозяйственный инвентарь и предметы быта: палки различной длины, палочки для еды, посох, серп, костыль, цеп для обмолота зерна, приспособления для вскапывания земли и прополки, весла, сети, пояс, веревку, крючки и др., то есть те предметы, с которыми можно было путешествовать и наличие которых можно было объяснить, что, учитывая дьявольскую изворотливость ниндзя, не представляло особого труда.

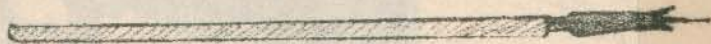


Рис. 194. Сверло (кира)

Вторая группа — оружие непосредственно предназначенное для нанесения особо тяжелых телесных повреждений.

Это короткий меч ниндзя — кен (стиля тэкуто), длинный нож (танто), специальные метательные звезды, палочки, клинья, кинжалы, боевые серпы — смесь серпа на длинной ручке и кастета, серп с цепью и грузилом, кёкетцу-сёге — серп, цепь, кинжальное лезвие и грузило, надеваемые на руки и ноги когти (сюко и а-сико), цепи с грузилами или крючками, трубки духовые для выдувания отравленных стрел, короткие копыя, ружья, складные небольшие луки, приспособления для огневой и дымовой маскировки и т.д.

Не следует забывать, что в "джентльменский набор" лазутчика входило и комбинированное оружие, замаскированное под безобидные посохи, но под действием пружин мгновенно ошетиливавшееся лезвиями, крюками, цепями, выстреливающее стрелки и сноп огня, не говоря уже о "второстепенных" приспособлениях — специальных складных лестницах для взбирания на стены, приспособлениях для преодоления болот и рек, боевом комбинезоне — чуде функциональности и удобства — и тому подобных "мелочах" из повседневной кошмарной жизни ниндзя-диверсанта.

Из этого далеко не полного перечня быстро становится ясным, что лазутчик практически не мог носить на себе и части всего арсенала. Было множество секретных явок, тайников в лесу, где хранились оружие, еда и одежда. Диверсант путешествовал налегке, инкогнито и лишь в последний момент облачался в кольчугу, боевой комбинезон и рассовывал по карманам, карманчикам и кармашкам все необходимое, от чего зависело выполнение задания и его жизнь.

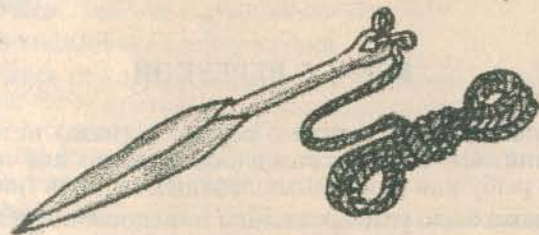


Рис. 195. Торинава

Конечно, данная книга не в состоянии исчерпывающе описать технику "ночных демонов" хотя бы из-за малого объема. Практикуя, вы будете сами выдумывать новые комбинации, делать свои маленькие открытия, пытаться прикоснуться к давно ушедшей тайне суперменов-ниндзя...

Работая в комбинеzone, с мечом за спиной или за поясом, вы должны загодя продумать положение оружия очень тщательно, чтобы оно не болталось, не цеплялось, не вываливалось, мешая бежать и кувыркаться. У нас был случай, когда практикант, прыгая с высоты кроны дерева, смог удачно приземлиться и погасить силу удара перекатом. Но недостаточно хорошо пригнанная перевязь находящегося за спиной меча подвела. Меч по инерции ударил гардой по голове и нанес довольно чувствительную травму.

Помните, что если оружие всего-навсего "может" нанести травму, оно его обязательно нанесет...

Практикуйте довольно долго и серьезно с деревянными и пластмассовыми, бумажными и резиновыми макетами оружия. Успокойте свое тщеславие тем, что даже легендарные ниндзя средневековья не сразу хватались за бритвенной заточки ножи и мечи, поскольку клану вовсе не были нужны калеки.

Любую рану надо сразу обработать, если необходимо — обратиться к врачу. Если вы полагаете, что сегодня вас украсит поток крови и шрамы, то в будущем эти травмы дадут о себе знать весьма болезненно. Ниндзя было проще, они почти все умирали молодыми, вы же, наверное, собираетесь дожить и до тридцати и до сорока лет.

И еще раз: при работе с оружием уважайте партнера, не злитесь на него по мелочам, иначе травма и ссора по поводу "грязной работы" неизбежна. И никогда, никогда не применяйте свои навыки на посторонних!

КРЮК С ВЕРЕВКОЙ

Небольшой крюк (каги) с веревкой (нава) не вызывал подозрений. Он использовался повсеместно для ловли на крупную рыбу или для лесных ловушек на дичь (рис. 196)

Кагинава было универсальным приспособлением, помогавшим выжить, если ниндзя обходил селения, и при всем своем внешне безобидном очертании годилось и для менее благовидных целей. Крюк кагинава успешно использовался



Рис. 196. Кагинава

для преодоления водных и лесных препятствий — рвов, рек, деревьев, крепостных стен, перетягивания груза и пленного.

Крюк легко цеплялся за пояс или ворот зазевавшегося противника и упрощал удушение, а будучи зацепленным "вживую" — за тело, еще и сковывал резкой болью.

Крюк можно было в крайнем случае и отравить, а удушение — превратить в связывание или "нейтрализацию" ненужного свидетеля.

Поскольку веревка не выдерживала при встрече с клинком меча или ножа, сначала цеплялся крючок. Затем, когда одна рука освобождалась, шнур наматывался на шею или сначала удерживал меч, а потом уже набрасывался на шею. Боль от крюка и сжатие шеи заставляли противника при правильно выполненном приеме опрокинуться в нужном направлении, где в ход шло связывание или добивание.

Проводя удушение, сначала убедитесь, что вы, в случае потери сознания партнером, в состоянии привести его в чувство. Не переусердствуйте, зажимая петли веревки, поскольку в случае непредвиденных осложнений, если он запутается, а вы замешкаетесь, дело будет выглядеть для суда как убийство.

КОМБИНАЦИЯ № 1: удар мечом сверху

Нападающий бьет сверху катана.

Уклоняясь от удара клинка, шагнуть левой ногой влево-вперед навстречу противнику, опережая его удар и оказываясь сбоку у его правого плеча. Правой рукой (ребром ладони) рубящим движением отклонить рукоять оружия в сторону от себя, ударяя по кисти или предплечью.

Сливаясь с движением опускания меча, проконтролировать его вниз, сопровождая правой рукой.

Одновременно, продолжая движение ног, шагнуть еще глубже за спину Укэ и подтянуть правую ногу к себе, разворачиваясь по часовой стрелке.

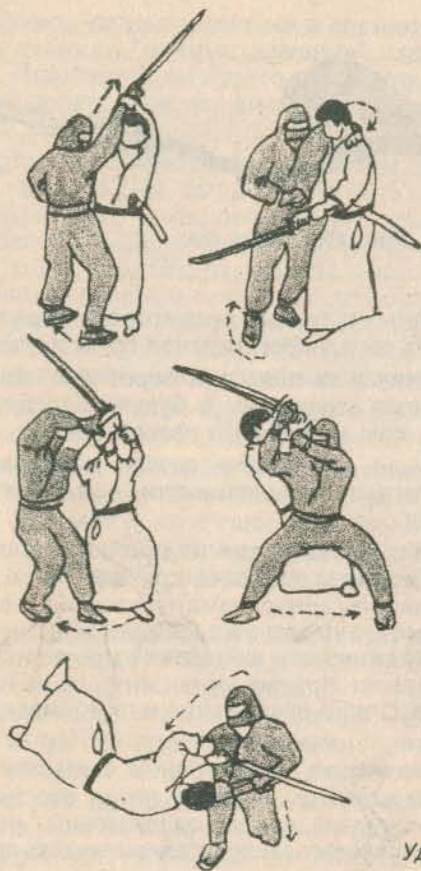


Рис. 197-201.
Удар мечом сверху

Левой рукой зацепить крюк за шею или одежду у шеи (рис. 197, 198).

Разворачивая нападающего дальше по кругу, быстро схватить правой рукой сверху за сгиб кисти его правой руки, все еще лежащей на рукояти катана.

Выравнивая дистанцию, приготавливаясь к последующему вращению.

Шагнуть левой ногой вперед, приседая и пропуская руки Укэ над собой. Правой рукой изгибать его кисть в нужном направлении по дуге назад, а левой натягивать веревку, заставляя противника от боли вонзившегося в тело крючка развернуться немного назад (рис. 199, 200).

Продолжая винтовое движение, бросить Укэ на спину, натягивая веревку с одновременным приседанием на левое колено.

Окончить еще одним витком на шею и удушить или ударить и отобрать оружие, добывая противника (рис. 201).

Прием не составляет сложности для бойца, знакомого с броском Шихо-нагэ из арсенала айкидо. Для других можно рекомендовать во время броска быть поближе к атакующему и проходить под руками как можно стремительней и целостней, не забывая о веревке и второй руке, контролирующей и сопровождающей оружие.

КОМБИНАЦИЯ № 2: попытка выхватывания меча

Нападающий, заметив ниндзя, кладет правую руку на рукоять меча, собираясь его выхватить, левой придерживает ножны.



Рис. 202-206.
Попытка выхватывания меча

Опережая его действие, шагнуть ему навстречу правой ногой. Правой рукой, положив ее сверху, придержать рукоять меча или кисть правой руки Укэ.

Левой рукой прицепить крюк за одежду на уровне пояса. Тут же, отпустив из ладони виток веревки, обвить ею по часовой стрелке затылок Укэ. Опуская веревку вниз и натягивая, обвить рукоять (или кисть Укэ), не давая тому вытащить меч из ножен (рис. 202, 203).

Резко опускаться вниз, натянуть шнур и поставить правую ногу поверх шнура, заставляя Укэ от боли согнуться вперед (рис. 204, 205).

Притягивая шнур всем телом и опускаясь на колено, заставить нападающего упасть (рис. 206).

Продолжить, связывая или добывая.

КОМБИНАЦИЯ № 3: попытка нападения

Укэ собирается вытащить меч из ножен.

Шагнуть к противнику, сокращая дистанцию левой ногой.

Положив вытянутую правую руку на рукоять, воспрепятствовать выхватыванию оружия самураем.

Левой рукой зацепить крюк сквозь одежду на среднем уровне или за руку "на живую".

Сделать еще один шаг вперед, уже правой ногой, приближаясь к Укэ. Надавить правой рукой вниз на рукоять меча. Левой рукой обвить затылок Укэ против часовой стрелки веревкой. От боли он наклонится вниз (рис. 207, 208).

Не теряя времени, развернуться на носке левой ноги против часовой стрелки, отставляя правую назад примерно на 180 градусов.

Натягивая веревку левой рукой на себя, правой ударить по шее ребром ладони и после удара надавить на голову Укэ вниз.

Продолжая наклонять его и выводить из равновесия натягиванием кагинава, бросить (рис. 209, 210).

Шагая к упавшему противнику, продолжить комбинацию (рис. 211).

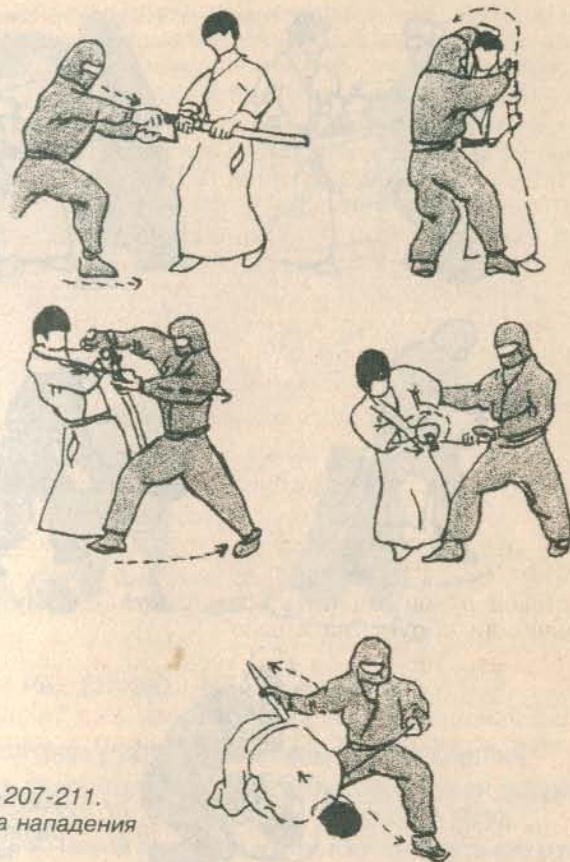


Рис. 207-211.
Попытка нападения

КОМБИНАЦИЯ № 4: вытаскивание меча

Укэ, замечая вас, пытается пустить в ход меч.

Сокращая дистанцию, шагнуть вперед левой ногой и правой рукой удерживать за рукоять меч в ножнах. Левой рукой зацепить крюк сквозь одежду на уровне пояса.

Шагая вперед правой ногой, отвести правой рукой рукоять по дуге в сторону.

Левой рукой обвить веревкой его шею по затылку против часовой стрелки. Разворачиваясь на носке правой ноги, вращать Укэ, не давая тому восстановить равновесие. Помогать себе и правой рукой от себя (рис. 212, 213).

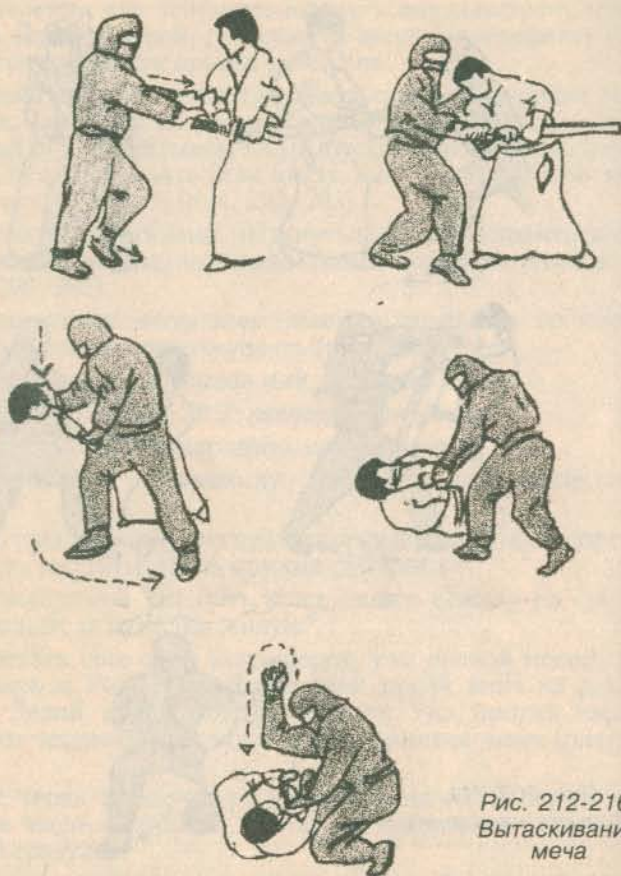


Рис. 212-216.
Вытаскивание
меча

Разворачиваясь корпусом, обвить шнуром кисть Укэ. Правую руку подсесть под локоть левой руки Укэ (рис. 214, 215).

Если локоть руки прижат к туловищу, достаточно взяться за ножны катана снизу.

С силой натягивая левой рукой кагинава на себя, второй рукой развернуть Укэ за ножны и бросить на пол (рис. 216).

КОМБИНАЦИЯ № 5: выхватывание меча

Самурай пытается вытащить меч.

Шагнуть вперед левой ногой. Правую руку положить на рукоять катана, препятствуя выхватыванию клинка.левой рукой зацепить крюк за одежду на уровне шеи или за шею.



Рис. 217-220. Выхватывание меча

Обвить шнуром руки Укэ, прижимая их к корпусу.

Выравняв дистанцию, перехватить правой рукой за предплечье правую руку Укэ, лежавшую на рукояти меча.

Шагая левой ногой вперед и мимо Укэ, поднять его руки вверх. Развернувшись, отвести назад правую ногу. Натянуть шнур кагинава ниже рукояти меча.

Не останавливаясь, обвить шнур вокруг шеи Укэ против часовой стрелки. Развернуться и затянуть виток на шее Укэ. Натянуть кагинава на себя, заставляя Укэ наклониться (рис. 217, 218).

Перехватить кагинава второй рукой за шнур и с силой потянуть на себя всем телом. Укэ от боли вынужден будет упасть.

Опускаясь на колени, придвинуться к Укэ и удушить его, натягивая кагинава или делая еще один виток на шее поверженного противника (рис. 219, 220).

КАМА

Ниндзя очень охотно использовали кама (или гама) в ближнем бою. Кама были нескольких разновидностей — для уборки урожая, прорубания дороги в чащобе наподобие мачете. Они отличались как длиной загнутого клинка, так и длиной ручки. Лезвие было примерно в пределах 15-30 см. Ручка, как правило, больше лезвия и составляла 20-45 см. Естественно, чем длиннее ручка и лезвие, тем оружие эффективнее, но как его спрятать и носить? Приходилось во имя секретности все же уменьшать размеры кама.

Самураи очень не любили это крестьянское орудие, но запретить его не представлялось возможным в силу необходимости при уборке урожая и т.п. Привыкший к более-менее прямолинейной форме слегка изогнутого меча катана, самурай часто слишком поздно замечал, что лезвие кама выныривает как-то непривычно сбоку, сзади в затылок, в шею, в бедро или пах. Поэтому и ношение кама, по сравнению с веревкой, было несколько более подозрительно.

Слабость кама — в ее деревянной рукоятке. Поэтому в боевом варианте (ната-кама) старались действовать с рукояткой, обитой железом. Да и то она не могла бы выдержать прямой удар кованного по специальной технологии меча



Фото 5. Кама, о-но-кама, нава-кама

самурая, который обрезал ее как былинку. Поэтому старались удары принимать вскользь, меч скорее отводить и обводить, чем встречать в эгоее силы рассекающего удара.

Ната-кама, серп района островов Хонсю, выглядел следующим образом. Это было изогнутое по оси вниз лезвие, имеющее заточку с внутренней стороны и закрепленное наглухо под углом к рукояти, изготовленной из наиболее прочных пород дерева.

Более длинный серп (о-кама) имел рукоять около 120 см, что позволяло увеличить дистанцию нанесения ударов, срезать ноги лошадям и использовать кама даже как багор, цепляя всадников в седле.

Порой на рукояти кама в боевом варианте крепилась защита для руки наподобие эфеса или кастета. Этот вид кама (о-но-кама) позволял наносить и тычковые удары кулаком, раскраивавшие череп.

НИЧО-КАМА

Орудия кама, приходилось достаточно полно вкладываться в удар, вторая рука как бы "простаивала".

Для ниндзя-профессионала это было недопустимо. Поэтому при возможности использовалась парная работа двумя серпами. Особенно удобно пользоваться длинным и коротким серпом. Длинным — парировать вскользь удары на дистанции, а коротким, приближаясь, наносить более точные удары. Такая пара (ничо-кама) позволяла противостоять сразу нескольким противникам, наносить неожиданные удары по рукам, шее, в бок или по ногам, в пах. В крайнем

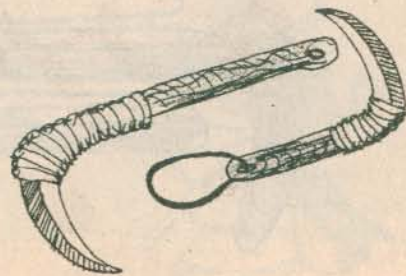


Рис. 221.
Ничо-кама



Фото 6. Кагинава и ниндзя-кен против о-но-кама

случае можно метнуть в убегающего противника короткую кама.

Что и говорить, тренинг с боевым оружием очень опасен. Малейшая ошибка может быть смертельной. И что могли себе позволить в средневековье многие ниндзя, сегодня практикуется лишь на очень высоких уровнях Ко-будо и считается весьма и весьма трудным.

В некоторых стилях практикуют технику и с кама, болтающейся за спиной на веревке. При филигранной работе вылетающий откуда-то из-за спины без помощи рук острый серп может быть неплохим сурпризом. Но и для исполни-

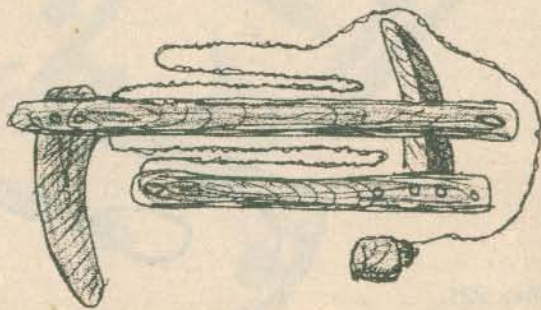


Рис. 222. Тренировочные серпы из дерева

теля это может стоять очень много, если серп, причудливо извиваясь, вернется назад в неподходящее время.

Безусловно, начиная практику с одной или несколькими кама, рекомендуется использовать учебные манекены. Но даже в таком варианте есть возможность, что можно убить партнера, не рассчитав силу — ударом в глаз или в висок, хотя бы и деревянным манекеном.

КОМБИНАЦИЯ № 1: горизонтальный удар

Противник, выхватив меч, наносит горизонтальный удар.

Приведя кама в боевое положение, резко разорвать дистанцию, шагая вперед правой ногой, стараясь оказаться в "мертвой" зоне (вне досягаемости клинка). Стараться встретить меч, пока он не набрал максимальной скорости, и поближе к рукояти, где рычаг силы не так велик.

Спарировать обеими кама, ставя их параллельно друг другу, чтобы распределить удар одновременно на два окорванных древка (рис. 223-224).

Контролируя катана правой кама, ударить круговым движением с вращением корпуса левой кама в печень.



Рис. 223-226. Горизонтальный удар

Правой кама замахнуть и ударить сверху вниз в голову противника, добивая (рис. 225, 226).

КОМБИНАЦИЯ № 2: удар мечом сверху

Противник, наступая, ударяет катана сверху вниз.

Быстро подшагивая левой ногой, уклониться по диагонали наружу. Принять лезвие меча в середине траектории обеими кама.

Правая — немного сверху, а левая сбоку — вовнутрь (рис. 227, 228).

Сопроводить меч вниз, продлевая его траекторию, придерживая его обеими кама. Затем, коротко размахнувшись, ударить лезвием левой кама в голову или шею нападающему.

Тут же добить ударом сверху вниз правой кама в верхний уровень, усиливая удар движением бедер вперед (рис. 229, 230).

В этой сборке (какэ-казуши) хорошо видно использование инерции удара и наиболее безопасное в данной ситуации



Рис. 227-230. Удар мечом сверху

действие ниндзя по контртехнике, когда оба удара наносятся по самой короткой траектории.

КОМБИНАЦИЯ № 3: верхний удар катана

Укэ наступает с рассекающим ударом сверху.

Разорвав дистанцию, быстро приблизиться, шагая левой ногой вперед и наружу, уклоняясь.

Меч отклонить скользящим блоком-ударом правой кама, замахиваясь для последующего удара левой.

Развернуть бедра, облегчая себе натягивающее движение правой кама вниз, по ходу удара катана Укэ. Одновременно ударить левой кама в голову Укэ (рис. 231, 232).

После удара в голову быстро отдернуть оружие и ударить вниз, по рукам, удерживающим рукоять меча.

Вложившись в разворот корпуса всем телом, добить Укэ мощным ударом правой кама по горизонтали (рис. 233, 234).



Рис. 231-234. Верхний удар катана

В данной комбинации (какэ-отоши) наиболее сложный элемент — третий такт, когда нужно быстро винтовым движением перейти от положения горизонтального удара к рубящему сверху вниз, подрезающему руки Укэ у рукояти (или запястье-пальцы на рукояти).

КОМБИНАЦИЯ № 4: укол мечом в живот

Защищающийся шагает вовнутрь левой ногой, сходя с линии укола.

Подстраховаться левой о-кама, проводя ее дуговым движением сверху-вниз и наружу, отбивая клинок в сторону.

Шагнуть к Укэ правой ногой вперед и ударить ната-кама правой рукой в бок или бедро (рис. 235, 236)

Тут же сверху накрыть рубящим ударом, отсекая предплечья Укэ, правой ната-кама.



Рис. 235-238. Укол мечом в живот

Если не представляется возможным ударить левой кама, продолжить ударом в голову или рассекая шею (рис. 237, 238).

Сборка любопытна использованием тройной техники одной рукой, что вполне объяснимо при травме или необходимости контролировать меч нападающего непрерывно.

КОМБИНАЦИЯ № 5: диагональный удар мечом

Нападающий наносит диагональный удар слева-направо вниз.

Пригнувшись, перекатиться вперед, аккуратно расставляя лезвия кама, во избежание травмы об острый клинок (рис. 239, 240)

После мгновенного переката из положения стойки на одном колене ударить в спину Укэ левой кама.

Добить согнувшегося от боли нападающего правой кама в шею или голову (рис. 241, 242)



Рис. 239-242. Диагональный удар мечом

Вариант уклона с перекатом (какэ-ючи) при условии отсутствия затяжных предварительных движений, которые могут выдать начало переката раньше нужного времени, довольно интересен. Тогда движение Укэ с ударом вперед и ваш перекал сливаются, скорости движения как бы складываются, вы выпадаете на время из поля зрения, что дает шанс на победу.

КОМБИНАЦИЯ № 6: укол мечом в грудь

Нападающий наступает с уколом в грудь.

Уклониться в сторону-наружу с движением разворота, корпуса и шагом левой ногой.

Прикрыться длинным древком левой о-кама, протягивая удар Укэ.

Шагая перекрестным движением правой ногой к Укэ, ударить левой кама в пах или верх бедра (рис. 243, 244).



Рис. 243-246. Укол мечом в грудь.

Становясь в более устойчивое положение сбоку от Укэ, с выравнивающим движением левой ногой вперед, ударить правой кама в спину Укэ. Тут же добавить левой кама по шее или голове Укэ, добивая (рис. 245, 246).

Комбинация оригинальна применением перекрестного бокового шага, который может быть неожиданным и не сразу заметным.

КУСАРИ-КАМА

Ниндзя не были бы ниндзя, если бы не попытались сделать боевой гибрид серпа и металлической цепочки с гирей или шаром на конце, что носило название "кусари-кама". Цепь была тонкой, но достаточно прочной, чтобы ее нельзя было разорвать или разрезать. Цепь удобней всего было крепить у основания рукояти, но существовали более редкие образцы с креплением цепи у лезвия.

Кусари-кама особенно удобна против дубинки, шеста, ножа. Цепочку возможно прятать в полость рукояти, при условии, что она не слишком длинная — около 2 метров.

Используя все очевидные преимущества кривого лезвия серпа, к нему надо прибавить опутывающее действие цепи, которую набрасывают на длинное оружие или руки самурая (реже — ноги), и затем рывком вывести из равновесия.

Гирькой же вполне можно оглушить или нанести чувствительную травму головы. Бросить ее в лицо, заставить противника отшатнуться и сыграть далее на этом естественном рефлексе.

В более ближнем бою цепь удобна для широких блокировок и удушения, а гирька — как кистень.

Реально даже бросать серп для поражения противника на дистанции или используя его как крюк. При желании вместо гирьки крепят шар с шипами и небольшим крючком, склянку с ядом или пакет с раздражающим порошком. Таким вариантом оружия (бакахасу-кама) было легче ошеломить противника неожиданным "сюрпризом".

Порой в привязанном пакете был не яд мгновенного действия, а взрывчатая смесь, которая при ударе взрывалась с грохотом, ярко вспыхивая и закрывая от других противников поле боя. Взрывчатые смеси использовались и наподобии гранат (нагэ-тэппо), когда нужно было действовать на большей дистанции, чем удар.

Наиболее легендарный вид кама как комбинированного оружия — мамуки-кама, когда вместо гирьки к цепи при-

креплялась живая змея. В полутьме змея швырялась в лицо противника. Даже если она и не была ядовитой, тот пытался сбросить извивающегося гада, кусающего его, но терял секунду, вполне достаточную для того, чтобы ниндзя мог ударить зазевавшегося самурая кама.

КОМБИНАЦИЯ №1: удар мечом сверху

Нападающий наступает с нисходящим вертикальным ударом мечом катана. Когда траектория удара вполне определится, спарировать вскользь лезвие клинка кусари кама, которую держите в правой руке.левой рукой приготовить гирьку для удара. Одновременно шагая с уклоном влево левой ногой по диагонали наружу-вперед (рис. 247, 248).

Сопроводить лезвие меча мимо себя и цепью с грузиком опутать кисти противника, удерживающие меч.

Потянув цепью руки вниз и не давая нанести следующий удар, правой рукой с кама нанести удар по горлу Укэ (рис. 249, 250).



Рис. 247-250. Удар мечом сверху

При достаточной сноровке и расчете можно не просто опутывать руки нападающего, но и на мгновение заставить его отвести голову от близко пронсящегося грузила. Это облегчит дальнейшую технику по выведению Укэ из строя окончательно.



Рис. 251, 252. Диагональный удар мечом



Рис. 253-256. Горизонтальный удар мечом

КОМБИНАЦИЯ № 2: диагональный удар мечом сверху

Нападающий двигается вперед с ударом меча сверху по диагонали. Шагнуть правой ногой вправо и присесть, пропуская удар над собой. Бросив цепь, опутать лезвие клинка.

Продолжая двигаться вперед, ударить серпом горизонтально в бок Укэ. Удерживая меч, вытянуть серп и добить противника вторым ударом (рис. 251, 252).

КОМБИНАЦИЯ № 3: горизонтальный удар мечом

Укэ нападает, нанося горизонтальный удар мечом по шее. Присесть, отклоняясь от удара Укэ. Бросить ему в лицо гирику, целя по глазам, рассчитывая зацепить меч. Но Укэ убирает голову и отодвигает меч в сторону.

Отвлекая внимание Укэ подниманием серпа, круговым движением зацепить его, обвивая щиколотку гирикой с цепью (рис. 253, 254).

Пока он заносит меч для нового удара, развернув корпус, всем телом потянуть к себе цепь. Укэ потеряет равновесие, балансируя на одной ноге.

Не давая ему возможности восстановить равновесие, ударить серпом в голову, быстро приближаясь с шагом правой ногой вперед (рис. 255, 256).

Натягивая цепь, опутав Укэ, не увлекаться и держать цепь натянутой, дергая еще, если он поставит ногу на землю.

МУСУБИНАВА

Мусубинава была ничем иным, как длинной веревкой, сплетенной из конских или женских волос. Благодаря исходному материалу, она была тонкой и прочной. Цепляя на конец грузик, можно забросить веревку через стену или на ветви дерева, спуститься вниз, уходя от погони, спутать лошадь, связать неприятеля, удушить, годилась она и для ловушек, не видных в темноте.

Достоинства веревки — компактность и бесшумность — порой покрывали недостатки — то, что ее легко перерезать или рассечь мечом, пережечь, перетереть.

КОМБИНАЦИЯ № 1: удар ножом в грудь

Укэ наступает с уколom ножа в грудь.

Уклониться, отпрыгнув в сторону по диагонали, оказываясь сбоку у противника. Подстраховаться, блокируя и протягивая его руку натянутой веревкой. Стараться не зацепить лезвия, чтобы не разрезать веревку. Хорошо натягивать



Рис. 257-260. Удар ножом в грудь

ее до уровня струны.

Развернувшись к Укэ грудью, пока он еще наносит удар, зашагнуть ему за спину, одновременно поднимая правую руку вверх, пытаясь обвить шею по горлу (рис. 257, 258).

Оказавшись в результате быстрого перемещения сзади противника, потянуть веревку к себе, проводя удушение. Ногой ударить в позвоночник или почки. Если противник нужен как пленный, просто упереться коленом в спину, заставляя его от боли откинуться назад.

Если позволяет дистанция, можно наступить левой ногой на сустав колена сзади, опуская Укэ вниз. Если такой возможности нет, продолжать тянуть назад, опрокидывая противника на спину.

Упавшего добить ударом пятки сверху вниз, отобрать оружие (рис. 259, 260).

Все в сборке решит быстрота перемещений. Не ждать остановки движения Укэ, когда его атака оформилась в укол ножом, а бросаться вперед, обходя лезвие сбоку.

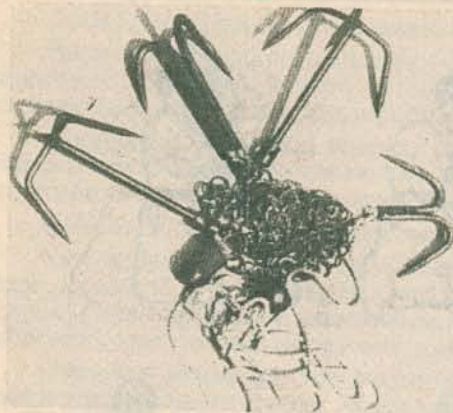


Фото 7.
"Кошки" ниндзя:
каги-нава,
каги-кусари

КУСАРИ

Достоинства веревки — ее гибкость и компактность — еще более улучшает тонкая цепочка. Ее нельзя перерезать, она более удобна для связывания, поскольку не перетирается, а, наоборот, все более впивается в тело, причиняя боль при любом движении. Убегая, ее можно бросить в воду у берега, а потом легко найти, поскольку цепь сразу утонет.

На конец длинной цепи-кусари (три-четыре метра) можно было прикрепить гирьку, шипастый шар, звезду или крючки. Грузила дробили суставы, проламывали череп, крючья впивались в тело, причиняя острую боль и заставляли выпустить оружие из рук.

КОМБИНАЦИЯ № 1: горизонтальный удар коротким мечом (вакидзаши)

Противник выхватывает длинный нож или короткий меч, наступая с горизонтальным ударом вовнутрь.

Выпустив из одной руки немного цепи с грузилом, или крючьями метнуть его в голову Укэ, отвлекая внимание. Если нет возможности отклониться назад, натянуть туго звенья цепи, принимая ею удар клинка.

Не упуская из вида грузило (или крюк), быстрым движением набросить на предплечья Укэ отрезок цепи, находящийся между рук, осторожно минуя лезвие руками во избежание травмы (рис. 261, 262).

Отступая, потянуть цепь на себя. От боли в руке или крюка, впившегося в голову, плечо или спину, противник наклонится вперед, теряя равновесие.

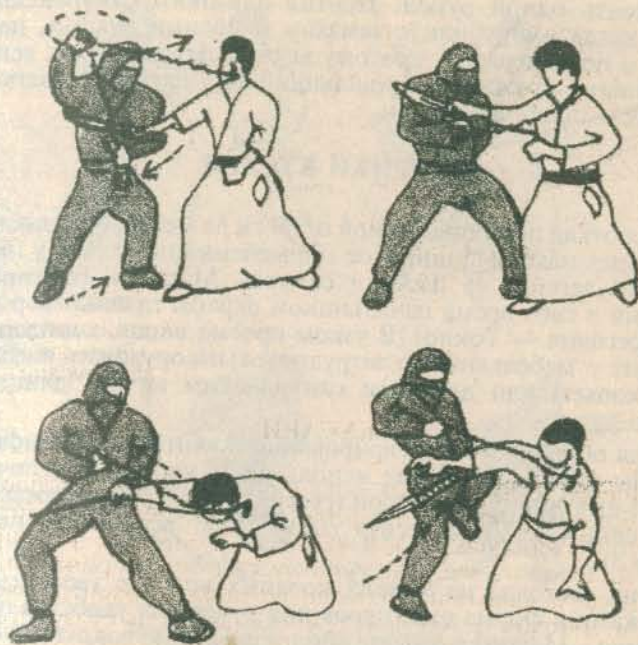


Рис. 261-264. Горизонтальный удар

Если он не выпускает оружие, ударить снизу коленом в локоть, выламывая его. Далее можно проводить удушение и связывание или добивание противника (рис. 263, 264).

Если дистанция боя была побольше, цепью можно было выписывать круги или восьмерки, запутывая противника сменной уровней вращения и перехватами цепи руками.

Как и все основное оружие, ниндзя переняли технику цепи у китайцев. Их китайские коллеги — "лесные дьяволы" (лин-гуй) владели техникой цепи задолго до японских ниндзя, достигнув в этом высокого уровня мастерства.

Недостаток цепи — ее больший, чем у веревки, вес и невозможность быстро отрезать необходимый кусок для отдельного применения. Также можно упомянуть и такой недостаток, как звяканье звеньев, если они задевали за что-то, скрип по камням, если приходилось преодолевать каменную стену. Хорошо выкованная цепь успешно выдерживала прямой удар ножа (танто) или короткого самурайского меча (вакидзаши), которым наносили удар, удерживая

Наклоняясь, бросить Укэ через себя.

Наступить коленом на ребра, прижимая его к земле.

Правой рукой ударить по точкам шеи. Выламывая правую руку, отобрать оружие (рис. 267, 268).

Комбинация (маки-отоши) короткая и простая. Но выброс цепочки из кулака должен быть отработан филигранно. Необходимо хорошо зажимать грузик, остающийся в кулаке, тремя нижними пальцами. Цепочку надо научиться складывать аккуратно во избежание узлов, что (при маленьких звеньях) ведет к укорочению и без того короткого оружия и искривлению траектории полета. Второй груз (если он небольшой) прячется в строго намеченном месте внутри кулака. Если груз величиной с большой палец — то он фиксируется повернувшись указательным пальцем поперек.

КУСАРИ-ФУНДО

КОМБИНАЦИЯ № 2: удар ножом сверху

Укэ нападает с ударом сверху в голову или шею.

Кусари-фундо, удерживаемое в естественно висящей руке, скрывающей оружие и направленной тылом кисти вперед (исэи-но-камаэ) или на уровне солнечного сплетения (гохо-но-камаэ) привести в боевое положение и натянутой цепочкой заблокировать удар противника. При этом уклониться немного влево.

Зафиксировать кисть с оружием, плотно оборачивая и сжимая цепочку (рис. 269, 270), одновременно шагая вперед левой ногой.

Не ослабляя хватку, приподнять руку противника и поднырнуть под нее, продвигаясь с шагом правой ногой и разворачиваясь в обратном направлении, становясь на правое колено. Потянуть руку с оружием вниз, сгибая ее в направлении спины Укэ.

Брошенного противника добить ударом локтя сверху или отобрать нож, выламывая кисть (рис. 271, 272).

Возможно утаивание кусари-фундо и за спиной по диагонали (хаимэн-но-камаэ), но это все-таки более настораживает, чем предыдущие позиции.



Рис. 269-272. Удар ножом сверху

КЁКЕТСУ-СЁГЕ

Кёкетсу-сёге (кокецу-сёге) было вершиной тех преимуществ, которые только можно извлечь из слияния в одном



Фото 9.
Кёкетсу-сёге



Фото 10. Опутывание шнуром кёкетсу-сёге

оружия кинжала, серпа, цепи или веревки, грузила или кольца (фото 9).

Прямое лезвие позволяет наносить колющие удары, как кинжалом или ножом, его можно втыкать в щели и использовать в виде подставки, бросать как дротик. Изогнутое в сторону лезвие служит как багор для сдергивания с седла всадников, как крюк — для зацепливания за стену или ветви деревьев, дугowych ударов. Защемление клинка между прямым и изогнутым лезвием фиксирует клинок ножа или меча, который затем выворачивают сильным проворотом кисти из рук врага.

Прочная волосяная веревка длиной 4-6 метров или цепочка служат для связывания, запутывания оружия или конечностей противника. Груз на конце веревки исполняет роль кистеня для оглушения или спутывания врага, при забрасывании его на шею, руку или ногу (фото 10).

Кольцо служило как ступенькой, так и карабином при переправе для улучшения скольжения. Его легко набросить на сук; в висячем положении вставив ступню в кольцо, некоторое время отдыхать или затаиваться.

Приемы владения кёкетсу-сёге напоминают технику, изложенную выше в разделах кусари-кама и др., лишь

расширяя возможности за счет колющих ударов острием кинжала и использования развилки для заклинания меча.

Применялось и вращение над головой клинка на веревке для отвлечения внимания. Наматывая ткань, пропитав ее горючим составом, зажигали и вращали над головой, очерчивая эффектный огненный круг, но все это, конечно, носило скорее демонстративный характер, где и речи не могло быть о скрытности, столь милой сердцу ниндзя.

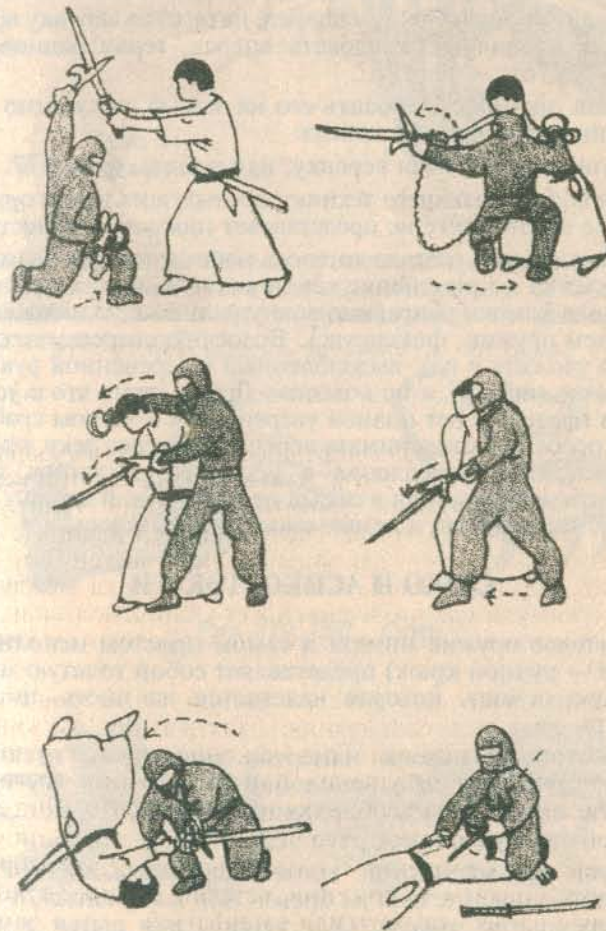


Рис. 273-278. Удар мечом сверху

КОМБИНАЦИЯ № 1: удар мечом в голову

Противник наступает, замахиваясь для удара в верхний уровень. Двигаясь к нему, защемить, фиксируя, меч в развилке кёкётсу-сёге и провернуть клинок, пытаясь выдернуть из рук нападающего.

Продолжая движения с шагом вперед правой ногой, развернуться по часовой стрелке грудью к Укэ (рис. 273, 274).

Быстро захлестнуть шею противника, бросая кольцо.

Выдвинуть правую ногу вперед, натягивая веревку вокруг шеи и заставляя его следовать вперед, теряя равновесие. (рис. 275, 276).

Делая подножку, бросить его на землю, аккуратно проводя мимо себя клинок катана.

Удушить, натягивая веревку, или добить. (рис. 277, 278).

Для бойца, знающего технику предыдущих видов оружия, владение кёкётсу-сёге не представляет никаких трудностей.

В заключении раздела хотелось напомнить, что возможно изготовление и применение кёкётсу-сёге в виде тайного оружия, когда клинки убираются вовнутрь и выщелкиваются под действием пружин, фиксируясь. Волосяную веревку тоже не сложно уложить в паз, выдолбленный в деревянной рукояти, прикрывая гирькой, а не кольцом. Другое дело, что с усложнением механики нет полной уверенности в четком срабатывании, особенно когда ниндзя переплывал через реку, преодолевал земляные укрепления и несколько песчинок могли заклинить механизм или в самый неподходящий момент фиксатор не выдерживал и лезвие снова складывалось.

СЮКО И АСИКО, ТЭКАГИ

Когтевое оружие ниндзя в самом простом исполнении (тэкаги — ручной крюк) представляет собой толстую металлическую основу, которая надевается на кисть, шипами вовнутрь.

Со стороны ладони намертво закреплены несколько шипов, загнутых к себе, наподобие когтей тигра. В учебном варианте используются облегченные тэкаги, без металла на тыльной стороне кисти (фото 11).

Когти весьма кстати, когда надо было преодолевать деревянные препятствия из бревен или карабкаться по балкам перекрытия замков. Они удобны для рытья земли и рыхления, а при хорошей ковке и достаточной толщине могли остановить меч самурая, как казалось со стороны в сумерках, буквально "голой рукой". Если добавить к этому



Фото 11.
"Когти" для рук ниндзя

большую эффективность в рукопашной схватке в тесноте, когда одним движением вырывались клочья кожи и мяса, травмировались суставы, то ручные когти не зря называли "оружием демонов".

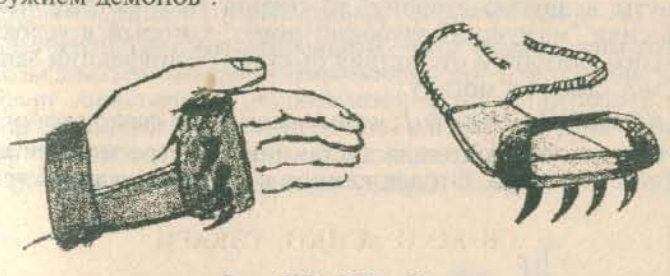


Рис. 279, 280. Сюко

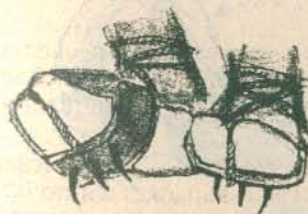


Рис. 281.
А-сико

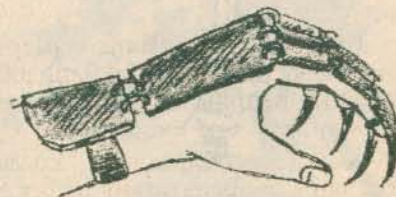


Рис. 282.
Железная перчатка с когтями

Пластина с зубцами удобна в ношении на руке, пальцы хорошо ложатся между когтей, если надо нанести удар кулаком.

При лазаньи по деревянным балкам пальцы не перенапрягаются, а если еще надеты и ножные когти (асико), карабканье на дерево становится просто удовольствием.

Хотя, справедливости ради, надо заметить, что при влезании по каменной кладке когти скрипят, царапая камень, весьма уменьшая возможность скрытого проникновения при наличии бдительных часовых...

Другое когтевое оружие — железные перчатки, которые надеваются на кисть, прикрывая и тыл ладони, удлиняя сектор поражения за счет выступающих вперед когтей (рис. 282).

На пальцы также надевались колпачки с когтями на кожаных держателях (нэкодэ), что было удобно для женщин-куноити, особенно если острия были смазаны ядом.

Следующий вариант — приспособление типа граблей, помещенное на фото выше, которое надевалось на руку и рана наносилась выступающими, загнутыми вниз зубьями, рана в этом случае получалась рваной. Если зубья были загнуты в другую сторону, то острия (или острые ножи) наносили "мажущий" глубокий порез, который в условиях жаркого климата и отсутствия быстрой дезинфекции запросто мог свести в могилу.

КОМБИНАЦИЯ № 1: нападающий бьет сверху мечом

Скользнуть, сокращая дистанцию, и встретить меч правой рукой с сюко. Отводя клинок в сторону, ударить левой

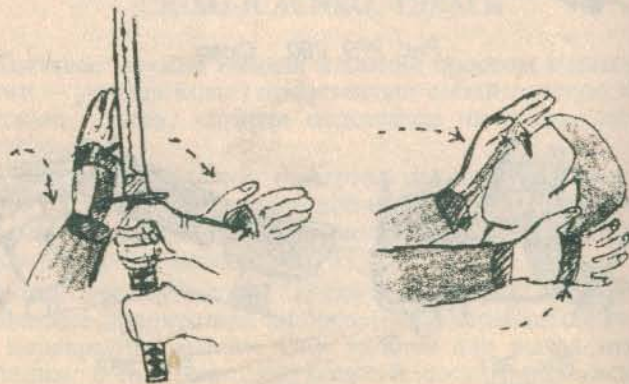


Рис. 283, 284. Удар мечом сверху

рукой когтями по предплечью руки противника, удерживающей рукоять оружия (рис. 283).

Продвигаясь с шагом еще ближе к противнику, ударять когтями правой руки по лицу.

Окончить разрыванием шеи левой рукой когтями или по виску сбоку (рис. 284).

Когти также удобны при защите от деревянного широкого оружия типа дубинки или палки, сковывая его. У них есть и недостатки — определенные неудобства при ношении в кармане.

СЮРИКЭН

Сюрикэн (шорикен) было одно из любимых видов оружия ниндзя. Сюрикэн (буквально: "лезвие, запускаемое кистью") носилось обоями чаще всего по 9 штук (сакральное число "лесных демонов"). Звездочки (или "карты смерти") хранились в легко доступном месте в футлярах — за пазухой, поясом, на предплечье, голени или даже на спине, между лопаток.

Впервые они упоминаются в исторической хронике XII в. "Хэйкэ-моногатари" под названием "сирикэн" (фото 12).

Метательные приспособления этого типа можно разделить на две группы: сякэн (хира-сюрикэн) — звездообразные плоские пластины и удлиненные плоские (итакэн) или граненые (круглые) с заточкой с одной или двух сторон (бо-сюрикэн).

СЯКЭН— это знаменитые "звезды" ниндзя.



Фото 12.
Сякэн,
бо-сюрикэн,
тацубиси и др

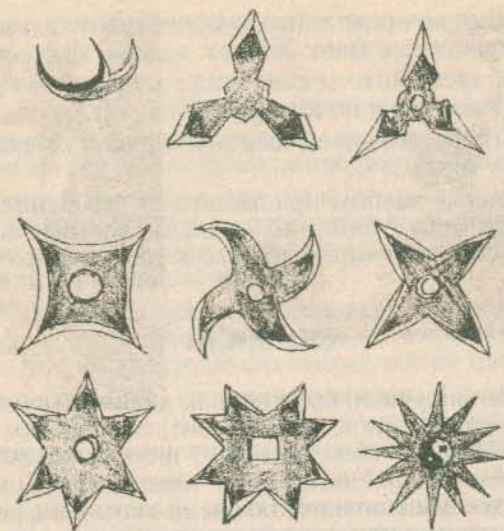


Рис. 285. Различные сякэн

Сякэн ("колесо-меч") имели чаще всего от четырех до восьми зубьев, хотя можно встретить упоминания и о трех, и о десяти конечных звездах, которые были менее распространены. Острия имели различную форму — от шила до пирамиды, рома и свастики (рис. 285).

Их относительно легко метать в горизонтальной плоскости, когда возникающий эффект "воздушного крыла" поддерживает их в полете. Малая масса (от 30 до 60 гр) и величина (5-10 см) могла окупаться наличием яда на остриях, когда достаточно лишь попадания в цель и царапины. Воины в то время ходили в кожаных доспехах, и приходилось целиться довольно точно в лицо, реже — по кистям рук... В середине сякэн проделывалось отверстие круглой или квадратной формы для ношения в связке, нанизанной на веревку, кожаный ремешок или прут из дерева, металла.

Велико и психологическое действие сякэн. Непросто было догонять самурая петляющего и кувыркающегося ниндзя, в любой момент ожидая из темноты смертельного укола бесшумного оружия "ночного демона".

Поэтому и бросались сякэн в толпу преследователей иногда не целясь, выщелкиваемые из пачки, как карты. И все девять "карт смерти" улетали одна за другой в считанные секунды.



Фото 13, 14. Метание сякэн

Сякэн можно бросать, не акцентируясь на подкрутке, тогда он будет прочно вонзаться в цель (фото 13, 14).

Во втором случае подкручивание проводилось больше к краю, тогда лезвие действовало как циркулярная пила, рассекая и стремясь, "пробежав" по поверхности, отскочить. Вторым способом чаще предпочитался, поскольку оружие труднее было найти и метнуть вслед самому ниндзя.

При метании лезвие сякэн должно мягко скользить в руку из обоймы и, не теряя скорости, мягко выскальзывать по направлению к цели. Для увеличения мощности поражения в короткое мгновение броска необходимо слить воедино душу и тело (риаи), когда лезвие выскакивает как бы само по себе, а толкается оно не только кистью, но и мышцами локтя, плеча, туловища и бедер.

Горизонтальный полет наиболее продуктивен на расстоянии около шести-десяти метров.

Метать можно как коротким движением от груди, так и более широким из-за плеча, закручивая наружу или вовнутрь.

Чаще всего сякэн держится за выступающее острие с боков, сжимая плотно, но мягко. Хотя есть захваты и вдоль плоскости.

Метать сякэн надо учиться стоя, сидя, стоя на колене, в прыжке, в кувырке, на бегу и т.д. При убегании точность попадания не играет особой роли — главное посеять замешательство. Можно бросить всю пачку в надежде, что хотя бы один сякэн достигнет цели, поэтому часто их и бросали не по одному, а по несколько сразу.

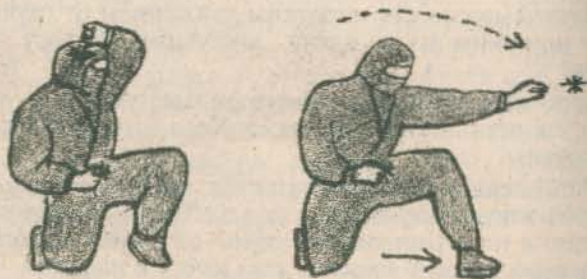


Рис. 286-291. Различные методы метания сякэн

Естественно, стоя бросать все же легче, особенно когда надо делать это в вертикальной плоскости.

Удобно при броске немного присесть. Часто, особенно если это метание одиночного сякэн (к примеру — снятие часового), одна рука отводится вперед как противовес и помогает, добавляя силу.

Можно научиться метать сякэн по два с обеих рук одновременно.

Целясь, ниндзя прибегали к методу "глаз краба" (канимэ), следуя которому проще настраиваться не на лицо в целом, а ловить "в прицел" зрачок глаза и метать в него.

Ниндзя должен был не только бросать, но и уметь отбивать летящие в него самого сякэн лезвием меча (тотoku хиёси). При этом сякэн не только отражался, но и направлялся сразу назад, в противника. Необходимым навыком была и ловля сякэн незащищенной рукой, что при ловкости фокусников было для ниндзя вполне возможно.

Воткнутые в землю, сякэн могли выступать и в качестве своеобразного препятствия для одетых в соломенные сандалии преследователей, как тэцубиси.

БО-СЮРИКЭН был, как отмечалось выше, подобием дротика, как плоским, так и круглым, длиной 10-20 см. Он имел различную форму и изготавливался из дерева или из металла (рис. 292).

При метании бо-сюрикэн зажимается прямым или обратным хватом вдоль оси. Любое смещение в сторону значительно искажает траекторию, и стрелка летит, кувыркаясь по причудливой дуге.



Фото 15.
Сякэн-тэцубиси

Ее можно просто сжимать в ладони, большим пальцем прижимая сверху и охватывая остальными четырьмя. (рис. 293, 294).

Метание бо-сюрикэн производится ровным ускоряющимся движением плеча и предплечья как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Это же правило справедливо и для итакэн (рис. 295, 296).

Запястье держится прямым и блокируется в конце броска, когда рука полностью разгибается.

Способ держания стрелы зависит от расстояния. При короткой дистанции (на один-два шага) острие держится от себя и не делает оборота. При увеличении дистанции до четырех шагов острие направляется к себе и стрелка делает полный оборот. Нароботав чувство нужного положения, стрела берется в руку автоматически. Стрела вытягивается из пучка точным, мягким движением, являющимся продолжением броскового.

Из-за явных недостатков поражение цели деревянной стрелой было менее ощутимым с расстояния не более восьми метров, и далее — при условии отравленного острия.



Рис. 292. Бо-сюрикэн

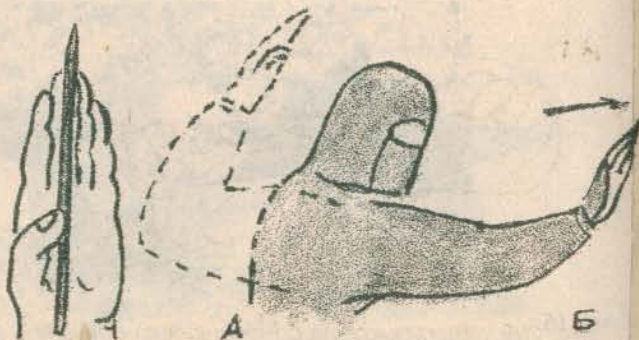


Рис. 293, 294. Прямой хват бо-сюрикэн

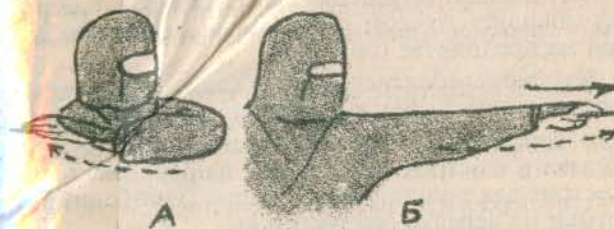


Рис. 295, 296



Рис. 297, 298. Обратный хват бо-сюрикэн и метание из-за спины

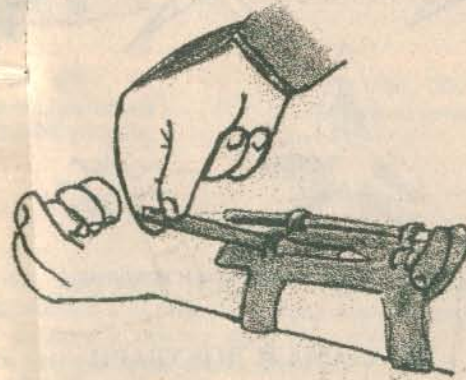


Рис. 299. Вытаскивание бо-сюрикэн из обоймы

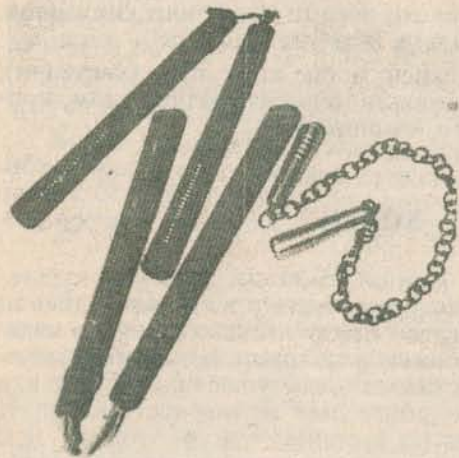


Фото 16.
Нунчаку и
кусари-нунчаку

ДЗЮТТЭ И САИ

Дзюттэ — металлический острый стержень с рукоятью и выдвинутым вперед изогнутым "рогом". Окинавские саи имеют уже два рога-гарда, что упрощает работу с ними. Гарда двух саи или дзюттэ, скрещенных и разворачиваемых в сторону, зажимает клинок меча или шест. Рукоять могла отсутствовать, и вместо нее отходило назад еще одно острие. Насаженные на палку, дзюттэ или саи превращались в копьё (фото 17).

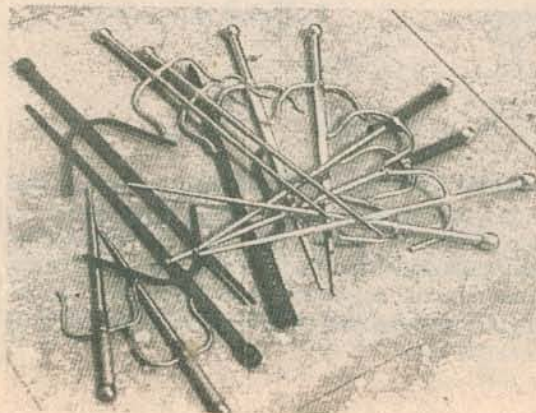


Фото 17.
Дзюттэ и саи

ТАНТО

Танто — нож, прямой или слегка изогнутой формы, с гардой для защиты руки или без нее. Танто был страшным оружием в ближнем бою. Удерживался, как правило, обратным хватом (лезвие со стороны мизинца у предплечья).

В средневековой Японии запрещалось ношение хозяйственных ножей длиной более одного сяку (30,3 см). Но для убийства в руках мастера вполне достаточно и перочинного ножа длиной с мизинец. И для меньшей подозрительности ниндзя носили короткие крестьянские ножи длиной



Рис. 303, 304. Танто. Защита и удар в шею.



Фото 18.
Различные
виды танто

около 20 см. Естественно, приходилось носить один нож, поскольку присутствие второго объяснить было сложнее.

Боевые ножи — увесистые и длинные, пригодные как для парирования стального оружия, так и для нанесения глубоких ран, метания (фото 18).

НИНДЗЯ-КЭН

Меч ниндзя — ниндзя-кэн (ниндзя-то) был прямым (стиль тэкуто) и коротким, короче длинного меча самурая; общая длина составляла меньше метра, клинок — 50-60 см.

Длинная рукоять могла вмещать в себе тайник, была хорошим рычагом при взламывании. Прямое лезвие удобно для пробурывания дыр, прорубания дверей, расшатывания бревен и каменной кладки, копания земли. Квадратная гарда (цубо) (сторона около 8 см) использовалась как ступенька, при ударе в голову служила как кастет.

Ножны (сая) изготавливались предельно прочными, со сквозной полостью.

Они использовались как дубинка или качели, на которых сидя отдыхали. Вставив в полость рукоять меча и закрепив его, получали короткую алебарду для боя на дистанции. Ножны служили как контейнер для писем, ядов, дротиков, отмычек, цепочек, отравленных шипов...

Переправляясь или затаиваясь под водой ниндзя мог долго сидеть, уцепившись за камни и дышать через полость

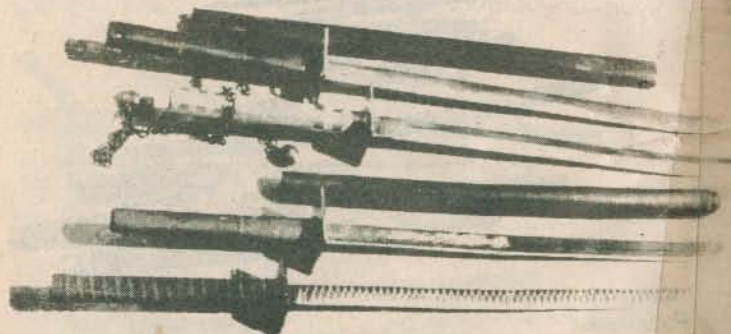


Рис. 19. Ниндзя-кэн



Фото 20.
Выпрыгивание
из засады с мечом



Фото 21.
Двойные ножи
ниндзя-кэн и танто

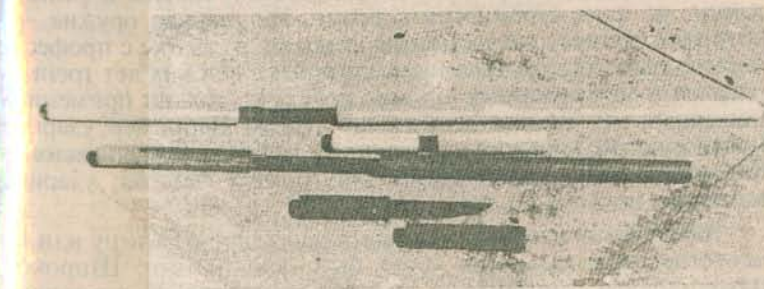


Фото 22. Скрытое оружие

ножен (фото 20). В некоторых случаях их использовали как ружье, начиняя порохом, или как духовую трубку при выдувании колючек с ядом.

Для практичности использовались и двойные ножи — для меча и ножа (фото 21), что, впрочем, встречалось довольно редко.

На ножны накручивалась прочная веревка или кожаный ремешок с быстро развязывающимся узлом для использования в самых различных целях: как жгут для остановки кровотечения, веревка для переправы или для связывания и душения противника, для транспортировки грузов и пленных, конструирования ловушек, навешивания качелей и т.д.

Наконечник-заглушка со стороны острия в ножнах порой имела небольшое лезвие и использовалась как бурав.

Меч иногда не имел гарды, замаскировывался под палку-посох.

В некоторых моделях вместо гарды имеются выступы-рожки, которыми заклинивается оружие противника.

В общем, это целый арсенал, удобный для переноски в походе. Его носили за поясом, пробираясь по лесу, иначе он цеплялся за ветки, а при неудачном перекате через голову мог ударить гардой по затылку. Да и выхватывание меча сбоку являлось более скоростным, что имеет большое значение в случае непредвиденной схватки. Другое дело, когда появлялась необходимость куда-то карабкаться или ползти. Тогда меч на перевязи помещался за спину.

Если маршрут был длинным, ниндзя мог и не брать с собой меч, а отобрать у самурая длинный меч-катана или короткий-вакидзаси, и орудовать "трофейным" оружием (фото 23).

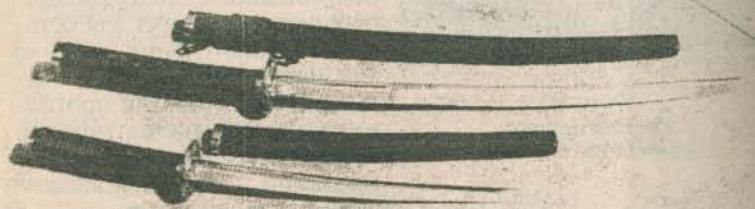


Рис. 23. Самурайские катана и вакидзаси

Коротким мечом было гораздо проще сражаться в узких коридорах замка, в небольших помещениях или в толпе.

Почему-то сложилось представление, что ниндзя — это прежде всего человек в балахоне с мечом за спиной, и меч — главное его оружие. Ниндзя не всегда были сильны в фехтовании, да и не стремились к этому. Их главное оружие — хитрость, поэтому, когда ниндзя сходил в схватке с профессиональным воином-самураем, который с детских лет тренировался с мечом-катана, он мог победить, только применив неожиданный, "не джентльменский" прием. Например, ударив ногой (рис. 305), бросив в противника метательным снарядом, что совершенно недопустимо для гордого самурая; ударив мечом по ногам и т.д. (рис. 306).

Часто всего меч использовался для ударов в спину или в качестве дротика, когда успех был гарантирован. Широко находило его применение вместе с когтями. К примеру, потеря фамильного меча была для самурая огромной траге-



Рис. 305. Опережающий удар ногой в пах



Рис. 306. Удар по ногам

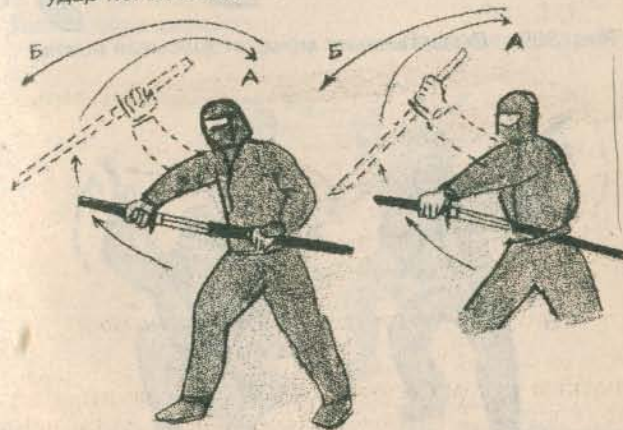


Рис. 307, 308. Прямое и обратное выхватывание меча из-за пояса

дией, и он старался не только всегда держать его при себе, но и поклонялся катана как святыне.

Для практичного ниндзя меч был просто удобным куском железа, инструментом, не более того. И он не сильно горевал, бросая его в случае необходимости или для отвлечения внимания.

Техника выхватывания ниндзя-кен (батто-дзютсу) тоже отличалась от самурайского искусства (най-дзютсу). Выхватывать его приходилось порой из-за спины, одновременно прыгая с дерева и тут же нанося удары (фото 4).

Техника владения мечом предусматривала также выхватывание оружия из-за пояса, сразу переходя к ударам, вы-



Рис. 309. Выхватывание меча, отбрасывая ножны



Рис. 310, 311. Выхватывание меча из-за спины стоя и сидя на колене

нимая его по дуге снизу вверх или по диагонали (рис. 307-309).

В ход шли неожиданные удары концом рукояти, где в некоторых моделях оружия был хорошо заточенный выступ или шип (рис. 312).

Не успевая выхватить меч, можно было попробовать парировать оружие рукоятью меча (рис. 313).

Техника фехтования тоже существенно отличалась от самурайского Кэн-дзютсу. Поскольку клинок текучо плохо резал оттягивающими ударами сверху и по диагонали, как это принято в кэн-дзютсу, широко использовались рубящие и колющие техники. Следует помнить, что самурайский

Рис. 312.
Укол шипом на рукоятиРис. 313.
Парирование рукоятью

Рис. 314. Парирование клинком сбоку (А) и укол в лицо (Б)

катана просто разрубал плохое или среднего качества изделие. Поэтому не практиковалось киношных ударов клинок о клинок, при котором летят искры. Ниндзя-кэн должен был как бы обвиваться вокруг более крепкого катана или стараться ударить по нему сбоку (рис. 314).

Для практиканта, ознакомившегося достаточно глубоко с предыдущей техникой оружия ниндзя (нин-гу), ниже приведенные рисунки не требуют пояснений. Как всегда следует учитывать постоянную готовность ниндзя уклониться в сторону.

РОКУШАКУ-БО

Шест длиной около 1,8 метра применяли рыбаки для плавания в лодках, защищаясь шестом, его держали как винтовку, ударяли обоими концами по дуге. Заточивая острие, использовали вместо копья. Привязав на один из концов меч, шест применяли в роли алебарды для боя на дальней дистанции или с конным противником. В зоны поражения входил тот же "неджентльменский" набор целей — ноги, пах, спина.

ДЗЁ И ХАНБО

Дзё было чуть тоньше бо — 2,2 см и длиной примерно 127 см.

Ханбо толщиной 2 см и длиной 90 см.

Будучи внешне совершенно безобидной, палка-посох в руках мастера превращалась в неожиданно страшное оружие в борьбе как против одного, так и нескольких противников. Ею относительно проще и быстрее орудовать, чем бо, да и бродить по дорогам с высоким шестом (ро. японцев в то время был около 1,5 метра) неудобно.

Держат его как винтовку или используя одинаковый захват. Более короткое ханбо можно держать и за конец и бить как мечом. Примером служит легенда о знаменитом фехтовальщике, который убил в честных дуэлях около 60 человек и иногда убивал противника простой палкой, когда меча не оказывалось под рукой (Миямото Мусаси, 1584—1645 гг.).

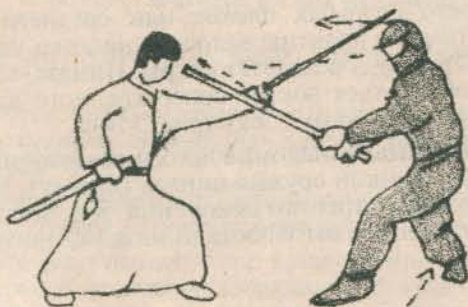


Рис. 315. Укол дзё



Фото 24. Авторы книги — кёкэцу сёгэ против катана

Можно еще долго перечислять различные виды оружия ниндзя, как достаточно простые, так и комбинированные, приспособленные только для войны... Ограниченный объем книги не позволяет этого сделать. При возможности тема тайдзютсу будет продолжена в последующих книгах.

Глава 4



**РАБОТА С
ЭНЕРГИЕЙ**



ВНУТРЕННИЕ РЕЗЕРВЫ

Овладение силами природы — желанная цель последователей многих эзотерических и боевых систем — невозможно без достижения гармонии энергий собственного тела и способности управлять этой энергетикой. Бессмысленно рассуждать о высших понятиях мироздания, не достигнув гармоничного взаимодействия с той крупницей космической энергии, которая содержится в нашем физическом теле.

В ниндзютсу, как системе выживания в экстремальных условиях, работе с тонкой энергией тела уделялось самое пристальное внимание.

Множество старых легенд повествует о мистических необъяснимых способностях ниндзя предсказывать дальнейший ход развития конкретной ситуации, предугадывать неожиданное появление врага, выходить невредимым из самых кровопролитных поединков и о многих других талантах воинов-теней.

Наряду с искусством манипулирования уровнями сознания ниндзя стремились овладеть потенциалом внутренней энергии тела — Ки. Согласно концепции их духовного учения (Нин-по-миккё), энергия Вселенной в одном из своих состояний находила выражение на физическом плане. Только гармонизация физических функций тела с потоками его внутренней энергии могла дать возможность телесной трансформации. Без установления полного контроля над своей грубой материей невозможно достичь управления духовными, спиритическими силами.

Это положение легло в основу достижения сверхспособностей личности, в том числе и воинов-ниндзя.

Отправной точкой на этом пути являлось достижение способности отключения собственного сознания.

Если поначалу ученик уделял внимание, главным образом, эффективности своей техники защиты с точки зрения ее механики, испытывая при этом серьезные затруднения с возможностью ее применения, то после долгих лет занятий его уровень понимания возрастал и он приходил к пониманию необходимости работы с тонкой энергетикой своего тела.

Ниже вниманию читателей предлагается описание комплекса мер, необходимых для духовного и физического совершенствования в данном направлении и используемого авторитетом в области ниндзютсу Стивенем К. Хайесом при обучении своих учеников.

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

Концентрация на собственных физических способностях — первая стадия данной системы. В это время этого периода основное внимание уделяют главным принципам борьбы с оружием и без него, а также практическому овладению базовой техникой (Кихонката). При этом концентрируются на выработке автоматизма технических действий, его закреплению в сфере личных возможностей. Хотя эффективность самозащиты ниндзя подразумевает личностный акцент, — на данном этапе главный упор делается на подражательное изучение техники, повышение физических кондиций ученика.

Меньше внимания уделяется совершенствованию рефлекторных реакций тела.

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

На данной стадии обучения уделяют внимание адекватным, соразмерным реакциям как самого индивидуума, так и его соперника в поединке. Таким образом, осваиваются и закрепляются механические навыки: эффективные перемещения, броски, удары, специфика их применения.

В то же время самое серьезное внимание уделяется выбору и поддержанию правильной дистанции в поединке, спонтанному реагированию и выбору техники при внезапном нападении противника.

Целью ученика на этом этапе является выработка навыков соразмерного реагирования, оценка эффективности и преимуществ личной техники борьбы.

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

Сосредоточение на развитии способностей, дающих возможность контроля и направление в нужное русло внутренней энергии — Ки — это задача третьего этапа обучения.

Если ученик в совершенстве овладел внешней, механической частью техники и искусством применения ее на противнике, то он может переходить к последующим ступеням.

Теперь наступает момент развития способности провоцировать соперника, вынуждать его совершать необоснованные действия, которые впоследствии могут привести его к поражению. Такие общепринятые понятия как "нападающий" и "защищающийся", "атака" и "контратака" в силу

данной стратегии теряют свое значение и отходят на задний план. При этом поединок превращается не только в противостояние двух или более энергетических субъектов, но и характеризуется гармоничным единством, в котором происходит обмен потоками энергии, т.е. если ученик достигает данного уровня, то он вынужден на движение противника отвечать своим.

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

Концентрация на способности надежно удерживаться в центре энергетической сферы поединка, самостоятельно сохранять состояние гармоничного единства с энергетикой окружающих объектов характеризует сущность четвертой стадии обучения. Она определяет возможность перехода к изменению общепринятых принципов борьбы. Тот, кто достиг данного уровня, — приступил к рассмотрению дополнительных видов, состояний энергии, использование которых позволяло ему "обойти правила" и трансформировать мнимое постоянство в своих целях.

Принципы Кьодзютсу-Тэнкан-хо (методы изменения восприятия истины и фальши) позволяли продвинутому последователю ниндзютсу понять, как медлительность побеждает поспешность, слабость — силу и что такое концепция активной самозащиты.

СФЕРА ПУСТОТЫ

Те немногие, кто в своем продвижении вперед преодолели предыдущие четыре ступени, попадают в полную риска область свободы и легкодоступной силы Ку-но-Сэйкай (мир без специфических ощущений). Эта область полна тайн и чрезвычайно сложна для описания и понимания, непосвященному она представляется крайне спорной. "Сфера пустоты" не является пятой ступенью, она содержится во всех проявлениях описанных выше стадий, подобно тому, как элемент Пустоты присутствует во всех остальных элементах системы Годай. Здесь воин, для окружающих его людей, представляется волшебником, для него общеизвестные ограничения, рамки борьбы теряют свою значимость.

К великому сожалению западных последователей ниндзютсу не существует возможности сократить путь или форсировать продвижение к этой мистической способности воина духа.

Упражнения с силой Ки, техника повышения возможностей сознания являются бесполезными, если они не базируются на искусстве владения собственным телом, его энергетическим потенциалом. Точно так же, как изготовление футляра невозможно без знания того, какой предмет будет в нем храниться, т.е. необходимо четко определить сферу приложения, специфику применения создаваемых способностей.

Для преодоления этого препятствия существует целый ряд упражнений, описываемых Стивенем К. Хайесом и позволяющих ознакомиться и, в случае планомерного постижения, овладеть высоким искусством. Они характеризуют определенные ступени внутренней (духовной) и внешней (телесной) практики. И хотя эти упражнения не могут заменить собой многолетних, упорных тренировок тела, они помогут ученику получить представление об уровнях сознания, помогут достичь совершенства физической подготовки тела.

УПРАЖНЕНИЕ 1: слияние с усилием противника

В этом случае применяется энергетическое чувствование, в котором нуждаются для того, чтобы гармонично слиться с атакующим движением противника.

Ученики могут тренироваться с помощью самостоятельно составленных упражнений. При этом успех приносит строгое выполнение определенной техники, когда ученики меняются ролями и ситуация повторяется.

Для того, чтобы развить у себя повышенное чувствование, первое упражнение может быть достаточно простым. Его цель — научиться чувствовать истинное направление нападения и использовать полученные ощущения для его перехвата.

Контратакующий вариант

Соперник находится на дистанции, не позволяющей ему атаковать без перемещения корпуса. В ходе нападения атакующий (Укэ) перемещает вес тела на переднюю ногу и одновременно наносит удар кулаком передней руки в лицо или выставленную вперед кисть атакуемого (Тори), который уклоняется и сбивает руку Укэ (фото 25, 26). Затем Тори делает шаг вперед (фото 27, 28), и наносит удар кулаком задней руки по верхним ребрам противника.

В более усложненной версии этой техники уклон и контрудар делают одновременно. Ритм "раз-два" заменяется единой "текучей" контртехникой.

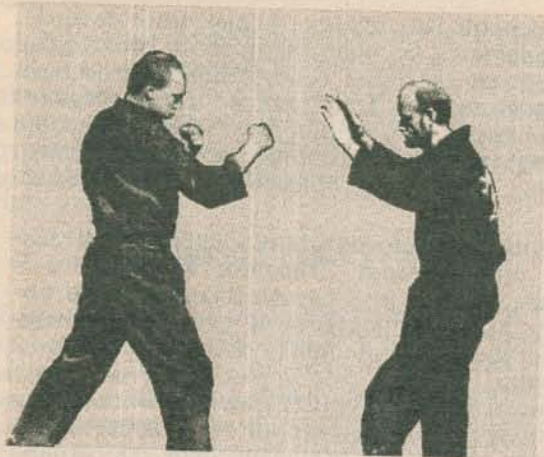


Фото 25



Фото 26

УПРАЖНЕНИЕ 2: работа с тонкой энергией

Для того, чтобы накопить опыт обращения с любым проявлением тонкой энергии, которая необходима при высшем понимании защиты, ученик должен упражняться в изучении нюансов темпа поединка сквозь призму времени. Он должен понять, что противостояние определяется единством циклической передачи и получения энергии, а вовсе не взаимодействием противоположно направленных, автономных друг от друга потоков энергии.

Постижение сути такого единства является основной целью этого упражнения. Исход борьбы не важен. Главное —



Фото 27



Фото 28

не упустить в ее ходе ни одного изменения движения энергии соперника.

Прежде чем приступить к выполнению данного упражнения, проводят предварительную разминку с целью разогреть тело, усилить поток внутренней энергии — Ки. Наряду с такими традиционными способами, как отжимание от пола или бег на месте, применяют специальные упражнения, направленные на разогрев мускулатуры рук.

В данном случае подготовительное упражнение имеет очень важное значение, особенно его начальная, настроечная стадия, на которой формируется целенаправленный поток Ки.

При выполнении настройки и основного упражнения обязательно равномерное и глубокое дыхание. При каждом вдохе должно происходить наполнение тела энергией, а при выдохе должно сознательно удаляться ограничивающее, отвлекающее влияние окружающих факторов.

В результате психологической настройки практикующий должен полностью сконцентрироваться на энергетических потоках собственного тела и движении энергии соперника.

Вдох и выдох, создание (мобилизация) и разрушение (рассеивание) энергетического поля физического тела соответствует позитивному (положительному) и негативному (отрицательному) этапам цикла.

На Дальнем Востоке (Китай, Япония и т.д.) этот процесс представлен философской концепцией Ин и Ян, согласно которой все крайности превращаются друг в друга, в свои противоположности.

Основное упражнение данной стадии способствует развитию практического опыта взаимодействия энергии нападения и защиты.

РАЗМИНКА НА ПРОБУЖДЕНИЕ ЧУВСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Как уже отмечалось, на этой стадии главным является создание или усиление потока Ки и контроль за ним.

Встряхните и расслабьте руки и кисти, чтоб улучшить в них кровообращение и повысить способности к осозанию (фото 29). Сосредоточьтесь на ощущении мягкости и тепла.

Поднимите кисти вращательным, заманивающим движением до уровня груди, при этом ладони разворачивают навстречу друг другу (фото 30-32).

Дальнейший ход упражнения определяется параллельным смещением ладоней в вертикальном направлении. При этом не должно утрачиваться ощущение тепла между ними. Оно должно увеличиваться при сведении ладоней на одном уровне (исключается их соприкосновение!). Медленно перемещая ладони вверх-вниз, сосредоточьтесь на чувствовании тепла, свидетельствующем о движении Ки.

Последующие перемещения кистей должны напоминать движения, как будто мы лепим снежный ком. При этом каждая из ладоней перемещается вверх-вниз, ощупывая "снежный комок". На этом этапе упражнения обращайтесь внимание на ощущение тепла между ладонями при их



Фото 29



Фото 30



Фото 31



Фото 32

удалении друг от друга, на электромагнитные силы притяжения и отталкивания, другие ощущения.

Постарайтесь почувствовать невидимый энергетический "комок" между вашими ладонями.

ТРЕНИРОВКА ЧУВСТВОВАНИЯ ЭНЕРГИИ

Удерживая высокий уровень чувствования внутренней энергии, направьте ее поток на партнера через свои ладони, поднятые на уровень груди. Перемещайте руки до точки, в которой вы можете устойчиво контролировать энергию соперника (фото 33).

Изучайте, как далеко вы можете отвести ладони, не ослабляя при этом ощущения энергетического поля соперника.

Затем начните медленно двигать руками, обращая внимание на то, как движение рук вперед увеличивает давление, чувство тепла между ладонями и как соперник, отодвигая свои руки, "тянет" за собой ваши собственные (фото 34, 35).

Затем меняйтесь ролями, возвращая свои руки в исходное положение (фото 36, 37). Прочувствуйте при этом, предыдущие ощущения соперника (фото 38, 39). Постепенно переходите к перемещению рук в различных плоскостях (фото 40).

Во время всего упражнения плечи должны быть расслаблены, колени слегка согнуты, чтобы дать возможность корпусу легко двигаться, следуя за перемещением рук.



Фото 33



Фото 34



Фото 35



Фото 36



Фото 37



Фото 38

Чтобы усилить концентрацию на восприятии энергии, рекомендуется глаза во время выполнения упражнений держать закрытыми.



Фото 39



Фото 40

УПРАЖНЕНИЕ 3: выход из среды влияния противника

Этот продвинутый метод используется, чтобы пресечь широко развернутое нападение агрессора. Если нет возможности остановить нападение или отвести его в сторону, то энергию, идущую вперед, рассеивают в пустоте. Вместо использования уклона или попытки контратаки от поражения уходят следующим образом: Тори стремительно уходит назад, при этом он, хотя и остается на линии атаки, оказывается вне зоны досягаемости Укэ, избегая таким образом жесткого столкновения. Это действие не сравнимо с нырком верхней части корпуса боксера, так как оно содержит в себе движение всего тела. В то же время Тори остается достаточно близко, чтобы Укэ не дотянулся лишь на толщину кулака.

В другом варианте возможно принятие части энергии удара на себя, что создает у Укэ впечатление полного достижения своей цели. Такая тактика заманивает и вводит в заблуждение противника, и он сосредотачивается на своем безрассудном намерении, вместо того чтобы уйти назад и прекратить свои бессмысленные попытки.

Практикующие это упражнение должны уделять самое пристальное внимание технике. Чтобы овладеть ею в совершенстве, необходимы длительные занятия, до тех пор, пока ученики не поймут, как обращаться с такими факторами,

как дистанция, время и относительная скорость (скорость ухода).

Необходима предварительная подготовка, прежде чем возникает возможность реализовать быстродействие реального поединка.

ГАШЕНИЕ РАСПРОСТРАНЯЮЩЕЙСЯ ЭНЕРГИИ УДАРА КУЛАКОМ

В этом упражнении Укэ атакует ударом кулака в голову (рис. 316, 317). После начала атаки Тори мгновенно убирает



Рис. 316



Рис. 317



Рис. 318



Рис. 319



Рис. 320

голову назад, оказываясь при этом вне досягаемости нападающего (рис. 318). Уке, видя свою неудачу, отдергивает руку и повторно атакует ударом в солнечное сплетение, вновь удлиняя свое движение кулака за счет переноса веса тела на переднюю ногу (рис. 319, 320). Как и в предыдущем случае, гашение потока энергии происходит путем ухода из зоны досягаемости удара. При этом перемещение Тори происходит за счет движения лишь в коленях и ребрах.

УПРАЖНЕНИЕ 4: тренировка в условиях реального боя

Каждый раз, когда вы со своим партнером по тренировке изучаете технику поединка, не забывайте о необходимости отработки данных навыков в полную силу в контакте, с учетом всех факторов реального боя (дистанция, скорость, время и т.п.). Такие повторения в условиях стресса, возникающего в поединке, очень важны. К сожалению, это положение не всегда принимается во внимание, на первый план выдвигается лишь отработка технических моментов.

При этом упускают из вида, что борьба не на жизнь, а на смерть не дает возможности использования технических тонкостей, а в значительно большей мере зависит от решительности и воли к победе.

Избегайте опасного заблуждения, выраженного в использовании смертоносной техники борьбы лишь в рамках условного спарринга, когда принимается молниеносная, но малоэффективная техника. В ходе ограниченного поединка, как правило, совершается слишком много неоправданных и безнаказанных движений, когда, например, работа ног похожа на танец, или соперник зачастую находится на слишком близкой дистанции, что в реальном бою привело бы к его моментальному поражению. Такой поединок приносит больше вреда, чем пользы.

Во время тренировки необходимо уделять больше внимания психической настройке, концентрации на чувствах, возникающих перед лицом настоящей опасности, не упускать ни единой подробности, пренебрежение которой может вам дорого обойтись при настоящей опасности для жизни.

Бесспорно, что тренировка в условиях осознанной опасности в течение нескольких минут более эффективна, чем поверхностный, не несущий в себе психической проработки спарринг на протяжении десятков минут.

УПРАЖНЕНИЕ 5: чувство силы намерения

Может, это утверждение вызовет скептическое отношение некоторых исследователей воинских искусств, но продвинутый, отлично подготовленный воин способен почувствовать силу и направление волевого намерения врага с помощью своих, отточенных подобно лезвию бритвы, чувств. Эта уникальная способность недостижима в ходе отрезанных от реальности тренировок в тепличных условиях. Такая способность достигается только после длительной практики и жестких поединков в ближнем бою. Экстремальность опасной обстановки дает возможность очистить эту сферу сознания от влияния факторов, препятствующих суперчувствованию.

Добившийся на предварительных этапах подготовки успеха ученик вполне способен с помощью следующих упражнений со временем прийти к этому, на первый взгляд невероятному, ощущению.

ЧУВСТВОВАНИЕ НАМЕРЕНИЯ

Тори, за спиной которого находится Укэ, действует следующим образом: мысленно очерчивает вокруг себя круг, в центре которого находится он сам, и закрывает глаза, сосредоточившись на своем восприятии. Укэ, подкрадываясь к Тори, как к своей "жертве", целенаправленно концентрируется на своем намерении незаметно подобраться и напасть на Тори сзади (рис. 321). При этом нападающий соперник не ограничен во времени, что помешало бы действовать бесшумно и осторожно. Тори добивается физического и эмоционального расслабления и концентрируется на внешних раздражителях чувств. В его положении легкий шорох, движение воздуха или изменение температуры, возникающее при приближении Укэ, могут дать необходимую информацию о готовящемся нападении. Укэ, подкрадываясь

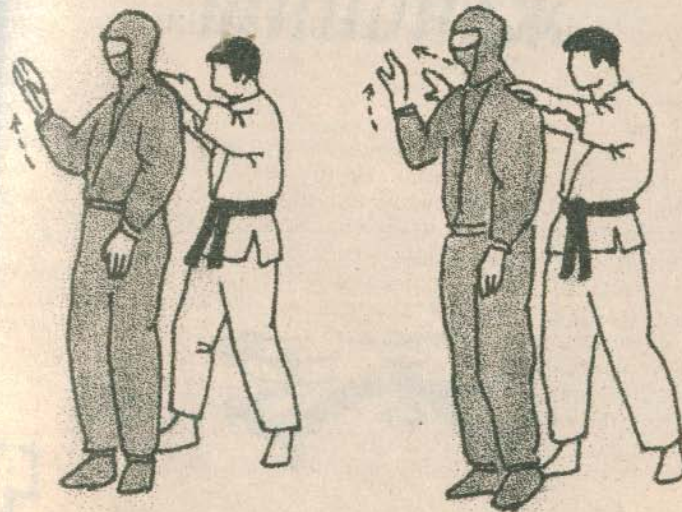
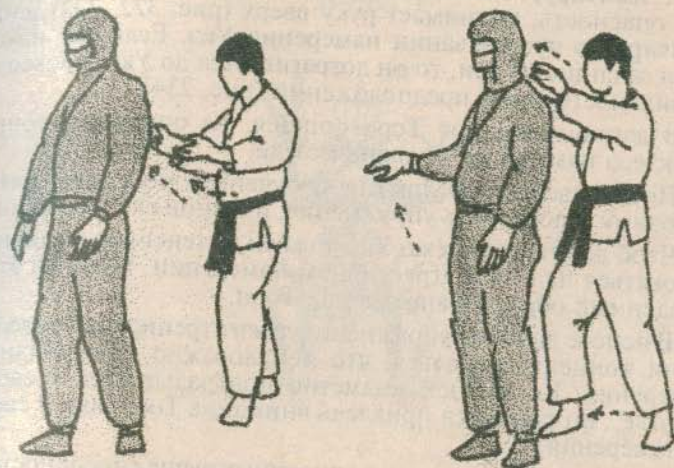


Рис. 321-324

ТАЙНАЯ МИССИЯ НИНДЗЯ

В условиях непрекращающихся войн не все может быть решено с помощью военной силы. Роль шпионажа, направленного на сбор информации о противнике, его планах, численности и подготовленности его армии, дезинформирования и запутывания резко возрастает. Умение эффективно проводить шпионские акции, сохраняя при этом высокий уровень секретности, всегда высоко ценилось и хорошо оплачивалось. Поэтому во многих школах ниндзя большое внимание уделялось проведению шпионской деятельности. Кто, как не ниндзя, с его умением проникнуть всюду и отовсюду ускользнуть незамеченным, с его хитроумными способами обмана и фальсификации мог лучше справиться с ролью шпиона. Подготовка в этой области военного искусства велась в нескольких дополняющих друг друга направлениях.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ЭЛЕМЕНТАХ

Исторически сложилось так, что предшественники ниндзя — ямабуси (последователи учения Сюгэндо). — а затем и сами "ночные демоны" противостояли официальным властям Японии, располагавшим отлично вооруженной, многочисленной армией. Преследуемые законом, не имевшие права носить оружия, воины-изгои создали уникальное по своей сути искусство выживания и невидимого влияния — ниндзютсу. Одним из основных канонов его было использование сил природы, ее закономерностей с целью обретения могущества и влияния на окружающий мир. Знания, полученные в результате наблюдения за явлениями природы, изучение уже имеющихся теорий, пришедших с материка и развитых в самой Японии, позволили мастерам ниндзютсу силы природы в грозное оружие.

Любой процесс познания, кроме постановки конечной цели, требует создания модели изучаемого объекта или явления. При изучении и использовании природных явлений, ниндзя применяли теории строения Вселенной, возникшие в юго-западных районах Японии. Эти модели, заимствованные из учений материкового Китая и Тибета, воспринимались здесь как некий божественный культ.

На практике применялись две модели описания природы, известных сегодня как "Теория пяти элементов".



地 水 風 火 空

Рис. 325. Иероглифы пяти элементов системы Годай

Система ГОДАЙ (пять форм проявления материи) имела важное значение для определения и познания сути Вселенной (учение КИ-АИ) и создания методов борьбы ниндзя. Она легла в основу тайного учения воинов-теней — Нинпо-Миккё и происходила из тибетского учения Тантры.

ГОДАЙ включала в себя следующие пять образных понятий: (см. рис. 325)

- "Ти" — Земля (твердая материя)
- "Суй" — Вода (жидкость)
- "Ка" — Огонь (превращение энергии)
- "Фу" — Воздух или Ветер (газообразная материя)
- "Ку" — первичная, эфирная субстанция (атомарный источник всех элементов).

Другая версия "Теории пяти элементов", ГОГЬО (пять превращений элементов), была сформулирована в китайском таоистском учении. Она являлась официально признанной первоосновой культуры Китая, а также источником, из которого возникло много религий и философских учений. Примечательно, что Гогью использовалась китайскими военачальниками при создании военных доктрин и тактик. Именно священники и военные лица, бежавшие из

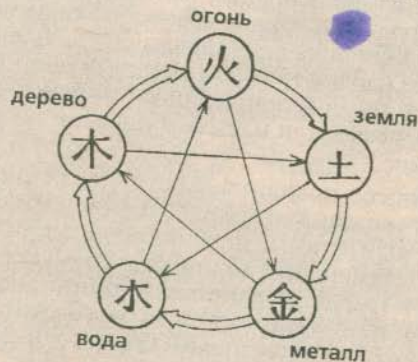


Рис. 326. Система элементов Гогью с характерными для нее связями

Китая во времена правления императорской династии Тан (X век), способствовали распространению положений Гогью в Японии. Китайский вариант "Теории пяти элементов" содержал в себе концепцию полярности Ин и Йо (кит. Инь и Ян), которая позже нашла свое отражение в модели Годай.

Степенью полярности Ин и Йо характеризовались все природные циклы.

Система Гогью содержала отличный от Годай набор элементов, наделяя их определенными свойствами:

- "Суй" — Вода (распад)
- "Моку" — Дерево (возрастание)
- "Ка" — Огонь (исчезновение)
- "До" — Земля (концентрация, устойчивость)
- "Кин" — Металл (твердость)

Символические названия элементов не следовало воспринимать буквально. Под ними понимался определенный набор свойств и природных качеств материи.

"Теория пяти Элементов Гогью" подразумевала не только наличие различных свойств у каждого элемента, но и существование между ними определенных связей, определявших относительный баланс природных явлений.

Процесс взаимодействия элементов определялся активизирующими и подавляющими связями между ними (см. рис. 326). Активная связь приводила к возбуждению, стимулированию роста одного элемента другим. Так Дерево активизировало Огонь, Огонь активизировал, порождал Землю, Земля активизировала Металл, Металл — Воду, а Вода активизировала Дерево. Эти связи созидательные, они назывались также связями типа "мать-сын", где каждый элемент являлся одновременно "матерью" активизируемого и "сыном" активизирующего элемента.

Подавляющая связь — это сдерживающее, или контролирующее влияние. При этом Дерево угнетало Землю, Земля — Воду, Вода подавляла состояние Огня, Огонь угнетал Металл, Металл — Дерево. Здесь каждый элемент играл одновременно роль подавляющего и подавляемого.

Активация и подавление являлись двумя неотъемлемыми свойствами пяти элементов, связывавших их в единую систему. Без активации нет угнетения, без угнетения нет гармонии и контроля над активизирующим процессом.

Положение "Теории пяти Элементов" как Годай, так и Гогью являлось основополагающим в традиционной восточной культуре и естественным образом стало основой многих течений теории ниндзюцу. При ближайшем рассмотрении



Рис. 279. Тойтоми Хидэёси — объединитель Японии

к желанному результату, он прибегнул к указанной тактике. По вечерам его люди устраивали увеселительные пиршества, оргии с женщинами легкого поведения под стенами неприступной крепости. Целью этого мероприятия было добиться халатного, небрежного отношения к своим воинским обязанностям солдат гарнизона, и, вызвав их недовольство, склонить к дезертирству. Защитники цитадели, изможденные длительной осадой, лишениями воинской службы, вскоре стали проявлять беспечность, совершать тактические ошибки, что и привело в результате к капитуляции.

Ленивый, необязательный человек, в силу своего порока человек, в своей подготовке, был удобным для целеустремленного ниндзя противником.

При проявлениях трусости и нерешительности в действиях врага тайный агент применял методы жестокого давления, запугивание. Стимулируя страх своего оппонента, он склонял его к предательству, приобретая над ним безграничную власть. Используя принцип КЬЮСА, ниндзя-шпион обещал своей жертве поддержку и защиту и вербовал ее в качестве своего агента или информатора.

Примером использования этого метода в военных целях может служить тактика легендарного полководца средневековья Чингиз-хана. При покорении Персии и Арабии он взял себе за правило добиваться капитуляции каждого города в течение одного дня. Его армия, войдя в завоеванный город, уничтожала всех его жителей и бросала обезглавленные тела в кучу. Эти устрашающие акции возымели свое действие, слава о жестокости завоевателей по отношению к непокорным вскоре разлетелась по всей стране. В дальнейшем при виде приближающейся армии Чингиз-хана защитники городов испытывали смертельный ужас, впадали в панику и, чтобы избежать незавидной участи своих соотечественников, сдавались без сопротивления.

В основе стратегии ниндзя лежало использование человеческих слабостей.

ТАКТИКИ ШПИОНАЖА

Известный историк и идеолог ниндзютсу Окусэ Хайси-сиро утверждает, что существовало 6 тактических положений, которыми ниндзя пользовались при проведении акций шпионажа:

- личная анонимность;
- знание цели противника;
- сбор секретной информации;
- дезинформация противника;
- знание излюбленной тактики неприятеля;
- сохранение в тайне своего собственного образа действий.

Мумэй-мугэй-но-дзютсу предполагало, что успех ниндзя определяла его анонимность. Из-за этого так мало известно о талантливых, выдающихся мастерах ниндзютсу. Никому: ни друзьям, ни врагам не должна была быть известна личность шпиона, его принадлежность к клану. Существуют исторические факты, что ниндзя, предвидя неизбежное пленение, обезобразивал свое лицо, стремясь скрыть свою личность. Порой он выворачивал нижнюю челюсть, чтобы даже при самых жестоких пытках не иметь возможности говорить. Если ниндзя выполнял тайную шпионскую миссию, то избавлялся от всех атрибутов одежды, оружия, которые могли бы дать хоть какую-то информацию о нем. Два ниндзя из одного клана, выполняя одно и то же задание, держали это в секрете друг от друга, стремясь не выдать своих намерений даже выражением глаз. Если этого не удавалось, то каждый получал приказ ликвидировать своего соратника. Столь жесткий подход к этому диктовался необходимостью избежать любой утечки информации. Если же это происходило, то планы кардинально менялись или от них отказывались вообще.

Другим способом сохранения личной анонимности была выдача ложной информации о себе.

В соответствии со вторым правилом, ниндзя заранее изучал и анализировал традиции, привычки, навыки, цели и способы действий своего противника. Изучал военные трактаты, существовавшие в то время, предыдущие действия противника, собирал информацию о его личностных качествах. Учитывались также социально-культурные особенности сословия, к которому принадлежал будущий соперник, положение, занимаемое им в обществе. Устанавлива-

лись скрытые мотивы деятельности, что помогало определить цель, к которой он стремится.

Обладание нужной информацией, как правило, определяет успех любого предприятия. Понимая это, ниндзя уделяли сбору информации самое пристальное внимание, применяя при этом самые изощренные техники. Зачастую дзёнин (или тюнин) поручал сбор необходимых сведений одновременно двум гэнин, не ставя их в известность о существовании второго партнера. После анализа информации, полученной от обоих агентов, составлялась полная, комплексная картина событий. При этом сравнивали добытые данные, в результате чего не ускользала ни одна даже самая мелкая деталь. С другой стороны, это позволяло выявить двойного агента, работающего одновременно и на врага.

В то же время противник мог подsunуть ложную информацию, имевшую своей целью дезориентацию противоборствующей стороны. Это было вполне реально, так как на стороне врага также служили ниндзя, специалисты в области шпионажа.

Таким образом, ложную информацию удавалось выявить, используя отдельные, независимые источники получения сведений.

Ввести противника в заблуждение — было несомненной военной удачей. Для проведения мер дезинформации применялся целый ряд хитроумных уловок, одна из которых состояла в следующем: при определенных обстоятельствах "терялся" важный секретный документ или же курьер с "планом нападения" попадал в руки врагов.

Ниндзя часто переодевались, например, бродячими монахами или торговцами, активно перемещавшимися по стране. Они сообщали руководству неприятельской стороны о том, что видели, проходя через "вражеский" лагерь. Под видом важной информации противнику предоставлялись ложные данные о времени нападения, силах противоборствующей стороны, направлении ее удара, путях отхода.

В случае, если противник доверял предоставленной информации, он поспешно и, не подготовившись, наступал, попадая при этом в ловушку, или необоснованно отступал, упуская шанс для победы. Либо, в результате дезинформации, мог быть успокоен, расслаблен, излишне уверен в своей безопасности. Это создавало удобный момент для нападения на него.

Еще одним направлением шпионской деятельности было угадывание излюбленной тактики врага, что позволяло предвидеть его действия. Для этого добывались сведения о

личных качествах неприятельского военачальника и проводился анализ его предыдущих побед и поражений.

Например, если соперник любил располагать основные силы в центре своего фронта, то характер встречного движения должен был носить фланговый характер и, наоборот, при сильных флангах противника удар наносился в центр.

Такую информацию трудно было переоценить.

Шестой и последний аспект заключался в том, чтобы не стандартизировать, не загонять в жесткие рамки свою собственную тактику, что позволило бы противнику разгадать ее наперед. Находясь на службе у полководцев, ниндзя убеждали их изменять старые тактические концепции или применять новые. В этом случае враг, уверенный в своей информированности, в результате непредсказуемого маневра оказывался перед лицом неожиданности.

Методика, используемая в этом виде шпионажа, определялась Камигакурэ-но-дзютеу. Согласно ей, ниндзя стремились устранять талантливых полководцев противника. Впрочем, убийство знатных сановников всегда являлось архисложной задачей. Противник, предвидя возможность террористических актов, прибегал к контрмерам, используя для этого таких же ниндзя или самураев. Об этом рассказывает история службы Хаттори Ханзо у основателя династии сёгунов — Токугава Ёдзёсу. Феноменальные способности легендарного дзёнин клана Хаттори-рю были непреодолимой стеной на пути шпионов-убийц.

Об изворотливости ниндзя, защищавшего свою жизнь или жизнь своего господина, красноречиво свидетельствуют многочисленные легенды.

Например, Дзиндзай Сампо, будучи искусным и изобретательным ниндзя, постоянно подвергался покушениям со стороны своих противников-конкурентов. Однажды неусыпная бдительность помогла ему избежать смерти от рук ниндзя, подосланного правительством Токугава. Незаметно прокрадываясь шпион отравил воду, которую ничего не подозревающий повар готовил для Сампо. Тот уже собирался сделать глоток, когда его внимание привлекло то, что чай слегка замутнен. Почуввав недоброе, Сампо выплеснул чай в небольшой пруд с рыбками, которые через некоторое время всплыли вверх животами. Присмотревшись к соевым лепешкам, которые также готовились на отравленной воде, он увидел на них характерные капельки влаги. Скармливая несколько кусочков коту, он убедился в своей догадке, когда животное начало биться в смертельных судорогах. Сампо встал, расплатился и, извинившись за причиненное беспо-

койство, мирно ушел: он знал, что никто из местных жителей не мог приготовить столь смертоносный яд — это было дело рук наемного убийцы-ниндзя.

И все же ниндзя, нацеленный на убийство, представлял собой серьезнейшую опасность для любого человека. Если он не мог сразу добиться своей цели, он применял тактику выжидания, использовал обходной маневр. Одним из возможных вариантов было обращение за помощью в буддийский или синтоистский храм. Представ в роли религиозного человека или бродячего монаха, он просил убежища и покровительства. Находиться в храме в качестве священнослужителя или послушника для ниндзя, свято хранящего традиции Нин-ро-Миккё, не представляло особого труда. При этом он прилагал усилия, чтобы приблизиться к своей будущей жертве. Он изучал характер, образ действий, семейные узы своего соперника. Большим успехом было войти в личный контакт и добиться доверия у жертвы-военачальника. Проявляя незаурядное терпение и целеустремленность, шпион-ниндзя рано или поздно подбирался к своей жертве достаточно близко, чтобы узнать ходы, домашний распорядок, систему охраны его жилища и в подходящий момент выполнить свою миссию.

Для ниндзя также была важна борьба с агентами противника. Чтобы выявить их в своих рядах, ниндзя использовал тактику "Ямабико-сихо-но-дзютсу" ("Подслушать эхо"). Они сообщали подозреваемому "очень важную" информацию и затем наблюдали за его реакцией. Обычно эта информация представлялась косвенным образом и сам ниндзя в целях конспирации и объективности расследования не оказывал никакого влияния на ход развития ситуации и оставался в стороне, в роли рыбака, закинувшего удочку с наживкой. Эффективность данной операции зависела от формы подачи "наживки". Обычно "план предстоящего нападения" оставался в месте, к которому проверяемый "соратник" имел доступ. Дата "нападения" устанавливалась таким образом, что оставалось очень мало времени до нее, — как правило, два дня. Это делалось для ускорения реакции тайного агента. Анализ дальнейших событий выводил ниндзя на шпиона, которым мог быть либо двойной агент, либо простой солдат или слуга. Выявленный шпион подлежал ликвидации или вовлекался в двойную шпионскую игру.

ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ НИНДЗЯ

Шпионские способности агента-ниндзя возрастали, за секретностью его личности и активности увеличивались, если использовалась тактика "Йомагоми-но-дзютсу" ("Прическа, рассматриваемая с четырех сторон, должна всегда выглядеть одинаково"). В первоисточнике давались следующие рекомендации: "Каждому ниндзя должно предписываться четыре убежища — два разных имени и две соответствующие личности". В этом духе очень интересно действовали некоторые дзёнин — руководители ниндзя. Две родственные, находящиеся под единым началом, структуры ниндзя изображали две противоборствующие стороны. Момоти Сандаю, известный также под именем "Танба-но-Ками", руководил подобным образом кланом Момоти-рю и в то же время под именем Фудзибаяси Нагато главенствовал в Фудзибаяси-рю. Пользуясь этим, он изображал такое противостояние кланов и пожинал славу при победах клана Момоти, под своим именем. Он сам поддерживал это мнимое противостояние и сам решал его исход — это давало ему широчайшие возможности в тактическом и стратегическом плане.

Но руководить сразу двумя группировками ниндзя в сражении против Ода Нобуната не мог, так как не мог находиться в двух местах одновременно.

Причиной того, что Ода Нобунага отправился воевать в самое сердце зоны влияния ниндзя, была его непримиримая вражда с буддийскими руководителями и их сторонниками, к числу которых относились и многие кланы ниндзя. Путаница, вносимая в действия Ода перевоплощениями Момоти Сандаю, выступающего в роли руководителя то одного, то другого клана ниндзя области Ига, являлась серьезным препятствием для знаменитого полководца, что подтверждало действенность этой тактики.

При проведении данной тактики ниндзя стремились не упускать ни малейшей особенности, связанной с техникой перевоплощения, — все для них имело значение.

Переодевшись торговцем, бродячим монахом (рис. 320) или просто местным жителем и действуя в другой провинции, он должен был не только в совершенстве владеть профессиональными навыками создаваемого им образа, схемой его мышления, но и знать нюансы местных традиций и диалекта. Эта методика называлась Хэнген-каси-но-дзютсу. Как свидетельствуют некоторые источники, ниндзя, как правило, пользовались семью образами для перевоплощения:



Рис. 328. Ниндзя в облике странствующего монаха



Рис. 329. Лазутчик под видом крестьянина среди простолюдинов (рисунки по дереву, период Эдо 1616-1867 гг.)

— Суккэ — священнослужителя, разъезжающего по делам храма, или Комусо — странствующего монаха, собирающего пожертвования для своей общины;

— Ронин — потерявшего своего покровителя самурая, который путешествует в поисках нового места службы;

— Ямабуси — последователя учения Сюгэндо, занимающегося целительством и предсказаниями;

— Сарутаки — бродячего фокусника и акробата или Хокаси — музыканта и актера, странствующего в составе труппы;

— Акиндо — торговца, торгующего "с колес" мелкой утварью;

— Цунэгата — безземельного крестьянина, ищущего случайного заработка (рис. 329);

— Путешественника, праздно разъезжающего по стране в целях изучения ее достопримечательностей.

Использование тактики Хэнген-Каси-но-дзюцу, естественно, требовало от ниндзя незаурядных актерских способностей, что было подвластно немногим. Необходимо было также поддерживать свое тело в отличной физической форме, чтобы выступать как жонглер или акробат, хорошо играть на музыкальных инструментах, представляясь музыкантом. Конечно же, человек с набитыми кулаками и шрамами на эти роли не годился. Не требовало усилий лишь перевоплощение в образ разбойника, под видом которого ниндзя мог грабить и убивать (рис. 330), не заботясь о конспирации.



Рис. 330. Ниндзя, имитируя разбойное нападение, пытается убить своего врага

Для действий в чужом облике особенно ценным представлялось умение подражать почерку и подделывать подписи крупных сановников неприятеля. Ниндзя — специалисты в этой области — собирали подписи известных личностей в качестве образцов, которые могли пригодиться в дальнейшем.

НЕВИДИМОЕ ВЛИЯНИЕ — ПОДГОТОВКА ПОБЕДЫ

Окусэ Хайсисиро утверждает, что в традиции школ ниндзюсу провинции Ига тайным агентам предписывалось применение десяти различных тактик ТОИРИ, которые, при их удачном осуществлении, закладывали фундамент победы еще до начала основных военных действий. Согласно стратегии ночных воинов, на территории противника создавалась шпионская сеть, которая, действуя изнутри, дезорганизовывала и дезориентировала вражескую сторону при подготовке к предстоящей войне.

Первая подобная тактика называлась, по старой китайской сказке о человеке на Луне, Катсура-отокэ-но-дзютсу.

Подобно сказочным персонажам, ниндзя, находящегося во вражеском лагере, называли Катсура-отокэ, так как он находился там в полном одиночестве, без поддержки своих товарищей по оружию, словно жил на Луне. Ниндзя-агент действовал в условиях строгой конспирации, выдавая себя за другую личность, которая называлась Ситумиси. Находясь в таком положении, ниндзя мог рассчитывать только на свои силы, получая от своего руководства лишь инструкции и указания.

Существовало много разновидностей данной тактики, в соответствии с которыми ниндзя могли использовать за сланного агента или вербовали человека, уже живущего в местности неприятеля.

Из истории известны факты, когда дальновидные ниндзя поддерживали финансами бедные семьи, живущие в области противника, держа свои отношения с ними в глубокой тайне. По прошествии многих лет это принесло необходимые результаты, которые окупали все затраты. В одном из случаев ниндзя принуждал родителей отдать своего ребенка в услужение вражескому военачальнику, делая его, таким образом, действующим агентом. Если это была молодая девушка, она могла стать любовницей одного из руководителей врага, если мальчик, то он мог стать слугой, солдатом или даже доверенным лицом в личном окружении вражес-

кого руководства. Чтобы гарантировать преданность, тайные хозяева использовали угрозу, устрашение или раскрытие прежних связей с врагом.

Еще одна тактика ТОИРИ называлась Дзэкай-но-дзютсу. Она предусматривала засылку лазутчика во время подготовки врага к войне. Скрываться в области, находящейся в условиях чрезвычайной ситуации предвоенных приготовлений, было намного проще. Армия противника на этом этапе спешно усиливалась, солдаты набирались из числа всех способных держать оружие мужчин, остальное население занималось пополнением запасов провианта, строительством оборонительных сооружений. Возросший спрос на рабочую силу позволял ниндзя, избегнув обычного недоверия и подозрений, быстро найти себе место, влиться в ряды защитников. Для использования этой тактики было важно правильно определить время ее проведения.

При использовании женщин в качестве агентов тактика называлась Куноити-но-дзютсу. Используя свою женскую привлекательность для обольщения мужчин, занимающих высокое положение среди неприятеля, Куноити добывали ценную военную и политическую информацию, решавшую порой исход предстоящей войны. Широкую известность в истории получили убийства военных, совершенные женщинами-шпионами во время любовных утех со своей жертвой. Используя потерю бдительности врага, кроткой и "беззащитной" куртизанке не составляло особых проблем отравить или заколоть острой заколкой для волос неосторожного воина. К тому же лучшие представительницы Куноити в совершенстве владели оружием ниндзя. Если же использование орудий убийства не представлялось возможным, то Куноити, используя технику смертельного касания (аналогичную китайскому искусству Дим Мак) или жесткую технику рукопашного поединка, могли убить или нанести тяжкие увечья своему врагу, лишив его возможности участвовать в предстоящем сражении.

В тех случаях, когда ниндзя нуждались в услугах простого народа, жившего в области военных действий противника, они прибегали к четвертой тактике Тоири (Сатобито-но-дзютсу). Используя ее правила, ниндзя-шпион, на основе личных наблюдений или мнения окружающих, выявлял солдат или слуг из числа подданных неприятеля, которые плохотно относились к своему господину. Используя понятие Годзэ-гьоку (пять человеческих слабостей), тайный агент вербовал недовольных своим положением, делая их своими пособниками. Использование этого недовольства было при-

оритетным направлением в действиях ниндзя для разложения морального духа и единства армии противника.

Следующая, пятая тактика Тоири, называлась Миномусино-дзютсу ("Червь в теле"). Ее концепция строилась на основе поговорки о том, что одно гнилое яблоко может испортить целую корзину фруктов. На практике ниндзя прилагали усилия к тому, чтобы сделать тайную службу противника "червяком в теле" своего господина. Применяя подкуп и шантаж, ниндзя склоняли верноподданных слуг врага к тайному сотрудничеству, предательству. При этом чем больше была степень доверия врага к своим подчиненным, тем большую ценность представлял собой результат данной тактики.

"Фонарь светлячка" — Хотаруби-но-дзютсу, — так называлась тактика предоставления противнику ложной "секретной" информации. В этом случае воин-тень давал поймать себя, обставляя это как можно правдоподобнее. В результате неприятель добивался редкостной "удачи" — в его руки попадала информация о планах противоборствующей стороны, времени и силах предстоящего нападения и т.д. В действительности дезинформированный противник шел по ложному пути и в итоге попадал в приготовленную для него ловушку.

Другим способом предоставление ложных сведений было осуществление Фукуро-гаэси-но-дзютсу ("Вывернутый мешок"). В этом случае ниндзя "изменял" своему прежнему хозяину и искал защиты у противника. Местный полководец, получавший до сих пор лишь противоречивые слухи, с появлением перебежчика наконец-то получал "достоверную" версию реальной обстановки. Благодаря оказанной услуге, новоиспеченный советник добивался расположения своего нового господина, что давало ему хорошие возможности для выполнения шпионской миссии. Удачным ходом было предложение вернуться обратно к прежнему военачальнику для проведения агентурной работы, т.е. стать "двойным агентом". Для осуществления этой схемы от ниндзя требовалось, чтобы он не был известен как шпион у себя на родине, иначе его возвращение после "предательского бегства" могло вызвать подозрение у шпионов врага, работающих на территории его истинного господина.

Для того чтобы поддерживать заблуждение неприятеля, двойной агент предоставлял новому покровителю правдивую, но малозначительную информацию, в достоверности которой было легко убедиться, подмешивая к ней при этом ложные сведения, не подлежащие проверке. Одновременно он докладывал своим настоящим хозяевам все, что ему было известно о противнике. При использовании данной тактики шпион имел хорошие шансы выжить, т.к., находясь на своей

территории, мог всегда прекратить свою игру и вновь прикнуться к соратникам.

Контрмерой против вражеского шпионажа являлся вариант тактики — "Тэн-суй-но-дзютсу" ("Плевков в небо"). Здесь "слюной" представлялся внедренный агент противника, которого удалось установить. Ему предоставлялись ложные данные, которые он тут же передавал на свою сторону. Таким образом, "слюна", выпущенная в "небо", возвращалась назад на "землю". Если агент врага чувствовал двойную игру, ему открыто предлагали солидное вознаграждение за измену. В случае отказа агента ликвидировали.

Образ разряженного лука с расслабленной тетивой символизирует ниндзя, который изо дня в день лишен возможности действовать — Сикью-но-дзютсу. Эта тактика, используемая агентами-ниндзя, называлась "быть пойманными на удочку". Ниндзя делал вид, что соглашался с предложением вражеской стороны, однако при первой же удобной возможности перебежал назад. Конечно, такой шанс был большой удачей, т.к. раскритиченного агента, как правило, ждала жестокая смерть в руках палача.

Десятой и последней тактикой Тоири являлось Ямабико-но-дзютсу ("Эхо на крик"). В этом случае ниндзя можно было сравнить с миной с часовым механизмом, подложенной в лагерь врага. После обсуждения со своим господином плана операции он оказывался на вражеской стороне, где верно служил на протяжении длительного времени местному руководителю, не вызывая с его стороны ни малейших нареканий. Но стоило ниндзя получить сигнал от своего нанимателя или руководства клана, как он "взрывался", сея вокруг себя смерть и панику. Сигналом к действию обычно служили сигнальные ракеты, запускаемые соратниками со строго определенного места (с горы, высокого дерева, башни и т.п.). Если место не оговаривалось, то условный сигнал мог корректировать или указывать направление отхода.

ВНЕДРЕНИЕ ВО ВРАЖЕСКИЕ ЛИНИИ

Крупным разделом шпионской деятельности в ниндзютсу являлось Тикаири-но-дзютсу. Здесь устанавливались тактики первого уровня проникновения и действий в расположении противника. Пробравшись во вражеский лагерь или крепость, ниндзя ставил своей задачей дезорганизацию оборонительных действий неприятеля, оказание содействия наступательным действиям своего господина. Окусэ определял

до восемь различных подрывных "тактик, которые вели к гарантированной победе".

Первая из них — Рьякухон-но-дзютсу — предусматривала проникновение ниндзя любыми способами в лагерь неприятеля, где ему следовало выдать себя за сторонника местного полководца. Это могло быть тайное проникновение, использующее военную неразбериху, присутствующую в любой армии, состоящей из наемных войск, когда люди мало знакомы друг с другом. Можно было также воспользоваться перевоплощением в странствующего без хозяина самурая (ронина), предоставив при этом ложные свидетельства и поддельные рекомендательные письма. В том случае, если противник не гадался о враждебном отношении к нему какого-либо клана воинов-невидимок, ниндзя из данного клана мог открыто предложить свои услуги и представиться союзником.

Добившись статуса официального союзника или выдавая себя за наемного воина-самурая, ниндзя в дальнейшем использовал тактику Гэйню-но-дзютсу, которая предписывала ниндзя пытаться предвидеть движение сил неприятеля, их действия, предупреждая об этом своего тайного покровителя.

В то же время, используя свое служебное положение, свое положение воина-единомышленника, ниндзя распространял ложные слухи, поощрял недовольство или же устраивал диверсии в стратегически важных местах. Например, если "дружественные" войска приближались к деревне, лазутчик стремился опередить их и создать панику или враждебное отношение со стороны местных жителей, отравить колодцы, испортить запасы провианта, имеющиеся в деревне. Возникающее в результате этого недовольство и недоверие приводило к снижению морального духа в войсках противника.

Другая тактика предусматривала использование момента, когда основные силы неприятеля отсутствовали в расположении военного лагеря или крепости (Катагатаэ-но-дзютсу). Дождавшись, когда противник предпримет попытку военного похода в ночное время, ниндзя-лазутчик прокрадывался в безлюдный город и поджигал одно из зданий. Зарево пожара служило сигналом его соратникам, которые тут же начинали штурм крепостных стен и укреплений. Пока это происходило, лазутчик отсиживался где-нибудь в укромном месте и дожидался, когда все оставшиеся в городе войска не втянутся в бой с его товарищами. Только после этого, воспользовавшись отсутствием охраны, он совершал диверсии на пороховых складах, оружейном арсенале или

хранилищах провианта, чем наносил непоправимый урон неприятелю.

Использование воинами-ниндзя отвлекающего маневра всегда было сильной стороной и играло решающую роль в их действиях. Об этом говорит и использование тактики Суигэтсу-но-дзютсу ("Луна в воде"). В результате ее проведения противник реагировал всеми военными силами для отражения нападения лишь малой части войск соперника — ("отражение Луны") и выпускал из поля зрения атаку основных сил в другом месте. В задачу отвлекающей группы входило привлечение как можно большего внимания обороняющихся, создание впечатления основного штурма — ("Луны"). А если это удавалось, то поражение "слепцов" было неминуемо.

Танири-но-дзютсу строилось практически на таких же принципах, что и Ямабико-но-дзютсу крика. Отличие заключалось в следующем: ниндзя старались создать и поддерживать убеждение противника в том, что ниндзя из одного клана действуют по разные стороны баррикад. Добившись этого, они ждали команды от своего руководства, чтобы в нужный момент объединиться и нанести удар с двух сторон.

Тактика под названием Дзэда-но-дзютсу определяла искусство слияния с толпой. Проникнув на территорию противника под видом беззащитной, мирной личности, ниндзя старался раствориться среди местного населения, подобно капле воды в бурной реке. Это значительно облегчало ему задачу незамеченного перемещения и просачивания в зону оборонительных рубежей врага.

Рьохан-но-дзютсу описывало методы похищения крупных военных и политиков и использования их в качестве заложников. Нередким был захват ближайших родственников и даже детей высокопоставленных лиц. Оказывая давление на руководство вражеских сил, ниндзя добивался изменения планов противника, освобождения плененных товарищей и т.д. В случае невыполнения требований с заложниками жестоко расправлялись в целях устрашения.

Восьмой и последней тактикой Тикаири была Фукурогаэси-дзэн-дзютсу. Согласно ее положениям, ниндзя подделывал письмо крупного сановника и, представившись курьером, передавал его лицу, находившемуся на большом расстоянии от своего господина. В тексте письма содержалось требование ответа, передать который и входило в обязанности мнимого посыльного. Ответное послание вскрывалось, и информация, содержащаяся в нем, становилась достоянием хитроумного агента. Поддерживая таким

образом "переписку", ниндзя был в курсе всех планов ничего не подозревающего подданного, которому передавались "приказы свыше". Особой удачей являлся перехват письма от руководителя к подчиненному. В этом случае, внедрившись в уже существующую переписку, ниндзя получал возможность контроля над обоими корреспондентами. Результатом данных махинаций могла быть не только разведка планов и передача не существующих приказов, но и возможность поссорить родственников или единомышленников.

НЕЗАМЕЧЕННОЕ ПРОНИКНОВЕНИЕ

Скрытое, никем не замеченное проникновение воина-ниндзя на охраняемую территорию очень часто являлось полнейшей неожиданностью для неприятеля, уверенного в своей безопасности за высокими стенами, несколькими линиями постов и скрытых ловушек. Возникая ниоткуда и исчезая в никуда, ниндзя постоянно держал противника в напряжении, заставляя того не верить своим глазам и ушам. Порой о присутствии лазутчика узнавали лишь после совершенной им диверсии или убийства господина.

Замок Мино славился своей неуязвимостью для лазутчиков-ниндзя. Его хозяин гордился тем, что еще ни одному ниндзя не удалось незамеченным пробраться сквозь систему охраны цитадели, наружные стены которой были окружены глубокими рвами, заполненными водой. Сами стены, в силу того, что строились из крупных каменных глыб и имели наклонную поверхность, не являлись непреодолимыми. Трудность состояла в том, что десятки глаз охранников постоянно прощупывали каждый сантиметр ее плоскости. Находясь в сторожевых башенках на стенах крепости, часовые имели прекрасный обзор и были укрыты от стрел противника. Жесткая организация караулов не позволяла надеяться на нерадивость караульных, их невнимательность. Каково же было изумление хозяина крепости, когда в одну из дождливых ночей замок запылал и в кромешной тьме раздались предсмертные крики. Оказалось, что ниндзя Кога, используя одно из положений тактики проникновения, все же нашли брешь в системе охраны крепости. Ночью, во время августовского тайфуна, приходящегося в эту часть Японии каждый год, ветер задувал струи дождя под таким углом, что обзор в одной из смотровых башен был сильно затруднен. Этим и воспользовались талантливые лазутчики. Преодолеть ров и каменную кладку стен не представляло особой сложности для ниндзя, постоянно практикующих искусство лазания, и они незамеченными проскользнули

мимо ослепленных ливнем постовых, понадеявшихся на защиту разбушевавшейся стихии. Создавшаяся после неожиданного нападения паника и непогода позволили ниндзя ускользнуть, а самураи-охранники, не выполнившие свой воинский долг, были вынуждены совершить ритуальное самоубийство (сэппуку).

Известный теоретик ниндзютсу, Окусэ Хайсисиро, так описывает пять основных положений тактики проникновения во вражеский лагерь:

Первое из них, Ньюкьо-но-дзютсу, определяло огромное значение для ниндзя времени начала операции. Удобным для скрытого проникновения или решительного нападения был период обустройства нового лагеря, длящийся всего пару дней. В этом случае ниндзя извлекали выгоду из того, что противник еще не определил четкий порядок охраны и обороны, не закончил создание защитных укреплений и ловушек. Подходящим временем была ночь после утомительного сражения, дальней поездки, тяжелой работы. При планировании операции ниндзя учитывали время приготовления и приема пищи, часы отдыха или кормления лошадей и т.п. Особое внимание уделялось использованию ветреных, дождливых и безлунных ночей, а также время года, когда идет снег и часто появляется туман, происходят стихийные бедствия (тайфун, цунами, лесные пожары и наводнения). Нежелательным было проникновение в ночь, когда ярко светит луна и полностью отсутствует ветер, стоит сильный мороз и под ногами скрипит снег. Ниндзя также избегали проведения операций в период, когда противник насторожен и ждет нападения, активность же проявлялась при притуплении бдительности караулов в утренние часы.

Лучшим временем для проникновения в жилые дома была ночь после длительных церемоний, посвященных свадебному торжеству, дню рождения, религиозным праздникам или погребению близких.

При выполнении своей миссии ниндзя всегда старались использовать слабые места в обороне неприятеля (Мономи-но-дзютсу). Для проникновения в дом идеалом была нежилая комната вдали от просторных, посещаемых частей дома. Это могла быть кухня, столовая, комната для гостей, туалет и другие подсобные помещения. Этим же принципом руководствовались при просачивании в лагерь или крепость.

Следующая тактика строилась на использовании психологических слабостей постовых (Ньюдаки-но-дзютсу). Слог "да" в слове "Ньюдаки" обозначает "пустое пространство", а "ки" — "отклонение усердия", т.е. ниндзя пытался привести

в действие и использовать человеческие слабости караульных — тщеславие, вспыльчивость, мягкотелость, лень, трусость (Годзё-гьоку).

Символом тактики (Дзёдзигакурэ-но-дзюгсу) являлась зубочистка — "дзёдзи". При использовании этой тактики ниндзя подбирался сзади к посту и, осмотревшись, бросал зубочистку неподалеку от караульного. Если легкий шум привлекал его внимание и он концентрировался на нем, то не замеченный им лазутчик пробирался с другой от одуряченного постового стороны.

Конечно, зубочистка — это всего лишь наглядный пример. На практике лазутчик-ниндзя использовал всевозможные методы отвлечения внимания. Он мог бросить маленький камешек или веточку, отвлечь внимание с помощью имитации различных звуков и отблесков света. Трюк, однако, срабатывал не всегда, а лишь тогда, когда караульный был ленив, глуповат или пьян.

Важнейшим умением ниндзя было искусство скрадывания шорохов и теней (Дзёай-но-дзюгсу). В темное время суток воин-тень предпочитал перемещаться позади источника света, чтобы не отбрасывать ни малейшей тени. В том случае, если это было невозможно, он старался с помощью подручных средств изменить очертание своей тени, придать ей форму деревьев, животных, камней и т.п. Для прокрадывания и укрытия использовались также тени, отбрасываемые крупными предметами: деревьями, зданиями, скалами. Сливаясь с ними, ниндзя становился невидимым для противника, стоящего на свету.

Пристальное внимание уделялось уничтожению запахов, поскольку противник часто использовал сторожевых собак. Для этого ниндзя использовал различные вещества, уничтожившие запах человеческого тела, лишавшие собак обоняния, двигавшие против ветра, учитывал отвлекающие запахи.

Важным разделом искусства проникновения было изучение приемов бесшумной ходьбы. В зависимости от характера поверхности, по которой приходилось перемещаться, использовались различные виды шагов. При ходьбе следовало избегать излишней торопливости и неосмотрительности. Ноги сгибались в коленях, центр тяжести тела опускался как можно ниже, и его положение четко контролировалось. Спина держалась прямо, тело максимально расслаблялось. Взгляд следовало расфокусировать и, используя периферийное (боковое) зрение, держать в поле зрения как можно больше пространства. Вес тела находился на одной ноге, в то время как вторая ощупывала поверхность, на которую

делался шаг, подобно тому, как человек ходит по тонкому льду. Убедившись в отсутствии препятствий, вес тела переносился на переднюю ногу. Ритм шагов согласовывался с дыханием и, по возможности, с ритмичностью шумов окружающего мира (с шумом прибоя, шагами караульных, скрипом дверей и т.п.). Ниндзя старался избегать ходьбы по сухим листьям и траве во избежание их шелеста. При перемещениях по скользкой поверхности (лед, мокрый каменный пол) применяли мелкий скользящий шаг на полусогнутых ногах. По гравию или гальке ходили с перекатом ступни с пятки на носок.

Еще одной интересной способностью ниндзя было умение определить глубину сна человека. Это было особенно важно при проникновении в жилое помещение, подкрадывании к спящему с целью убийства и пленения.

Глубина сна зависела от возраста, телосложения, рода занятий спящего, а также от времени суток и года. Как правило, пожилые люди спят меньше, они часто просыпаются, в то время как молодые спят крепким сном на протяжении всей ночи. Полные люди спят хорошо, а худые, поджарые, как правило, плохо. Ниндзя также учитывали, что люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, засыпают очень быстро, а те, кто ведет праздный образ жизни, ворочаются и долго не могут заснуть. Для нападения ниндзя выбирал весну и лето, так как понимал, что после зимы организм истощен, ослаблен и человек в этот период более вялый и нуждается в более длительном отдыхе. Осенью и зимой люди утомляются значительно меньше и их сон более легок и чуток. Ни для кого не секрет, что в течение суток наиболее крепкий сон наступает около полуночи и под утро.

Опасаясь подвоха, ловушки, ниндзя тщательно изучал шумы, исходящие от спящего человека, звуковые оттенки его храпа. В результате он мог различить притворный и настоящий сон, поскольку храп подражателя имеет нарочито постоянный ритм, в то время как человек, находящийся в состоянии глубокого, искреннего сна, храпит с непостоянным ритмом.

Если ночной лазутчик устанавливал, что человек, к которому он подкрадывается, в силу каких-либо причин плохо спит или только дремлет, то он в большинстве случаев стремился подражать жестам, походке и шорохам кота, крысы, собаки, птицы и других домашних животных, чтобы скрыть или замаскировать свои собственные шумы и заполнить подсознание спящего естественными в данной обстановке звуками. Умелое подражание позволяло слиться со звуками окружающего мира (шорохи животных, шум дождя,

раскаты грома, шелест ветра и т.п.) и не выдать своего присутствия слуху спящего.

Будучи обнаруженным или случайно выдав свое присутствие неосторожным движением, ниндзя в условиях появившейся опасности, лаял, как собака, мяукал, как кот, или каркал подобно ворону, чем успокаивал настороженного случайным шорохом охранника. При необходимости невидимый лазутчик мог с успехом имитировать оттенки голоса солдат и слуг. В этом случае, окликнув постового, ниндзя прятался в темноте в нескольких шагах и, воспользовавшись его перемещением, проскальзывал за его спиной. Имитация и воспроизведение различных звуков давали возможность направить противника в ложном направлении, заманить в засаду или ловушку, отвести от цели. С помощью подражания шумам, возникающим при нападении неприятеля, ниндзя мог заставить свою жертву вскочить по тревоге, посеять панику и неразбериху.

Таким образом, использование мира звуков являлось эффективным трюком, позволявшим дурачить легковерного, наивного противника.

Но так было не всегда. Во время выполнения тайной миссии ниндзя должен был сам хорошо ориентироваться в звуках вокруг, использовать их влияние.

Сайдзо Киригакурэ был беспечным, невнимательным лазутчиком, что однажды привело его к поражению по собственному недосмотру. Когда душной летней ночью Киригакурэ пробирался ползком под полом в замке Киносита Токитиро, он был неожиданно ранен копьем, поразившим его через пол.

Оказалось, что ниндзя не обратил внимания на клубившийся вокруг него рой комаров, выдававший своим писком его присутствие. Этот предательский звук и послужил сигналом самураям, находившимся в комнате над Киригакурэ. Ранив его, они без особого труда пленили незадачливого ниндзя.

Но развязка этой истории была неожиданной. Непредусмотрительность Киригакурэ, который при подготовке своей операции не воспользовался специальным составом, отпугивающим насекомых, в итоге спасла ему жизнь. Дело в том, что с целью его убийства был послан ниндзя Яскэ Такигути, который в момент пленения Киригакурэ был уже близок к выполнению своей задачи. В дальнейшем Киносита сохранил жизнь своему пленнику, после того как тот согласился перейти к нему на службу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУЕВЕРИЙ И МАНЕКЕНОВ

Сражаясь не на жизнь, а на смерть, ниндзя постоянно стремился расширить свой арсенал методов и средств, позволявших ему с помощью хитрости и знания особенностей человеческого мышления добиваться поставленной перед ним цели.

Так как люди в те далекие времена были очень набожны и суеверны, то, естественно, войны-тени не упускали случая воспользоваться их страхами для решения своих проблем (Кьонин-но-дзютсу).

Например, многие верили, что большие ворота храма Хасиман в Ига (сегодня город Оказаки, префектура Аиси) самопроизвольно двигались (открывались или закрывались) в преддверии приближающегося несчастья или стихийного бедствия. Это предубеждение и было использовано ниндзя при следующих обстоятельствах.

Токугава Ёдзясу, будучи в то время сёгуном, призвал своего ниндзя Хаттори Ханзо позаботиться о том, чтобы народ прилагал больше усилий в подготовке к предстоящей войне. В свою очередь Ханзо поручил одному из своих помощников двигать пресловутые двери храма с помощью скрытого механизма, представив это как знак надвигающейся беды. Видя движение дверей, которые никто не двигал, подданные сёгуна резко активизировали приготовление к войне.

Амэтори-но-дзютсу было искусством использования манекенов. Символом его была птица, никогда не вылетающая в дождливую ночь. В качестве иллюстрации и объяснения данной тактики Окусэ Хайсисиро приводит пример из жизни знаменитого полководца и объединителя Японии Тойотоми Хидзэси, который использовал эту уловку, когда был еще молодым самураем.

Однажды Хидзэси поспорил со своим другом, что сможет в течение десяти дней выкрасть у него меч. Само собой, что друг, уверенный в своих силах, согласился и, после заключения пари, ни на минуту не выпускал свое оружие из рук. Прошло шесть дней, на протяжении которых ничего не произошло. На седьмую ночь пошел сильный дождь. Друг сидел, плотно закутавшись в одежды и ожидая появления Хидзэси, как вдруг услышал снаружи дома звуки, похожие на хлопанье одежды на ветру. Подумав, что это может быть только Хидзэси, пробирающийся по саду, друг обрадовался, что раскрыл замысел соперника и таким образом выиграл

спор. Потеряв бдительность, он распахнул двери своего дома и увидел лишь одинокое пальто, которое кто-то повесил на каменный фонарь и напоминавшее за пеленой дождя силуэт человека. Вместо того чтобы заподозрить неладное, друг будущего военачальника неосмотрительно выбежал из дома, оставив меч в комнате. Разглядев пальто, с нехорошим предчувствием, друг поспешил вернуться, вспомнив о забытом мече, но, к сожалению, было уже поздно — оружие исчезло. Позже Хидзёси шутливо заметил, что он извлекал пользу из мысли о том, что пальто всегда предвещает появление своего владельца.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАНИКИ

При выполнении своей миссии ниндзя, как правило, сталкивался с противником, имевшим хорошую контрразведку. Многие военачальники пользовались услугами наемных кланов ниндзя или создавали собственную структуру тайной службы, как, например, Такэда Синген или Токутава Ёдзёсу. В этом случае противостоять грамотно построенной системе охраны и обороны было очень сложно и опасно. Поэтому, согласно стратегии ниндзютсу, ниндзя стремились дезорганизовать деятельность врага, воздействовать на состояние духа его воинов.

Для этого применялась тактика Такузэн-но-дзютсу, предполагавшая проникновение в лагерь неприятеля опытного лазутчика, начинавшего создавать беспорядки и панику сразу после начала военных действий со стороны противника. Данная тактика предусматривала использование замешательства в наступательных действиях врага, чтоб нанести упреждающий удар основными силами соратников ниндзя.

При использовании методов Хока-но-дзютсу во время сражения поджигались важные военные объекты неприятеля, что вызывало сильный переполох в его рядах. Дальнейшей задачей ниндзя было распространение ложных слухов о прорыве оборонительных рубежей, о скором подходе союзных войск противника и т.п. Апогеем операции ниндзя было создание паники среди защитников крепости. Нередко для этого осуществлялось убийство одного из руководителей обороны. Используя создавшуюся неразбериху, ниндзя стремились подтолкнуть обороняющихся открыть ворота города или делал это сам. Часто данную тактику использовала группа из нескольких лазутчиков, действующих в разных направлениях или на разных этапах операции.

УКРЫВАНИЕ

Искусство прятаться (Инро) было важной составляющей частью обучения ниндзя. При его использовании любой естественный или искусственный объект служил воину-тени убежищем. Его возможности в этой области были так велики, что, согласно многочисленным легендам и слухам, он мог становиться невидимым. В действительности эта чудесная способность была ничем иным, как искусством сливаться с объектом — частью дерева, камнем, стеной и т.п. Так как ниндзя руководствовался, кроме всего прочего, специальной техникой дыхания, то для него не составляло труда на протяжении длительного периода сохранять неподвижность и бесшумность.

Укрывание "подобно маленькой перепелке" (Узура-гакурэ-но-дзютсу) подразумевало, что ниндзя располагался в узком пространстве между двумя крупными объектами — например, между двумя деревьями (фото 41), деревом и охапкой камыша или кустом и т.п. (фото 42). При этом он группировался и становился меньше размером, приобретая форму куба. Если он хотел придать своему телу плоскую, прямоугольную форму, то оставался прямым, складывал ноги вместе, руки укладывал вдоль тела, а голову втягивал в плечи или гянул вперед к груди. Сливаясь с объектом, ниндзя принимал подходящее для своего телосложения по-

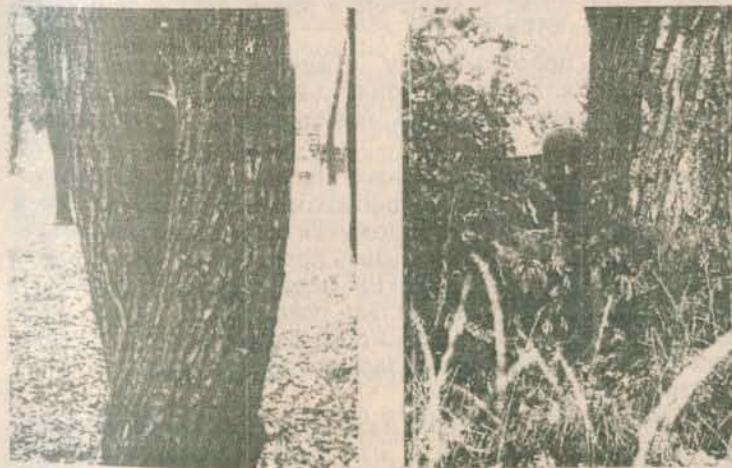


Фото 41, 42. Укрывание согласно Узура-гакурэ-но-дзютсу



Фото 43. Ниндзя, укрывшийся в тени большого дерева



Фото 44. Пример использования "тактики енота"

ложение тела, которое позволяло ему обрести форму и размеры укрытия.

Предпочтительным был выбор убежища, из которого при необходимости было легко выбраться: высокая трава, кустарник, копна сена, углубление в земле, густая тень скал, деревьев (фото 43) и т.п.

Действуя "подобно еноту" (Тануки-гакурэ-но-дзютсу), ниндзя с ловкостью зверя лазил по деревьям и укрывался в их густой кроне, становясь невидимым для неприятеля (фото 44).

Китсунэ-но-дзютсу основано на искусстве лисы укрываться от охотника и использовалось, чтобы прятаться в воде. В этом случае ниндзя ложился лицом вниз в мелкую лужу или канаву, в грязь и дышал через полую камышовую или курительную трубку, ножны меча. При необходимости воин-невидимка мог полностью погружаться в воду, что давало ему возможность незаметно перемещаться. Как укрытие также использовались заранее приготовленные норы, наполненные листьями ямы.

Если ниндзя использовал в качестве укрытия деревянные бревна, мешки из-под угля или риса, — то этот способ назывался Сиб-гакурэ-но-дзютсу. Пробравшись в склад, кладовую или другое хозяйственное помещение, лазутчик

прятался в мешке, пустом ящике или сундуке, под соломенным туфяком или циновкой так, что при поверхностном осмотре оставался незамеченным. Однако если его проникновение было замечено, то при более тщательном обыске помещений его легко находили.

Иногда ниндзя использовал пустые или частично заполненные ящики и сундуки, чтобы незаметно для владельца багажа проникнуть вместе с ним в замок или дом.

Если же ниндзя укрывался поблизости от дорог, то использовал для маскировки ветви и листья.

Укрываясь в доме под полом, за стенами или на чердаке, он должен был быть готов к удару клинком или копьем. Недоверчивые, осмотрительные самураи имели привычку каждый день по несколько раз проверять с помощью оружия, не находится ли затаившийся шпион под полом (татами), среди балок перекрытий или за ширмами-стенами. В том случае, если самурай задевал ниндзя, тот должен был оставаться нем и недвижим, чтобы не выдать себя. О встрече с клинком, даже если затаившийся лазутчик не произнес ни звука, говорила кровь на кромке меча. В этом случае у ниндзя оставалась слабая надежда на спасение, если он сумел имитировать писк раненой крысы или кота.

УСКОЛЬЗАНИЕ

Одним из самых таинственных особенностей ниндзютсу было искусство ускользания. Его техники (Тонро) были настолько изощренными и эффективными, что делали ниндзя, в глазах его современников, "неуловимым демоном". При разработке и использовании техник не упускалась ни одна мелочь, ничто не вверялось воле случайности, ибо ставкой в этой игре была жизнь ниндзя.

При подготовке операции ниндзя заранее предусматривал возможные пути отхода, приготавливал для преследователей хитроумные ловушки (капканы, "волчьи ямы" и т.п.), запасался средствами переправы через водные преграды, пропасти и высокие стены, сооружал тайные укрытия. В том случае, если план бегства не срабатывал или не было возможности его подготовить, ниндзя импровизировал, используя свои навыки и подручные средства.

Особым образом ниндзя использовал атмосферные явления. При ярком солнце ослеплял противника зеркалом. Сияние луны создавало тени, которые легко использовались для укрывания беглеца или запутывания преследователя.

Падающий снег быстро скрывал почти все следы. Сильный дождь не только удерживал противника от преследования, но и ухудшал видимость и приглушал звуки при бегстве.

Готон-по (Титон-но-дзютсу) говорило о практическом использовании китайской системы "Пяти стихий" в качестве методов и средств ускользания от преследователей. Применение качеств воды, огня, дерева, земли и металла (Гогъё) строилось на глубоком знании свойств, проявлений и характера связей этих элементов.

Использование воды (Суйтондзютсу) давало возможность стать невидимым, затаившись под водой, бесшумно перемещаться, пlying у самой поверхности и замаскировав голову под комок водорослей или охапку веток. При укрытии в воде ниндзя не мог быть обнаружен даже собаками-ищейками. Бросание различных предметов, вызывавшее громкий всплеск и появление волн, создавало впечатление прыжка в воду и могло навести врага на ложный след. Шум водопада скрывал шумы, возникающие при бегстве. Ниндзя использовал воду не только для тушения огня, препятствующего ускользанию, но и для создания большого количества пара, служившего укрытием на протяжении нескольких секунд.

Катондзютсу — огонь использовался для поджигания сухой травы, вызывая лесной пожар и появление густого едкого дыма, в котором ниндзя укрывался, дыша через одежду, или резко менял направление движения. Эффективным было использование гранат и петард, ослепляющих преследователя, пугающих его лошадей. С помощью огня можно было уничтожить мост через глубокую реку или пропасть, устроить пожар в городе и, воспользовавшись паникой, укрыться в толпе. Широко применялся при бегстве дым, оказывающий удушающее, ослепляющее действие. Ниндзя бросал в огонь бамбуковые палки, каштаны, которые, начиная лопаться, имитировали стрельбу из ружей, появившихся в Японии в 1543 году с помощью португальских купцов. Эффективным был следующий трюк: неожиданный шаг в костер вызывал высокий сноп искр и яркую вспышку пламени, что на миг ослепляло неприятеля.

Дерево также могло быть использовано при бегстве (Мокутондзютсу) (фото 45).

Ниндзя, которые специализировались в лазании (фото 46) и прыжках по деревьям, были практически неуловимы в лесу или в саду. Яркий пример этому — легендарный ниндзя Саскэ Сарутоби, имя которого означает "прыжок обезьяны".

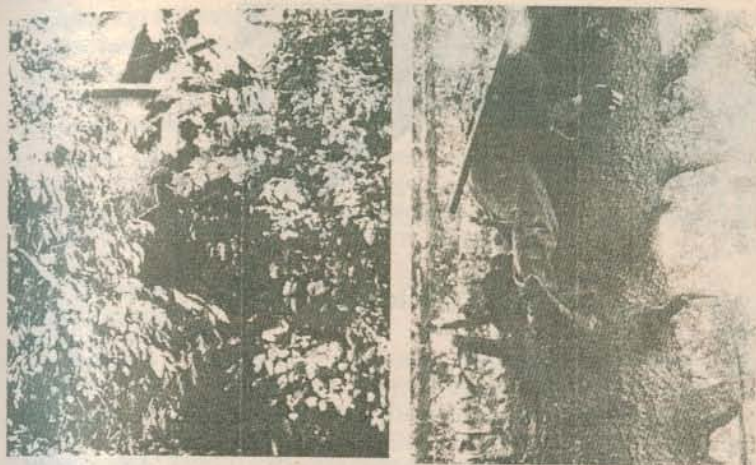


Фото 45, 46. Практика Мокутондзютсу

При бегстве воин-тень мог неожиданно взобраться на дерево с помощью своих навыков или заранее подготовленной веревки и скрыться в густой кроне, перебраться на соседнее дерево или крышу ближайшего здания. При приближении преследователя ниндзя мог ослепить или оглушить его, используя дубину или оттянутую ветку. Для преодоления небольших водных препятствий, невысоких изгородей и каменных стен он использовал шест для прыжков. Оказавшись на берегу реки или озера, беглец ускользал с помощью различных лодок, бревен, плотов.

Разнообразным было использование ниндзя свойств элемента Земля (Дотондзютсу) с целью маскировки на местности. Используя особенности ландшафта, он путал следы, неожиданно исчезал, притаившись за камнем в какой-нибудь яме или углублении (фото 47), прижавшись к земле в густой траве (фото 48), взобравшись на скалу. Чтобы вывести из строя своих преследователей, ниндзя швырял им в лицо горсть песка или бросал в них тяжелые камни, скатывал валуны с возвышенностей, сталкивал незадачливых противников в пропасть. Активно использовалось запутывание следов, специальная обувь, имитирующая следы животных и птиц.

Использование при ускользании свойств элемента металла (Кинтондзютсу) включало в себя применение отмычек для отпираания замков, металлических приспособлений для лазания (когти, крюки), сюрикенов, после метания которых



Фото 47.
Использование
камня в качестве
укрытия



Фото 48.
Синтез Мокутон-
и Дотондзютсу

противник мог быть направлен в ложном направлении, ранен или даже убит. Если ниндзя преследовали алчные люди, то он бросал им монеты, украшения. Пока преследователи их собирали, лазутчик мог ускользнуть.

Многообразие свойств элементов Гогьо, явлений, возникающих в результате их взаимодействия (пар, дым возникают из огня и воды, дерева), выражалось в бесчисленном количестве трюков, используемых воинами-невидимками.

Интересным представляется метод ускользания при помощи различных животных (Инубуэ-но-дзютсу). Преследуемый ниндзя резко останавливался и бросал в преследователей ядовитых змей, скорпионов, крупных пауков, вызывая у них шоковое состояние. Известны случаи использования обезьян и собак. Пробираясь во вражеский лагерь, лазутчик оставлял животное в кустарнике до своего возвращения. При

бегстве он натравливал собаку на участников погони, вызывая у них замешательство. Обезьяна, прыгающая по деревьям или копошащаяся в кустах, могла навести на ложный след. Если же ниндзя был сам преследуем собаками неприятеля, то для их отвлечения использовались крысы, лисы, собаки, зайцы.

Для отвлечения внимания, запутывания противника применялись манекены и огородные пугала, которые в условиях ограниченной видимости (туман, дождь, снег, ночью) можно было принять за человека.

НЕВИДИМЫЙ УБИЙЦА

Наряду с миссией шпиона и лазутчика, основным направлением деятельности ниндзя было осуществление тайных, порой кажущихся неосуществимыми, акций по физическому устранению противника. Искусство "гасить облики" (Катакэси-но-дзютсу) снискало ниндзя известность непревзойденных специалистов в этой области. Там, где из политических или этических соображений открытое покушение было невозможным, использовались невидимки-ниндзя (фото 49), способные после совершения убийства представить его в виде несчастного случая или естественной смерти.

Обстоятельства жизни ниндзя вынуждали его ликвидировать не только явных врагов, но и товарищей, попавших в плен, во избежание рассекречивания тайной организации. Не было пощады и предателям, переметнувшимся на сторону врага.



Фото 49.
Воин-невидимка
готовится к
нападению из
засады

Являясь мастерами незаметного проникновения, ниндзя быстро и бесшумно убив указанного противника, старались, чтобы факт убийства оставался незамеченным как можно дольше. Это давало им возможность скрыться до того, как будет поднята тревога и начнутся поиски виновного. В этом случае смертельный удар наносился в жизненно важную точку: сердце, висок, затылок, ухо и т.д., или же жертва душилась. При этом пользовались кинжалом и другим клинковым оружием, для удушения применяли тонкую веревку, ленту, пояс или цепочку. Если к предполагаемой жертве нельзя было подобраться на расстояние удара, то использовали метательное оружие (сюрикен, сякен), смазанное ядовитым составом (см. главу "Ядовитые вещества"). Вообще, использованию ядов отдавалось предпочтение при тайных убийствах, поскольку позволяло скрыть причину смерти, давало шанс лазутчику скрыться, не требовало непосредственного контакта с жертвой, да и наличие яда установить было довольно сложно. Ниндзя использовали отравляющие вещества в виде жидкостей, в сухом виде, как ядовитый газ.

Об изобретательности ниндзя при убийствах с помощью яда рассказывает следующая легенда.

Даймё Кувана был образованным человеком, большим знатоком искусств. Он был хорошо знаком с методами и тактикой ниндзя, ему долгое время удавалось обезопасить себя от покушений своих многочисленных врагов. Его замок был нашпигован всевозможными ловушками: в коридорах были устроены глубокие колодцы, крышки которых поворачивались под весом человеческого тела, повсюду были установлены опускающиеся решетки, способные моментально отрезать пути отхода беглецу. Сам замок охранялся двойными постами с собаками.

Ночи Кувана проводил в хорошо охраняемой, роскошной спальне, где перед сном любовался прекрасной, живописной картиной, выполненной на потолке знаменитым художником.

Все попытки ниндзя убить даймё-эстета оканчивались неудачей: тех лазутчиков, кого удалось схватить, жестоко казнили в целях устрашения. Жертвой Кувана стал и отец пятилетнего Тоцука Дзиро. Искусный ниндзя ступил на фальшивый пол и провалился в колодец, после чего был схвачен, и с него, с живого, содрали кожу. Узнав об этом, сын поклялся отомстить за отца. Долгие годы он вынашивал планы мести.

Однажды ему удалось познакомиться и подружиться с младшим сыном Кувана. Будучи ровесниками, дети часто играли вместе. Во время игр молодой аристократ с гордостью показывал ловушки, защищающие замок от ниндзя. Дзиро,

никак не выдавая своих намерений, по крупицам собирал информацию, необходимую для осуществления его плана. В один из дней, играя с сыном Кувана, Дзиро убедился, что его отец находится в замке, и после этого мальчик спрятался там. Его друг, решив, что Дзиро ушел не попрощавшись, вернулся в свою комнату и лег спать. Но на самом деле Дзиро укрылся в сухом колодце, повиснув на веревке, которую всегда носил с собой. С наступлением глубокой ночи юный ниндзя проник в дом и по безлюдным коридорам подкрался к спальне Кувана: его друг как-то объяснил ему, что ловушки срабатывают лишь под весом взрослого человека. Дзиро бесшумно взобрался на чердак над спальней своей жертвы. Прodelав в потолке отверстие, он изучил положение врага на кровати и затем, сделав еще одну дырку, стал спускаться в нее длинный шелковый шнур, пока его конец не оказался рядом с лицом спящего. Дождавшись, когда Кувана повернется нужным образом и, открыв рот, начнет храпеть, Дзиро открыл пузырек с ядом и стал капля за каплей лить его по веревке. Вскоре капли достигли ее конца и стали попадать прямо в рот Кувана.

После того как ненавистный убийца его отца забился в смертельных судорогах, Дзиро смотал веревку и, воспользовавшись возникшей среди охранников суматохой, благополучно вернулся в свою деревню.

Еще одним преимуществом применения ядовитых веществ была возможность массового поражения противника. Для этого ниндзя отравляли питьевые источники и запасы воды в крепости, используя скопление врагов во время праздничных трапез, подбрасывали яд в общий котел с пищей или использовали отравляющий газ. При отравлении лошадей ниндзя лишал противника мобильности.

Для стрельбы по врагам отравленными стрелами с небольшой, порядка десяти шагов, дистанции ниндзя пользовался простейшей, наподобие стеклодувной, трубкой Фукидзя. Используя это искусство (Фукубари-дзютсу), ниндзя поражал своих товарищей, попадавших в плен, часовых, врагов, странствующих в одиночестве и т.п. Использование трубки фукидзя облегчало возможность бесшумно подкрадываться к жертве и быть невидимым.

В арсенале Куноити были длинные шпильки для волос, используемые женщинами Японии для создания традиционной прически. Добившись любовного расположения своей жертвы, Куноити закалывала мужчину точным ударом в смертельную точку.

Ниндзя обоих полов использовали металлические когти, похожие на накладные ногти. Они надевались на кончики пальцев и закреплялись с помощью кожаных ремешков.

Некоторые ниндзя отращивали, обрабатывая при этом специальными растворами, свои собственные ногти. до тех пор, пока те не достигали нужной длины и твердости и не становились опасным оружием.

Незаурядным явлением было использование приспособления для стрельбы жидкостью. Принцип его действия строился на эффекте поршня и цилиндра. Приспособление представляло собой полую бамбуковую трубку с маленьким отверстием на одном конце. С другой стороны в трубку вкладывался поршень в виде длинного обработанного стержня, плотно подогнанного под диаметр цилиндра. Создаваемое при давлении на поршень давление с силой выбрасывало из отверстия струю жидкости.

Ниндзя на несколько сантиметров со стороны отверстия заполнял выбрасыватель жидкостью, и тот был готов к "выстрелу". Оказавшись лицом к лицу с неприятелем, ниндзя ослеплял его, прежде чем тот успевал что-либо предпринять. Приспособление могло быть замаскировано под трость или зонтик. В качестве наполнителя использовали смесь жидкости и мелких металлических опилок, которые обычно применялись для окраски зубов выходящих замуж женщин.

Еще одной гранью искусства "гасить облики" было применение ядовитых и хищных животных и насекомых. В некоторых источниках упоминается о том, как ниндзя подбрасывали в жилище своей жертвы ядовитых змей, пауков, голодных крыс. Известный исследователь традиции восточных боевых систем Донн Драгер упоминает о неудачном покушении с помощью ласок.

Легендарный ниндзя-дзёнин Момоти Сандаю, опасаясь террора со стороны врагов, всегда спал очень чутко, что и спасло ему жизнь.

Однажды Такэда послал Дзюбэй Хадзика покончить с негодным ему ниндзя. Прокравшись в спальню Момоти и увидев его спящим, Хадзика выпустил несколько голодных ласок, принесенных с собой, и приготовился добить своего противника.

Однако Момоти неожиданно для своего врага швырнул в него горсть крысиного помета. Ласки, для которых это было большим лакомством, жадно набросились на Хадзика и загрызли того насмерть.

Но не всегда сохранение невидимости и таинственности входило в планы воина-тени. Порой он умышленно оставлял

возле своей жертвы улики, которые могли навести мстителей на ложный след или указывали на настоящего убийцу. В последнем случае это делалось в рамках акции устрашения или кровной мести.

Кроме методов прямого устранения негодных лиц, ниндзя использовали техники убийств, основанные на тонком воздействии на внутреннюю энергетику своих врагов и учитывающие их физиологические особенности. Об этих секретных искусствах авторы книги планируют рассказать в следующей книге о ниндзютсу.

ЯДОВИТЫЕ ВЕЩЕСТВА

Многие ниндзя были неплохими специалистами в области фармакологии. Они умели изготавливать довольно много различных ядовитых веществ и с успехом применять их на практике.

Яды изготавливались из минерального, растительного и животного сырья. Даже малой дозы было достаточно, чтобы убить человека. Иногда они разбавлялись, если жертву требовалось усыпить или парализовать. Яд вводился в организм человека через неглубокие раны, нанесенные сюрикеном, стрелкой (Фукуми-бари), выпущенной из духовой трубки, или другим легким метательным оружием. В случае, если ядовитые вещества были достаточно летучи, т.е. быстро испарялись, ими пропитывали одежду, постель, веер, которыми пользовалась жертва, цветы, стоящие в комнате. Конечно, наиболее надежным способом было использование яда в пище и питье. Яд, приводящий к тяжелым заболеваниям и, в конце концов, к смерти, изготавливался из японских сортов зеленого чая и назывался Гьюкуро. Изготовление этого богатого токсинами вещества напоминало колдовскую процедуру. Зеленый чай заливали в переносную флягу и на продолжительное время, от 30 до 40 суток, закапывали в землю. После этого чай смешивался с пастой из соевых бобов (Мисо-сиру). Готовое к употреблению вещество имело жидкую форму и могло подливаться в напитки или еду. Заболевший после этого человек умирал в течение одного дня. Перед этим наступало мнимое выздоровление. Смерть, как правило, наступала через 70 дней после попадания яда в организм.

Яд под названием Загараси-дзаку изготавливали из зеленых слив или персиков. Не имея вкуса, он часто подмешивался

вался в общие блюда с целью отравить как можно больше людей.

Согласно утверждениям Окусэ Хайсисиро, ниндзя использовали также медянку (оксид меди), мышьяк, растения лютика, белену в различных смесях. Колющие предметы и оружие погружали в лошадиный навоз, разбавленный кровью. Человек, раненный таким клинком, мгновенно получал заражение крови, которое впоследствии приводило к мышечным судорогам и смерти.

Широкое применение у ниндзя имел "веселящий гриб" — один из видов галлюциогенных грибов. Высушенный и толченный в мелкий порошок, этот гриб подмешивался в пищу врагу. Спустя некоторое время жертву охватывал приступ хохота, беспричинного веселья, приводящего к потере самоконтроля и боеспособности.

Перетертые в мелкий порошок листья конопли также обладали оглушающим эффектом. Они подмешивались в чай и приводили противника в состояние беспомощности.

В качестве ядов животного происхождения использовалась секреторная жидкость желез, расположенных у глаз одного из видов жабы. Особой популярностью среди ниндзя-отравителей пользовалась ядовитая рыба-шар, широко распространенная в прибрежных водах Японских островов. Эта рыба имела железы, вырабатывающие сильнодействующий яд, который она выделяла через иглы, расположенные на ее теле. Достаточно было подбросить небольшой кусочек этой рыбы в котел с готовящейся пищей или протереть им посуду, чтобы вызвать тяжелое отравление. Об опасности яда этой рыбы говорит тот факт, что и сегодня в Японии каждый год от нее страдает более сотни человек. Любители вкусно поесть рискуют отравиться, неправильно выбрав сорт рыбы.

Интересной техникой ниндзя было использование крапивного порошка. Бросая его в голову противника, ниндзя вызывал у того сильное раздражение и чесотку.

Ниндзя также часто использовали отравляющие газы. Для приготовления одного из них смешивали кровь тритона, крота и змеи. Пропитывали полученной смесью бумагу и высушивали ее. При поджигании выделялся дым, обладающий снотворным эффектом. Использование этого дыма в спальне вызывало у жертвы глубокий, беспробудный сон. Несколько лоскутков такой бумаги, подброшенные в домашний очаг, делали присутствующих сонными и невнимательными.

Еще один примечательный рецепт изготовления сонного газа был таков: три истолченных в кашу тушки самцов крысы, несколько листиков растения Паулония, одна жирная тысяченожка и горсть семян хлопка тщательно перемешивались. Из полученной густой массы лепились небольшие комочки и высушивались. При необходимости от них откальвали несколько крошек и поджигали. Несколько вдохов появившегося дыма вызывали у жертвы глубокий сон.

При изготовлении ядовитых веществ применялись также такие растения, как цикута (лат. *Cicuta*), красавка (лат. *Atropa*), дуб (лат. *Quercus*), из которого добывали дубильные вещества.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

Действуя в жестких условиях выживания, ниндзя должен был уметь сам себя лечить. Полученные им в бою раны в условиях скрытности не всегда позволяли использовать методы точечного массажа и восстановительных упражнений Йоги. Не было речи и о помощи со стороны. Ниндзя должен был уметь самостоятельно изготавливать лекарства и знать правила их применения.

Тяжелые раны он лечил с помощью средств растительного происхождения, например, корня козьей ножки или мази — "Черный коровий горох", изготовленной из навоза. Применялись также повязки с толченым корнем нарцисса. На порез бамбуком он накладывал пасту из пшеничной муки, замешанной на воде, которая заметно уменьшала боль. Огнестрельные и гноящиеся раны он лечил кашицей из толченого лука. Кровотечения от порезов он останавливал дымом от тлеющих кусков материи. Смесь из такина (дубильная кислота) и туши помогала от ран, полученных при обваривании кипятком или ожоге. Забытый ныне метод остановки кровотечения состоял в следующем: порошок из толченых высушенных листьев Паулонии смешивали с разжеванными чайными листьями и накладывали полученную кашу на кровоточащие раны.

Жизнь "ночного демона" была полна опасностей: не обходилось без ранений мечом, стрелами или ножом. Падения при взбирании на стены и скалы сопровождалась серьезными переломами и опухольями, полученными при ударе о камни. При лазании по деревьям от острых шипов и веток неизбежно возникали травмы лица и рук. Все эти проблемы ниндзя решал с помощью растения с названием Филоден-

дрон амурский. При этом половину растения превращали в кашицу, а другую часть оставляли в нетронутым виде. После смешивания с уксусом растение целиком накладывали на опухоль, вызванную вывихом, растяжением, переломом или порезом. Если рана воспалялась и возникла угроза заражения крови, то в этом случае использовали кожу, содранную с одного из видов рыбы, которая наклеивалась на инфицированный участок тела. Регулярная смена данного "компресса" способствовала скорейшему выздоровлению.

В медицинском арсенале ниндзя существовал эффективный, но в то же время очень простой способ изготовления противоядия. После употребления отравленной пищи нужно было съесть подобный продукт питания еще один раз, но в обугленном, горелом виде.

Современная медицина в своей практике сегодня пользуется точно таким же методом: укус змеи лечат противоядием, изготовленным из идентичного яда. Состав прививок содержит те же вирусы, действие которых на организм они должны предотвратить.

В некоторых источниках упоминается, что ниндзя, вероятно, обладали средствами борьбы с раковыми опухолями. Для этого они брали сок многолетнего дерева Вистерия, если на нем имелись толстые шишковидные образования, превращали его в порошок и перемешивали с водой. Полученную настойку употребляли на протяжении длительного времени, вплоть до выздоровления.

Другой вариант лечения рака заключался в следующем: нужно было ежедневно принимать три грамма порошка семени рогульника (лат. Тгара), запивая его водой. Если невозможно было достать это растение, то использовали семена водного каштана.

Также использовался принцип "огонь борется с огнем". В соответствии с этим принципом шишки на стволе Вистерии являлись не чем иным, как раковой опухолью дерева.

В качестве алкогольной (спиртосодержащей) основы для приготовления лекарственных средств использовали Соту (неочищенная рисовая водка — Сакэ).

ПИЩЕВОЙ РАЦИОН НИНДЗЯ

Отправляясь на длительное задание, связанное с укрытием в безлюдных местах или, наоборот, с постоянным скрытым перемещением в тылу противника, ниндзя не

всегда имел возможность пополнить запасы провианта у местных жителей или в заранее приготовленных тайниках. Время года (зима, ранняя весна) и характер местности (пустыня, горы) не позволяли надеяться на подножный корм в виде ягод и семян растений.

Ниндзя в этих случаях должен был иметь при себе личный запас пищи, соответствующий предполагаемым энергозатратам.

В десятидневный поход ниндзя брал с собой примерно следующий набор продуктов в определенных пропорциях: 6 частей шлифованного риса, 6 частей сушеных съедобных корней, 6 частей сушеной форели, 6 частей сухих слив, 6 частей древесной мякоти сосны и 1 часть пшеничной муки. Обычно из этих компонентов изготовлялось некое подобие питательной смеси. Масса продуктового запаса зависела от длительности операции, но не должна была быть помехой при действиях лазутчика.

Прекрасной пищей с высоким содержанием протеина были продукты, приготовленные на основе Тофу — мягкого сыра из соевых бобов. Этот традиционный продукт широко распространен в Японии и поныне.

Маленькая бамбуковая фляга, болтающаяся на поясе ниндзя, содержала в себе сок Гэнмаи — дающий энергию напиток, приготовленный из неполированных зерен риса. Прекрасно активизировали деятельность организма Тсунэ-но-мизу, продукты питания из японской сливы (Умэбоси). Они хранились в бамбуковой емкости, что повышало их витаминную ценность.

Жажду ниндзя утолял посредством порошка из мятного перца и соленых слив. Эти ингредиенты растерлись и тщательно перемешивались. Полученная смесь хранилась в форме маленьких шариков. Если запас воды подходил к концу, то для ниндзя, находящегося в укрытии, было достаточно принять вовнутрь три шарика, чтобы избавиться от чувства жажды на целый день. Другой способ состоял в следующем: надкусывался стебель лука, и сок из него выдавливался в одну из ноздрей. Применение 30 капель луковичного сока вскоре давало существенное облегчение.

Перечисление это далеко не полно.

Каждый из кланов воинов-теней разрабатывал свою методику, рецепты держались в строгом секрете. Их специфика определялась прежде всего этническими и культурными особенностями тех областей Японии, где прожи-

вали ниндзя. Так, например, в прибрежных районах основной акцент делался на использовании даров моря, в зоне лесов — на лесное сырье.

Требования высокой эффективности, предъявляемые к фармакологическим и кулинарным навыкам, заставляли ниндзя постоянно совершенствоваться в этом направлении, брать на вооружение лучшие разработки специалистов Китая, Японии, Тибета и других стран.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОГНЯ И ВЗРЫВЧАТЫХ ВЕЩЕСТВ

Еще задолго до появления в Японии огнестрельного оружия (ТЭППО) ниндзя имел в своем арсенале ослепляющие гранаты, дымовые бомбы, взрывательные и поджигательные стрелы, мины, пиротехнические средства. В своей деятельности воины-тени широко применяли их для поджогов, отвлечения внимания противника, подачи сигналов и передачи информации, ускользания.

После того как в 1543 г. португальские торговцы завезли на Японские острова гладкоствольное огнестрельное оружие, оно сразу попало на вооружение к ниндзя. Однако его применение незначительно изменило традиционное ведение военных действий. Лишь несколькими веками позднее, когда модернизация стрелкового оружия привела к повышению его эффективности, применение огнестрельного оружия стало играть решающую роль в военных вопросах (восстановление монархии в 1868 году, мятеж Сатсума в 1878 году), но к этому времени от грозного явления ниндзютсу осталась лишь бледная тень.

На ранней стадии своего развития из-за своей низкой эффективности огнестрельное оружие использовалось лишь как вспомогательное средство при проведении осадных мероприятий, во всевозможных трюках.

Бронзовые пистолеты ниндзя назывались Футокоро-тэппо и обычно носились за спиной в одном из карманов униформы. Заряжались они с помощью шомпола.

Деревянные пушки изготавливали из хорошо просушенных бревен твердых пород деревьев. Они были на волочильном ходу и имели металлическую оковку в целях увеличения прочности. Пушка, имеющая металлический ствол и стрелявшая чугунными ядрами, называлась Козутсу. Облегченные варианты орудий могли, подобно фаустпатрону, стрелять с плеча. Однако их применение лишало ниндзя мобильности и было крайне редким.

Значительно чаще использовались фугасы. Они представляли собой подрывной заряд (дзираи) с фитилем и устанавливались в деревянном корпусе, напоминающем сундук. При детонации взрывная волна, отраженная стенками корпуса, направлялась вверх.

Яйцевидная шумовая бомба (Ториноко) использовалась, главным образом, для того, чтобы своим неожиданным грохотом испугать противника или его лошадей.

Другим оружием этого типа было Хякурай-дзю. Оно состояло из нескольких небольших стволов, кольцеобразно вставленных в большую деревянную трубу. Заряженное порохом и подоженное посредством фитиля, оно производило ряд последовательных взрывов, напоминающих фейерверк китайских петард. Главной его целью была имитация ружейной канонады с целью создания паники в рядах неприятеля.

Современный специалист по ниндзютсу, Нава Дзюмио, утверждает, что некоторые ниндзя использовали трубки, с помощью порохового заряда выбрасывавшие кинжальные клинки, которые фиксировались в конечном положении. Имея значительную длину, они могли по ходу выстрела порезать противника, если же они не достигали цели сразу, то и ими можно было пользоваться как штыками.

Используя огонь, ниндзя применяли много видов факелов и свечей.

Для подачи сигнала ниндзя пользовались факелами Мизутайматсу, которые не гасли даже при сильном ветре и в проливной дождь. Маленький факел Тянагокоротайматсу легко укрывался в ладони и использовался в качестве фонарика при ночных акциях. Свеча ниндзя (Нинсокудай) имела L-образную форму и подвешивалась на стену или дерево в качестве сигнального маяка или фонаря.

Изысканным оружием ниндзя были стрелы. Они использовались как для непосредственного поражения противника, так и в качестве носителя взрывчатых и поджигательных зарядов. Лук изготавливался из стеблей бамбука, был малогабаритным и, что очень важно, удобным при ношении.

С помощью поджигательных стрел ниндзя устраивали в лагере неприятеля пожар, находясь вне его пределов. Использование взрывающихся стрел позволяло напугать лошадей и устроить суматоху в рядах противника.

Согласно утверждениям Нава Дзюмио, ниндзя использовали специальные магазины, посредством которых могли стрелять четырьмя стрелами одновременно.

Широкое применение получили ослепляющие гранаты, при взрыве которых происходила яркая вспышка и образовывалось густое облако дыма. Брошенная под ноги противнику граната ослепляла того или пугала его лошадь. Бросая такую гранату рядом с собой, ниндзя становился на несколько мгновений невидимым, что было вполне достаточным для того, чтобы метнуть отравленный сюрикен или, выхватив меч или нож, нанести стремительный и скрытый удар.

НА ВОДЕ И ПОД ВОДОЙ (Преодоление водных преград)

Как известно, Япония является островным государством, состоящим из четырех крупных и множества мелких островов, к тому же на них много рек, озер, болот.

Естественно, что ниндзя в своей деятельности приходилось постоянно сталкиваться с проблемой преодоления водных преград. Поэтому большое внимание в обучении ночных воинов занимала водная подготовка (Суй-рэн).

Ниндзя с раннего детства изучали различные техники плавания и прыжков в воду, тренировались в длительном пребывании под водой, как правило, используя при этом для дыхания кожаные мешки, наполненные воздухом, или дыхательные трубки из бамбука или тростника, ножны меча, длинные курительные трубки. Скрываясь от преследователей, ниндзя мог дышать, используя воздушный пузырь, удерживаемый куском материи.

Будучи прекрасными пловцами, ниндзя при транспортировке тяжелых грузов использовали плавательные перепонки, надеваемые на ноги (Мизукаки). Подобные ласты позволяли также значительно увеличить скорость плавания. Некоторые источники упоминают об использовании ниндзя при подводном плавании специальных приспособлений, напоминающих маску современных аквалангистов.

В ходе своей подготовки ниндзя уделяли серьезное внимание изучению особенностей техники ведения поединка в воде (фото 50-53).

В тех случаях, когда характер водоема или условия операции не допускали погружения в воду, ниндзя использовали специальные приспособления, позволяющие им



Фото 50.
Ничто не предвещает опасности



Фото 51.
Появление неизвестного "предмета"



Фото 52.
Неожиданный "взрыв"



Фото 53.
Смертельный
удар



Фото 54.
Ниндзя, преодолеваю-
щий топь с помощью
Укидару

перемещаться по воде или совершать длительные заплывы, что порождало множество легенд и слухов об их возможностях ходить по воде, длительное время держаться на ее поверхности.

Одним из вариантов "водных транспортеров" были "плавающие коробки" — Укидару, предназначавшиеся для пересечения поверхностей озер и болот. Они представляли собой водонепроницаемые, непотопляемые корзины цилиндрической формы, сплетенные из камыша. Надев такие корзины с довольно широким плоским дном, ниндзя с помощью бамбукового весла мог, осторожно перемещаясь, двигаться по поверхности воды или шагать по болоту (фото 54). Широкое весло позволяло грести и поддерживать равновесие.

Для преодоления топкой болотистой местности, водоемов с густой растительностью применялись "башмаки" — Мидзугумо. Каждый из них состоял из четырех изогнутых деревянных пластин, соединенных вместе крестообразно. Внешне напоминавшие перевернутую вверх дном тарелку, Мидзугумо имели в центре деревянную площадку, на которой закреплялась нога. Перемещения с помощью Мидзугумо напоминают ходьбу по снегу с помощью снегоступов. Своими широкими круглыми плоскостями они удерживали человека на поверхности подобно тому, как кольцо на лыжной палке удерживает ее от проваливания в снег.

Японский исследователь ниндзютсу, Окуэз Хайсисиро, опровергает утверждение некоторых авторов книг о ниндзя, рассказывающих о передвижении по чистой поверхности воды с помощью Мидзугумо. Под тяжестью взрослого человека они опускаются ниже водной поверхности, и в этом положении невозможно удерживать равновесие, не говоря уже о том, чтобы сделать шаг. Их применение возможно лишь в условиях болот, заросшего тины мелководья.

Другое приспособление, Утэнсил, напоминало спасательный жилет. Оно состояло из четырех надутых кожаных мешков, связанных между собой. В качестве материала для них использовались шкуры кролика или лошади. Ниндзя размещал по одной подушке с каждого бока, третью на спину и садился верхом на четвертую. Подъемная сила этого плавательного средства давала возможность ниндзя по пояс выступать из воды. Уже упомянутое весло он использовал для гребли (фото 55). Использование этого приспособления позволяло ниндзя незаметно пересечь водоем в темное время суток, часами удерживаться на поверхности.

Интересную конструкцию имел одноместный плотик ниндзя (Камаикада). Он состоял из множества бамбуковых или деревянных жердей. Четыре большие воздухопроницаемые корзины, закрепленные вверх дном и удерживающие внутри себя воздушный пузырь, располагались под плотиком, по углам. Иногда в качестве "воздушной подушки"



Фото 55.
Пересечение
водной преграды
с помощью
Утэнсил

использовались кожаные мешки, наполненные воздухом. Грузоподъемность данного плавсредства была достаточной, чтобы удерживать взрослого человека с грузом на поверхности воды. Если ниндзя переправлялся стоя, на плоту, то он пользовался для гребли длинным веслом, если лежа — то короткими деревянными лопатками.

Недостатком Камаикада была его заметность на поверхности водоема, громоздкость, малая скорость плавания.

Более удобной в этом плане была разборная байдарка ниндзя — Кьюбако-фунэ. Она представляла собой деревянный ящик, обтянутый водонепроницаемыми чехлами, удерживающими воздух внутри.

Одноместные лодки ниндзя (Синоби-фунэ, Засами-фунэ) были легки и маневренны и использовались при пиратских нападениях на корабли противника.

Использование водной среды для укрывания, перемещений, как правило, было неожиданностью для противника и давало ниндзя широкие тактические возможности.

Горобэй Садзи славился искусством перемещения по воде с помощью различных хитроумных приспособлений, к тому же он был прекрасным пловцом.

Однажды Садзи, действуя во главе своей группы, в ходе операции, проведенной на вражеской территории, раздобыл ценную для своего руководства информацию. Актуальность полученных сведений требовала их срочной передачи в базовый лагерь.

К сожалению, во время проникновения в крепость неприятеля один из ниндзя не заметил, что оставил на дереве след от приспособлений для лазания. В результате этой оплошности местный дайме Бинго поднял своих людей на поиски лазутчиков: все дороги были перекрыты, по всей округе рыскали тайные агенты неприятеля. Группа Садзи была вынуждена затаиться. Однако срочность информации заставила его отправить посланца по имени Яэмон Ямагути. Но вскоре тот был схвачен, и единственное, что успел сделать, так это обезобразить свое лицо и сохранить анонимность. С донесением в лагерь был послан еще один ниндзя Комори Матаэмон. Он был мастером перевоплощений, но и ему не удалось избежать печальной участи. Переодевшись в костюм странствующего монаха, он решил, используя свое искусство, пройти прямо через вражеские заслоны на дорогах. И это ему поначалу удавалось. В одном из случаев он дал благословение одному из солдат Бинго столь правдоподобно, что тот даже сделал пожертвование "нищему монаху". Комори уже старался покинуть владения Бинго, когда в одной из деревьев неожиданно выскочившая повозка, заставила его раскрыть свое истинное лицо. Ниндзя так ловко перепрыгнул огромных быков, что у стоявших неподалеку солдат не осталось сомнения в том, кто перед ними. Сопrotивление многочисленным врагам оказалось бесполезным — в открытом бою у ниндзя не было шансов спастись.

Садзи был в отчаянии, и он решился на отчаянный шаг. Глубокой ночью пробрался к морскому побережью поблизости. Море в районе Бинго было известно своим коварством, даже пираты не решались причалить к этому побережью. В силу своей безлюдности прибрежный район почти не охранялся. Ставку на это и сделал Садзи.

Дождавшись начала отлива, он скользнул под покровом темноты в воду и с помощью своих водных приспособлений к утру добрался к своим.

Приведенная здесь история показывает универсальность подготовки воинов-теней, и искусство преодоления водных преград — Суй-рэн занимало в ней не последнее место.

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ЛАЗАНИЯ

Неожиданное появление ниндзя всегда было большим сюрпризом для противника, укрывшегося за высокими крепостными стенами или в башне. Надеясь на неприступность защитных сооружений (фото 56), неприятель расслаблялся или сосредотачивался на другом направлении возможного нападения. В то время как все внимание жертвы было направлено на обычные пути подхода к зданию, ниндзя, совершив кажущийся невозможным подъем, получал преимущество, обусловленное неожиданностью и скрытностью проникновения.

Зачастую для лазания, кроме прекрасной физической подготовки, было необходимо применение эффективных технических средств.



Фото 56.
Крепостная стена
эпохи средневековья

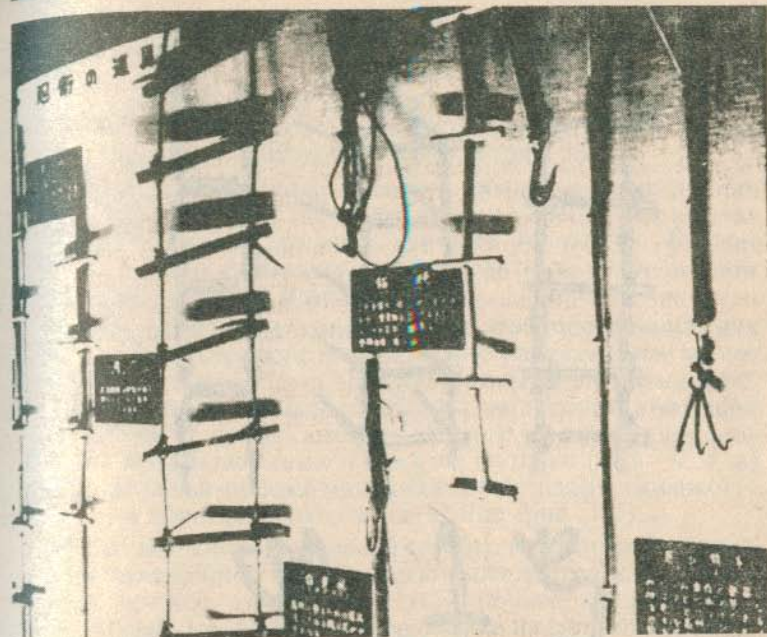


Фото 57. Приспособления для лазания.
(Экспонаты музея в Ита-Уэно)

В распоряжении ниндзя были различные приспособления для влезания на стены и скалы. К ним относились веревочные, бамбуковые лестницы и тросы различной длины и конструкций (фото 57). Они были снабжены крюками для забрасывания (Каги). Тросы изготавливались из растительных волокон или волос животных. Они были легки, эластичны, прочны. В различных конструкциях лестниц применялись также бамбуковые трубки и деревянные стержни. Все виды приспособлений данного профиля, за исключением изготовленных только из дерева или бамбука, были разборными.

Звенья бамбуковых лестниц прочно соединялись между собой с помощью шнуров (рис. 331). Канаты лестниц с деревянными звеньями были соединены металлическими кольцами, через которые просовывались ступеньки. Ступеньки закреплялись с помощью веревок и кожаных шнурков, что позволяло без труда заменить сломанные перекладины. В другом варианте соединения звеньев ступеньки крепились в узлах, что также препятствовало их соскальзыванию вниз. В некоторых конструкциях присутствовали

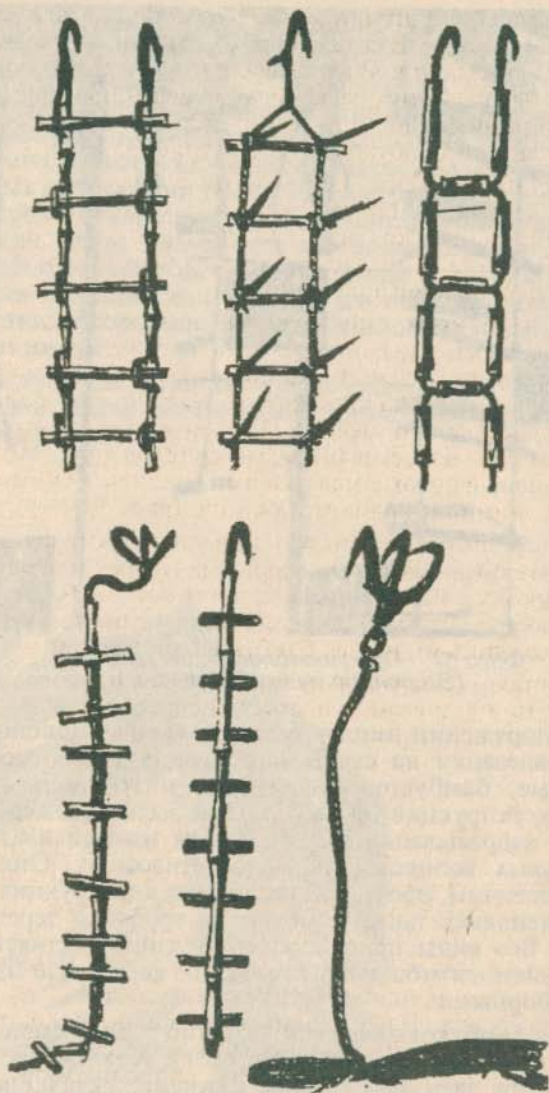


Рис. 331-336. Приспособления для лазания

острые металлические штыри, которые свободно вращались на веревочных петлях. В случае необходимости их загоняли в щели каменной кладки или вдавливали в деревянную поверхность, предотвращая этим раскачивание лестницы (рис. 332). Еще в одной разновидности лестницы веревка протягивалась через полые внутри бамбуковые звенья (рис. 333).

Несомненным преимуществом обладала конструкция веревочной лестницы, где перекладины крепились в узлах или соединительных кольцах канатов (фото 57). В этом случае она легко скатывалась в компактный рулон и была удобна при переноске и прятании.

Другим вариантом конструкции приспособлений для взбирания была веревка с попеременно насаженными на нее поперечными и продольными бамбуковыми звеньями (рис. 334). Она была легка и малогабаритна, но требовала большей сноровки при ее использовании. К этой же группе приспособлений относилась семи и восьми футовая (фут - 0,31 м) деревянная палка-посох с маленькими металлическими ступеньками и длинным крюком на конце (рис. 335).

Другим вариантом приспособления с похожими функциями была Кумадэ (рис. 336). Она состояла из трех или четырех длинных крюков, насаженных на прочное металлическое кольцо. Подобные "грабли" закреплялись на длинной веревке, иногда с насаженными на нее бамбуковыми жердями.

При групповых операциях использовалась наиболее длинная в сравнении с другими видами приспособлений веревка. При таких акциях первый лазутчик взбирался на стену с помощью обычных приспособлений, крепил наверху веревку и сбрасывал ее вниз. Затем взбиралась основная группа.

Перебросив веревку на другую сторону стены, ниндзя спускались и вершили свои дела. После окончания миссии отход совершался в обратном порядке. Последний из ниндзя раскачивал веревку и сбрасывал крюк с выступа.

Громоздкость большинства конструкций ограничивала возможности их применения.

Излюбленным приспособлением ниндзя была длинная (около 6 м) веревка (Нава) с одним из вариантов крюков — Кагинава. Многофункциональность и малогабаритность в сочетании с мастерством воина делала ее грозным оружием.

Металлические крюки были коваными, что делало их достаточно прочными. Своим острием они легко цеплялись за малейший выступ.

Существовало три вида крюков: с одним, двумя и тремя когтями. Тройной вариант представлял собой крюк с тремя

когтями в одной плоскости и направлении или же, в классическом варианте, — в разных плоскостях, что облегчало забрасывание с зацепом.

Особо прочные веревки ниндзя изготавливали из сплетенных в косичку женских волос.

При необходимости крюки и грабли могли быть эффективно использованы как оружие ближнего боя. Посредством металлических граблей можно без труда обезобразить до неузнаваемости лицо, нанести глубокие рваные раны или вспороть брюшную полость.

Меч с большой, прочной гардой и односторонней заточкой лезвия мог быть также использован в качестве приспособления для лазания. Ниндзя прислонял его к препятствию и, используя гарду как ступеньку, мог дотянуться до края стены или выступа. Взобравшись на него, он подтягивал меч с помощью привязанного к нему шнура. Взявшись за лезвие или за ножи, прочно привязанные к рукояти, ниндзя цеплялся гардой за подходящий выступ или край стены и подтягивался вверх.

Использование сложных, громоздких приспособлений не всегда представлялось возможным в условиях тайного проникновения.

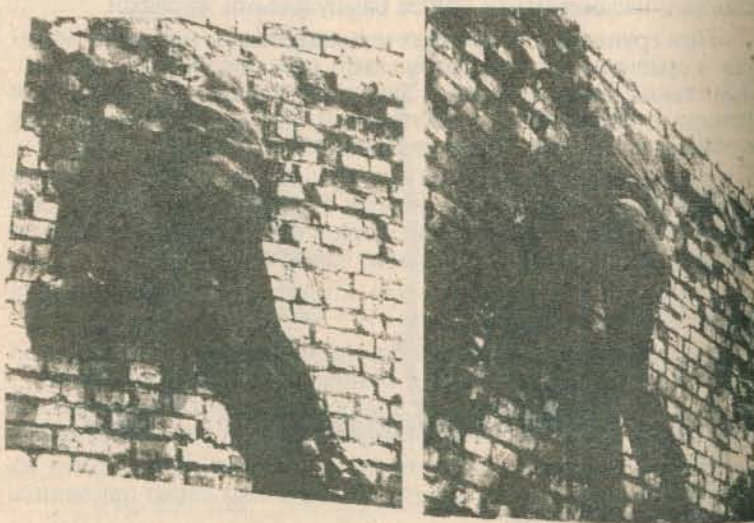


Фото 58, 59. Ниндзя-«паук», карабкающийся по стене



Фото 60. Каменная кладка вполне преодолима

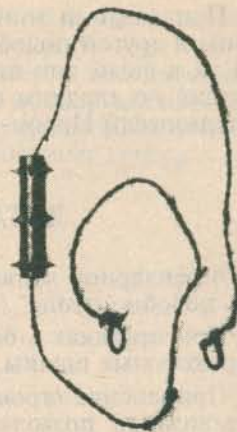


Фото 61. Иррон-суги-набори

Высоко ценились навыки ниндзя взбираться на стены без веревочных лестниц и тросов (фото 58, 59).

Используя свое умение в скалолазании, ниндзя был способен карабкаться по каменной кладке стен, используя малейший выступ или щель. Обувь ниндзя — Таби — представляла собой мягкие, с расщепленным носком тапочки, позволяющие ноге проникать в незначительные углубления между каменными блоками, удерживаться на выступах (фото 60). Иногда обувь имела острый металлический носок, позволяющий ступне вклиниваться в расколы стен и скал.

Популярным среди ниндзя было использование Тэаки (или Сюко). Приспособление представляло собой пластину с металлическими крючками, крепившуюся с помощью кожаных полос на ладони шипами наружу. С его помощью воины-тени могли удерживаться на каменных и деревянных стенах, деревьях, среди балок перекрытий.

При лазании по деревянной поверхности ниндзя применяли Асюко — металлические пластины с прямыми, острыми шипами. Прочно закрепленные на подошве шипами наружу, они позволяли ниндзя, подобно мухе, удерживаться на деревьях и даже потолках. При этом использовалась специальная техника, согласно которой ниндзя упирался в распор в вертикальные поверхности стен и балок.

Удержание тела с помощью Асюко позволяло освободить одну или даже две руки.

При лазании ниндзя применяли различные клинья и резцы и другой подобный инструмент — Кунаси, просовывая их в щели или втыкая в деревянную поверхность. Для лазания по гладким стволам деревьев и колоннам ниндзя использовали Иррон-суги-наборы (фото 61).

ЛЕТАЮЩИЕ НИНДЗЯ

Легендарной является способность ночных воинов "летать подобно птице" (фото 62).

При прыжках с большой высоты ниндзя использовали широкополюые шляпы, подобно парашюту.

Применение огромных воздушных змеев и примитивных дельтапланов позволяло ниндзя парить над поверхностью земли, поражая при этом своих противников сверху, проникать под покровом темноты за высокие крепостные стены, пересекать глубокие пропасти и наводненные врагами долины.

Ниндзя натягивали веревки между деревьями, скалами, зубцами крепостных стен. При этом один конец мог быть закреплен выше другого, что делало возможным быстрое



Фото 62.
"Летающий ниндзя"

перемещение по этому подобию канатной дороги с помощью блока-ролика.

Перемещаться по натянутому тросу с помощью хвата ногами для тренированного лазутчика не составляло особого труда. Невидимость веревки в кроне деревьев или в темное время суток способствовала возникновению легенд о летающих ниндзя.

НИНДЗЯ СЕГОДНЯ

Искусство самозащиты — это скрытое оружие, которое обнаруживается только при отражении нападения и которое можно отобрать только вместе с жизнью его обладателя.

Речь пойдет о клубе ниндзюцу "Сингитай", который существует всего чуть больше года, с 12 марта 1995 года. Днем рождения клуба считают дату проведения его создателем, автором этих строк, семинара по ниндзюцу в спорткомплексе Дома культуры железнодорожников в городе Минске.

Юридически клуб входит в Международную ассоциацию боевых искусств "АРТ-БУДО". Клуб имеет полномочия Белорусского центра организации Будзинкан ИППОН (интернационального постоянного представительства ниндзюцу в СНГ — штаб-квартира в г.Харькове, Украина).

В основе тренировок членов клуба лежит испытанная веками система подготовки ниндзя школы Тогакурэ-рю (школы "Потайной двери" — яп.), вернее ее раздел — госиндзюте (искусство самозащиты). Сам термин "ниндзюцу" в переводе с японского означает "искусство быть невидимым". Чтобы стать "невидимыми" ниндзя должны были:

во-первых, развить в себе способность жить в гармонии с окружающим миром, познав высшие законы его развития;



Фото 64

во-вторых, развить в себе способность быть терпеливым в достижении поставленных перед собой высоких и благородных целей и, не взирая ни на страх, ни на боль, ни на смертельную усталость, последовательно продвигаться вперед для их реализации.

На основе достижения этих двух целей приверженцы ниндзюцу оказывались в состоянии слиться с окружающей их средой и, оставаясь незамеченными для постороннего глаза, скрытно управлять складывающейся ситуацией в выгодном для себя направлении, а в случае какой-либо угрозы оставаться неуязвимыми.

33-й патриарх Тогакурэ-рю мастер Такамацу Тосицугу в своей книге "Ниндзюцу хикэцу бун" писал:

"Вселенная вмещает все, что мы называем плохим и хорошим, она содержит в себе ответы на любые вопросы, любые проблемы, существующие в этом мире. Открыв ей свои глаза, сердце и разум, ниндзя обретает способность улавливать тончайшие изменения в окружающей среде и постигать волю небес. Благодаря этому, он приспосабливается к любым условиям, изменяясь в той мере, в какой требуют обстоятельства. Интуитивно он предчувствует будущие события, и ничто на свете не может застать его врасплох. Такие понятия, как "внезапно", "невозможно", перестают существовать для него, и он всегда побеждает".

Основная цель, поставленная перед собой основателями клуба, заключается в постоянном совершенствовании самих и обучении всех желающих методам физической, психологической и энергетической защиты от посягательств на них извне. Многовековой исторический путь развития ниндзюте был связан, в первую очередь, с совершенствованием его последователями способов самозащиты и выживания, позволяющими обычному человеку эффективно постоять за себя против одного или нескольких вооруженных и хорошо обученных врагов, причем используя при этом только свое тело или, в лучшем случае, примитивные приспособления и простые сельскохозяйственные орудия труда.

Процесс овладения искусством воинов-теней, как иногда называли ниндзя, начинается с постижения базовых понятий Нин-по Микке, тайных знаний ниндзя, в основе которых лежит оригинально синтезированная совокупность философских положений даосизма, буддизма, тантризма и синтоизма. Благодаря усвоению необходимых знаний, регулярной специфической практике на тренировках и обязательной самостоятельной работе в свободное время у занимающихся происходит постепенное переосмысление целей

и смысла своего существования на этой земле, переоценка духовных и материальных ценностей и, как правило, изменяется весь уклад дальнейшей жизни.

Название нашего клуба определяет неразделимую совокупность трех великих ценностей, к овладению которых должен стремиться каждый человек. Слово "Сингитай" состоит из трех частей:

- "Син" — душа, дух;
- "Ги" — техника движений;
- "Тай" — тело.

Т.О. овладение воинским искусством должно осуществляться благодаря систематической кропотливой работе над собой:

во-первых, воспитывая в себе непоколебимую твердость духа, могучую силу воли, моральную чистоту души, разносторонне развивая свои интеллектуальные способности;

во-вторых, последовательно и целенаправленно совершенствуя и оттачивая технику выполнения движений;

в-третьих, постоянно укрепляя свое тело, развивая такие физические качества, как выносливость, силу, быстроту, скорость реакции, гибкость, а также повышая внутреннюю энергетику своего организма.

Тренировочный процесс построен так, что новичок с первых же занятий приступает к изучению азов страховки и самостраховки, способов освобождения от различных захватов и удержаний, защиты от ударов руками, ногами, палкой и ножом, а также возможных действий при угрозе пистолетом. Изучение различных способов защиты организовано на базе ГОДАЙ-сэцу (системы ПЯТИ ВЕЛИКИХ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ), ведя обучаемого от простых элементарных действий к более сложным в соответствии с ростом его мастерства и физической подготовленности. Причем каждое действие ниндзя-ученик выполняет, используя принцип САНМИТСУ (три способа одновременного проявления реальности).

Основное тренировочное время выделяется для работы с партнером (или партнерами) в условиях, как говорят военные, приближенных к боевым. Чем меньше различных условий и ограничений на тренировке, тем больше уверенности в себе будет у обучаемых в реальном бою. В учебном процессе используются и формальные упражнения, призванные яснее понять особенности работы в стихиях различных первоэлементов в часы индивидуальной самостоятельной подготовки, а также для отработки первоначальных технических навыков в выполнении базовых элементов ударной техники и при работе с оружием.

Возраст занимающихся ограничивается лишь готовностью ими познать и принять тайные знания ниндзя.

Ученики целенаправленно работают над овладением программы подготовки и, по желанию, сдают экзамен на соответствующую ученическую ступень. Причем каждый экзамен предполагает, кроме контрольного выполнения соответствующих программ техник, обязательную сдачу физической нагрузки. Кроме того, необходимо выдержать учебный бой со сменяющимися противниками, имеющими равную квалификацию со сдающим. Продолжительность и сложность боя, а также наличие различного оружия у соперников экзаменуемого зависит от того, на какую ступень производится аттестация, а ограничения — минимальные.

Таким образом, происходит последовательное постижение базовой техники тай-дзютсу (искусства ведения боя без оружия) против безоружных и вооруженных нападающих. Тай-дзютсу включает в себя три основных раздела:

- 1) дакен-дзютсу — техника блокирования и ударов;
- 2) дзютай-дзютсу — техника бросков и болевых заломов;
- 3) тайхэн-дзютсу — техника падений и перемещений с элементами акробатики.

Только начиная с 8 кю (то есть как минимум через год усиленных тренировок) ученики приступают к освоению способов использования в активной защите любых подсобных приспособлений и традиционных видов оружия: ниндзя-то, танто, явара, сюрикен и сякен, кама, кагинава, сюко, кекэцсу-сегэ и т.д.

Члены нашего клуба регулярно обеспечивают информацией о проведении международных семинаров и соревнований, проводимых ассоциацией "АРТ-БУДО" и организацией БУДЗИНКАН.

В клубе также организовано заочное обучение с обязательным присутствием на специальных семинарах для данной категории обучаемых. Ученики имеют возможность приобрести методические пособия по НИНДЗЮТСУ.

В летнее время регулярные тренировки не проводятся, поэтому все желающие получить информацию о работе нашего клуба, о возможности поступления на очное и заочное обучение могут написать нам по адресу:

220057 г. Минск а/я — 148

Климову Сергею Михайловичу.

Ждем писем от тех,

кто хочет познать секреты "Потайной двери"!

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

Международная ассоциация восточных боевых искусств "Арт-Будо" оказывает методическую помощь заочникам и инструкторам, имеющим желание практиковать интегральную систему ВАТ-ДЖИТСУ "Бонг Дэм Лонг" ("Тень ночного дракона"), включающую в свой арсенал самое эффективное и доступное из арсенала Ниндзютсу, Айкидо, Ко-будо, Вьет-во-дао, Джиу-джитсу и др.

Наш адрес: 220021
Республика Беларусь
г. Минск, а/я 21
Гвоздёву С.А.

Убедительная просьба вкладывать в письмо конверт с обратным адресом для ответа.



БИБЛИОГРАФИЯ

1. Гвоздев С.А. "Джиу-джитсу". "СЛК", Мн., 1996.
2. Долин А.А., Попов Г.В. "Кэмпо-традиции воинских искусств". М., 1990.
3. Аргуэльес Х.М., Мандала. М., 1993.
4. Конрад Н.И. Очерк истории культуры средневековой Японии.
5. Коваль С., Хомин Ю. "Дух воина". Краснодар, 1993.
6. Драгер Д. "Ниндзютсу: искусство быть невидимым". Мн., 1995.
7. "Кто ты, ниндзя?" Учебно-методическое пособие-комикс. Рига, 1992.
8. Момот В.В. "Рожденные во тьме". Харьков, 1992.
9. Момот В.В. "В гармонии со вселенной". Харьков, 1994.
10. Момот В.В. "Мистическое учение ниндзя". "София", Киев, 1995.
11. Мазруков Г.Н. "Ниндзя — воины-тени". М., 1990.
12. Поляков А.С. "Основы искусства ниндзя". Одесса, 1995.
13. Пронникова В.А., Ладанов И.Д. "Японцы: этнопсихологические очерки". М., 1985.
14. Санада Ю. "Руководство для обучения ниндзя". Харьков, 1992.
15. Тай Г. "Ниндзютсу: тайное искусство ночных демонов". М., 1992.
16. Тарас А.Е. "Воины-тени. Ниндзя и ниндзютсу". Мн., 1996.
17. Хацуми М., Хайес С. "Синоби-гатори (беседа ниндзя)". ЧПФ "Синто", 1994 (на французском языке).
18. Гинтар С. "Тогакурэ" ниндзютсу: базовая техника "Бусинкан", Париж, 1987.
19. Гинтар С. "Ниндзя: история и традиции" Париж 1991
20. Кондо В., Рауш Х. "Бой ниндзя: 100 приемов выживания ниндзя". Париж, 1990.
21. Телен И. "Ниндзя: самураи тьмы". Париж, 1987.
22. Хаберзертцер Р. "Ниндзютсу. Ниндзя, воины-тени". Париж, 1986 (на английском языке).
23. Ким А. "Ниндзя. Секреты невидимости". Колорадо (на немецком языке).
24. Адамс А. "Ниндзя: история, философия, культура воинов-теней", Нойвид-91.
25. Мунте Б.Ф. "Ниндзютсу". Бат Хомбург. 1992.
26. Хайес С.К. "Ниндзя" — 1, 2, 3, 4." Нойвид № 758, 763, 764, 807. 1992.
27. Хатсуми М. "Ханбо-дзютсу", Бат Хомбург, 1992.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| От авторов..... | 3 |
| Введение..... | 4 |
| Глава 1. ИСТОРИЯ, ФИЛОСОФИЯ НИНДЗЮТСУ | |
| История ниндзюцу..... | 8 |
| Духовный мир ниндзя | |
| 1. Взгляд сквозь прорезь балахона..... | 33 |
| 2. Скрытые резервы "ночных демонов"..... | 38 |
| 3. Путь к просветлению..... | 39 |
| 4. Ки-ай — представление ниндзя о Вселенной..... | 45 |
| 5. Стратегия ниндзя..... | 50 |
| 6. Достижение сверхсостояний..... | 55 |
| 7. Энергетическая защита ниндзя..... | 62 |
| 8. Годай кокью-хо кэtsу-ин — обретение ниндзя мощи первостихий..... | 72 |
| Глава 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | |
| Искусство владения телом..... | 80 |
| Тайдзюtsу | |
| Юнан Тайсо..... | 84 |
| Юнби Ундо..... | 85 |
| Тайхендзюtsу..... | 97 |
| Основные боевые позиции тела — камаэ..... | 98 |
| Камаэ-но ката..... | 114 |
| Укэми и кайтэн..... | 115 |
| Дакентайдзюtsу..... | 129 |
| Техника блокирования ударов..... | 134 |
| Санчин но ката..... | 139 |
| Кихон хаппо но ката — восемь базовых техник тайдзюtsу..... | 146 |
| Кокью хо — использование методов дыхания в ниндзюtsу..... | 153 |
| Кэйкомаэ-зэнчин — точечный массаж для усиления потока внутренней энергии..... | 166 |
| Развитие выносливости..... | 175 |

| | |
|---|-----|
| Глава 3. САМОЗАЩИТА С ОРУЖИЕМ И БЕЗ ОРУЖИЯ | |
| Общие замечания..... | 183 |
| Ката и спаринг..... | 185 |
| Набивка..... | 186 |
| Смертельное касание..... | 187 |
| Основные принципы тренировки..... | 189 |
| ТЕХНИКА. Куноити — "смертоносные цветы"..... | 192 |
| Тайдзюtsу куноити..... | 198 |
| Бой с применением оружия..... | 211 |
| Глава 4. РАБОТА С ЭНЕРГИЕЙ | |
| Внутренние резервы..... | 268 |
| Тренировка чувствования энергии..... | 276 |
| Гашение распространяющейся энергии удара кулаком..... | 279 |
| Чувствование намерения..... | 283 |
| Глава 5. ШПИОНАЖ | |
| Тайная миссия ниндзя..... | 287 |
| Представление о людях..... | 290 |
| Тактика шпионажа..... | 293 |
| Перевоплощение ниндзя..... | 297 |
| Невидимое влияние — подготовка победы..... | 300 |
| Внедрение во вражеские линии..... | 303 |
| Незамеченное проникновение..... | 306 |
| Использование суеверий и манекенов..... | 311 |
| Использование паники..... | 312 |
| Укрывание..... | 313 |
| Ускользание..... | 315 |
| Невидимый убийца..... | 319 |
| Ядовитые вещества..... | 323 |
| Лекарственные средства..... | 325 |
| Пищевой рацион ниндзя..... | 326 |
| Использование огня и взрывчатых веществ..... | 328 |
| На воде и под водой..... | 350 |
| Приспособления для лазания..... | 336 |
| Летающие ниндзя..... | 342 |
| Ниндзя сегодня..... | 344 |

