

Гвоздев С.А.

# Ниндзя



Техника боя  
НОЧНЫХ ВОИНОВ

УДК 796.853  
ББК 75.715  
Г25

Гвоздев, С.А.

Г25 Ниндзя. Техника боя ночных воинов / С.А. Гвоздев. –  
Минск : Современ. шк., 2006. – 368 с.  
ISBN 985-6807-33-6.

Книга подробно освещает одну из самых загадочных тем в мире восточных воинских искусств, искусство шпионажа – нин-дзютсу. Здесь изложен обширный материал, дающий достаточно целостное представление об этом искусстве.

Для широкого круга читателей.

УДК 796.853  
ББК 75.715

ISBN 985-6807-33-6

© Гвоздев С.А., 2006  
© Оформление.  
ООО «Современная  
школа», 2006

*Посвящается «куноити» Алесе, с надеждой, что ее души никогда не коснется темное пламя истинного нин-дзютсу.*

## ОТ АВТОРА

Данная книга представляет собой дополненное и переработанное издание ранее вышедшей книги «Ниндзя. Секреты невидимости и неуловимости». Сотни писем читателей заставили продолжить эту тему, более подробно осветив боевую практику японских воинов-шпионов.

С уважением к Вашим поискам,  
Гвоздев Сергей Александрович:

- президент закрытого клуба черных поясов «Тэйсацу»;
- глава школы ват-джитсу «Бонг дем лонг»;
- 8 Данг ват-джитсу «Бонг дем лонг»;
- 8 Дан у-шу «Винз-донг»;
- 5 Данг вьет-во-дао «Тхиен дыонг»;
- 5 Данг танто-джитсу «Бонг дем лонг»;
- 2 Дан цюань-фа «Куань-лунь»;
- 2 Данг вьет-во-дао «Конг-Дыонг»;
- 1 Дан джиу-джитсу «Фукури»;
- Инструктор по ват-джитсу, кен-джитсу, айки-джитсу, нин-дзютсу, тайцзи-цюань, вьет-во-дао, цигун, у-шу и др.

### *Благодарность.*

Автор приносит искреннюю благодарность всем своим Учителям, которые помогли ему прикоснуться к удивительному миру боевого искусства «лесных дьяволов», а также А. Юзвенко, мастеру вьет-во-дао, без помощи которого книга не увидела бы свет.

Автор благодарит ассистентов на съемках – А. Триголоса (2 данг ват-джитсу), А. Тарасюка (2 данг ват-джитсу), «куноити» Елену Гнеденко и Анну Карташеву и фотографов: А. Колоткина, А. Белоголового, А. Левковича, а также мастеров-экспертов по холодному оружию Н. Старовойтова и И. Головнецкого. И, конечно же, Е. С. Ненартович за качественно выполненные иллюстрации.

### *Предупреждение.*

Книга содержит на своих страницах описание целого ряда опасных для жизни приемов. Особенно это касается техники работы с мечом. Практиканты должны ясно представлять себе последствия малейшей потери контроля над оружием. Это неизбежно приведет к серьезным травмам.

Поэтому в тренировочном процессе следует использовать заменители оружия, изготовленные из дерева, резины или пластмассы. Партнеры должны быть надежно защищены щитками.

Место для падений должно отвечать требованиям безопасности. Практикующие должны быть знакомы с техникой страховки и само страховки при падении.

Им необходимо также знание приемов первой доврачебной помощи.

Следует быть предельно внимательными при упражнениях с оружием, нанесении ударов по уязвимым точкам, применении болевых приемов, ключей, заломов на суставы и удушений.

Автор не несет ответственности за необдуманное применение приемов, описанных в книге. Здесь нет рекомендаций по личной самозащите. Это лишь исторически достоверное описание приемов древней борьбы, борьбы не на жизнь, а на смерть. С точки зрения современной морали в мирной жизни убийство совершенно недопустимо.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Хотя интересы автора к нин-дзютсу лежат лишь в аспекте практики школы ват-джитсу «Бонг дэм лонг», необходимость вынудила продолжить начатую тему и написать книгу по технике боя «кночных демонов», подробно осветив основы боевой работы с оружием.

История однозначно говорит нам о том, что в процессе своего становления большинство приемов и техник нин-дзютсу позаимствовало «на стороне», тщательно отбирая все самое практичное и эффективное из конкурирующих видов воинских искусств. Однако никто не станет спорить с тем, что по мере развития системы все позаимствованное было приведено в такой порядок, который просто не может не удивлять всех, кто хоть сколь-нибудь искушен в воинских искусствах. А все приемы и техники боя, прошедшие жесточайшую проверку на жизнеспособность в условиях постоянных столкновений, с очевидностью приобрели свои, совершенно уникальные черты, выгодно отличающие нин-дзютсу от других систем (с точки зрения смертоносной эффективности) и поныне. Жесткость вплоть до жестокости (но вправе ли мы осуждать за жестокость во-

инов, живших в чудовищно жестоком средневековье?), бескомпромисность и стремительность, лаконичность и простота, и в то же время изящность и пластичность, многогранность и изменчивость – вот характерные особенности техники ниндзя. И пусть настоящих ниндзя давно уже нет, а нин-дзютсу сегодня постепенно превращается в некий коммерческий вариант джиу-джитсу с элементами выживания и традиционной японской экзотики, нет никаких сомнений в том, что эта система достойна глубочайшего уважения.

Многие сегодня относят нин-дзютсу к «черным» искусствам. И действительно, на первый взгляд это просто воплощение хитрости, изворотливости, обмана и насилия. Но это лишь на первый взгляд. Философия ниндзя достаточно глубока и сложна, она ничем не уступает другим философским системам по уровню поднимаемой проблематики. В конце концов, если уж быть честным перед собой до конца, придется согласиться с тем, что вопрос о соотношении целей и средств далеко не решен и современными политиками. Поэтому критикам и моралистам остается лишь утешиться тем фактом, что живое, по-настоящему действенное нин-дзютсу давно исчезло с карты истории, оставив после себя лишь ворох наспех сфабрикованных свитков и огромное количество самых невероятных историй и легенд. Не даром ведь «нин-дзютсу» переводится как «искусство быть невидимым». А быть невидимым – значит не оставлять следов. Именно поэтому главные секреты ниндзя навсегда останутся в прошлом. Ниндзя

сами уничтожили все свои архивы, не оставив никаких внушающих доверия документов. Но даже теперь та простая техника, которую демонстрирует, например, Учитель Масааки Хатсуми, захватывает и увлекает тысячи и тысячи людей. Нам же остается лишь сожалеть о том, что сгинуло во тьме средневековья.

А что же сегодня? То искреннее удовольствие, которое испытывают последователи ниндзя, одевая черные балахоны и беря в руки мечи, можно и нужно только приветствовать. Это гораздо полезнее, чем сидеть у телевизора или празднично шататься по улицам в поисках сомнительных приключений. Есть смысл побегать в лесу, слиться с природой, приобщаясь к древней и великой тайне легендарных «ночных оборотней».

Исходя из вышеизложенного, автору не хотелось бы вступать в дебаты относительно истинности или ложности предлагаемых в книге приемов. Здесь собраны и описаны наиболее достоверные техники, которые преподают известные авторитеты в этой области: М. Хатсуми, А. Ким, С. Хайес.

Часть I

# БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА

## Глава I.

ИСКУССТВО  
ВЛАДЕНИЯ ТЕЛОМ

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

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 даже в младенческом возрасте ниндзя ставился в условия, в ко-

торых развивались его мышечные рефлексы, позволявшие молниеносно реагировать на любое нападение.

Одним из способов было раскачивание младенца в люльке, которая периодически ударялась о стену дома или дерево. Сотрясение, поначалу вызывавшее у него шокное 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 развороты, прыжки и другие акробатические элементы. Постепенно подбиралось более тонкое бревно, его поднимали на еще большую высоту. Занятия на нем избавляли от боязни высоты, к тому же, сорвавшись с него, малыш 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 и прыгучесть, позволявшие ему остаться на ногах в случае неожиданного появления препятствия или 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 отработывал специальные навыки ведения пединки в воде. Он 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 на глубине немногим более двух метров человек, лежа неподвижно на дне, мог оставаться под водой значительно более длительное время.

Особое внимание уделялось постановке правильного дыхания, являющегося залогом выносливости и позволяющего управлять внутренней энергией тела — ки.

Ниндзя достигали высочайших результатов в стайерском и спринтерском беге. Сайко Фудзита, являющийся мастером нин-дзюцу школы Кога-рю, утверждает, что существовали ниндзя, способные преодолеть расстояние между Эдо (нынешнее 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 (вспомним факт, подтвержденный историческими источниками: армия Александра Македонского преодолевала за один день до 110 км). Считалось, что ниндзя овладел спринтом, если соломенная шляпа, положенная на его грудь, при беге удерживалась 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 (например, сдирание кожи или 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 и отличное состояние здоровья спасали при жестоких пытках, которым подвергались плененные ниндзя. Одна из таких пыток, получившая название «свинья», выглядела следующим образом: человеку просто отрезали руку, причем рана сразу заживлялась. Такая же участь ждала и все остальные конечности тела. После этого человека оставляли в живых. Перенести эти муки и не погибнуть в самом их начале способен был лишь человек отменного здоровья и с высокими физическими кондициями.

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

Огромное внимание в подготовке «ночных демонов» уделялось прыжковой технике, позволявшей делать фантастически высокие и широкие прыжки. Тайный лазутчик часто должен был прыгать с одной крыши на другую, с дерева на дерево, преодолевать при бегстве овраги, 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 их не бояться опасности жесткого падения с высоты и приучали к особой технике приземления не только на ноги, но и на руки с последующим подтягиванием.

Особой статьёй 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 он спрыгивал назад на землю и молниеносно поражал преследующего его врага.

Прыжки с высоты, требующие владения специальным смягчающим салто и замысловатой техникой приземления с перекатом, подразумевали так же и высокую степень подготовки мышц ног и спины.

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

## ТАЙ-ДЗЮТСУ

Базовым разделом подготовки ниндзя являлось тай-дзютсу, что в переводе с японского означает «искусство владения своим телом и использования его в бою». Тай-дзютсу состоит из трех основных групп техник:

1. Тайхен-дзютсу – техника применения боевых позиций и передвижений. Она включает в себя умение безболезненно падать, совершать кувьрки, технику выполнения прыжков, акробатических трюков, методы бесшумного передвижения и уходов с линии атаки противника.

2. Дакен-дзютсу – техника ударов различными частями тела и блокировки ударов противника.

3. Дзютай-дзютсу – 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 соответственно подготовить. В качестве подготовки и разминки тела, а также для развития специфических боевых качеств в тай-дзютсу ниндзя используют комплекс специальных упражнений, получивший название Юнан Тайсо.

### ЮНАН ТАЙСО

(Комплекс упражнений для подготовки тела.)

Комплекс Юнан Тайсо включает в себя не только набор определенных упражнений и действий, но и методы дыхания, а так же 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 и 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, заметно укрепляется его здоровье. Под действием хорошо подобранных упражнений активизируются адаптационные, приспособительные процессы в организме человека. Планирование посильной для любого занимающегося нагрузки с учетом его индивидуальных физических и возрастных особенностей осуществляется через составления недельных циклов, а также циклов большей длительности. В процессе тренировок у практикующихся накапливается опыт тонкого чувствования своего организма и активного сознательного влияния на него. Подготовка тела в нин-дзютсу 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. Грудная клетка должна максимально расширяться. Задержав дыхание, продолжайте медленно прогибаться назад, пока позвоночник не растянется максимально. Затем медленно наклоняйтесь вперед, также медленно выдыхая весь воздух. Повторите 4–5 раз. Это дыхательное упражнение всегда используйте 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:

- с помощью рук поворачивайте каждый палец ноги 20–30 раз, по часовой и против часовой стрелки;

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

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

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

#### 3.2. Аси соко авазэ зенкутсу.

Сядьте ровно (желательно опереться спиной о стену), соедините согнутые в коленях ноги подошвами вместе. Руками упритесь в колени сверху и 8–10 раз с силой надавите на них, медленно опуская вниз вплоть до касания ими пола.

#### 3.3. Аси хирогэ зенкутсу.

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

#### 3.4. Аси нарабе 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 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 переносите упор на прямые руки, начинайте прогибать грудной и за ним пояснич-

ный отдел позвоночника. С выдохом медленно опуститесь в исходное положение. Повторите 4–5 раз.

### 3.7. Кокутсу.

Сядьте, как в сэйзда, но ступни разведите в стороны от бедер. Медленно лягте на спину, заведя руки за голову. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 4–5 раз.

### 3.8. Суси кафа маваси.

Сидя в сэйзда выполните следующие упражнения:  
– вращайте пальцы рук при помощи другой руки, 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 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, а также вращательные движения головы по часовой и против часовой стрелки, по 4–5 раз;

– выполните движения 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, поочередно потяните руками ступни ног к себе (для растяжки ахиллесова сухожилия), по 10 раз;

затем встаньте, согните ноги в коленях, положите на колени ладони и выполните вращение колен в одну и другую 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 их анатомическими формами и биомеханическими (упругость мышц) предпосылками. Без необходимой подвижности суставов невозможно осуществление целого ряда боевых техник, включающих в себя различные акробатические действия. Поэтому упражнения комплекса Юнан Тайсо необходимо включать в свои тренировки.

Различают два типа подвижности суставов: пассивная, которую можно достичь с помощью партнера, специальных снарядов или собственного веса, и активная, которая достигается только за счет энергичных, активных действий. В тай-дзютсу 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 тазобедренного 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 времени и когда вы будете уделять внимание 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 любых упражнений на гибкость является так называемый миостатический эффект, под действием которого в насильственно растянутой мышце происходит некоторая перегруппировка мышечных волокон, в результате чего та сильно активизируется. В результате в мышцах резко усиливаются обменные процессы, что обеспечивает им 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 описанные выше упражнения с точечным и общим разогревающим массажем — как во время выполнения движений, так и в промежутках между ними. Так, выполняя известный всем «шпагат», можно рукой (поглаживанием, размином и поколачиванием) массировать мышцы бедра, другой рукой упираясь в пол, в 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 их более качественной растяжке.

Между упражнениями лучше всего выполнять поглаживающие и разминающие движения, а также точечный массаж, усиливающий ток внутренней энергии. Такой метод дает возможность избежать нежелательных и неприятных болевых ощущений, нередко появляющихся 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. Обычно они выполняются 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 3, 30 и даже 120 секунд. При этом можно напрягать растягиваемые мышцы (периодически или постоянно). На высоком уровне подготовки их можно выполнять без разогревающих упражнений — это дает возможность поддерживать уровень 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 покачивания вверх-вниз. Подобный цикл, повторенный 5–6 раз, даст гораздо больший 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 в противоположную, 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 по боковым сторонам каждого пальца.

3. Соединив пальцы вместе и 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 упражнение для другой руки.

7. Молитвенно сложив руки перед грудью, динамично качайте их вниз, вверх и к себе, постоянно увеличивая амплитуду, но при этом 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 одной рукой предплечье другой руки возле запястья, медленным вращательным движением

изнутри-наружу освободите захваченную руку, одновременно захватывая ее запястье только что державшей ее руки. Повторяйте это упражнение вначале расслабленно, а затем со все увеличивающимся напряжением. Время выполнения – около минуты. Это 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 с максимальной амплитудой и скоростью, сначала наружу, затем внутрь. После этого – вращения плеч. Выполняйте эти упражнения по 30 секунд.

2. Резко выбрасывайте руки в стороны и тут же возвращайте их в исходное положение у груди (для каратистов это движение напомнит один из ударов – уракен 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 стороной кисти, захватите другой рукой локоть растягиваемой руки и с амплитудой тяните его к себе-внутрь. 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 и вниз. Повторите упражнение для другой руки.

8. Повиснув на турнике (ветке дерева и т.п.), перевернитесь таким образом, чтобы ваши руки оказались в выкрученном положении со стороны спины (как на «дыбе»). В этом положении покачивайте тело вверх-

вниз, оказывая медленное растягивающее воздействие на мышцы рук, особенно на плечевые связки, и разрабатывая суставы. Добейтесь умения возвращаться из такого положения в начальное за счет проворота плечевых суставов.

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 ослабить давление, 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 воспротивиться 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, но плавно поворачивайте голову из стороны в сторону, стараясь посмотреть как можно дальше за спину. Плечи держите на месте, или даже, наоборот, стремитесь поворачивать их в противоположную сторону. После этого – наклоны вверх-вниз.

3. Уприте голову в пол (предварительно подложив свернутое одеяло и т.п.). Опираясь на голову и стопы ног, совершайте амплитудные 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 растяжения 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 максимально 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 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 на 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 двигаться 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 подвигайтесь 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 в положении 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 после «моста» можно лечь на спину. Для усложнения упражнения после выхода в стойку наклоняйтесь вперед, прижимаясь головой к коленям. Со временем старайтесь выполнять все фазы этого упражнения исключительно быстро, так как оно, помимо своего растягивающего эффекта, имеет и прикладную направленность.

### *Упражнения на развитие подвижности бедер.*

1. Подняв колено одной ноги, вращайте ногу в тазобедренном суставе вначале изнутри-наружу, затем снаружи-внутри, около одной минуты, после чего поменяйте ногу. Во время вращения старайтесь не терять равновесия и с каждым поворотом 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 15-секундный 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, покачивания тазом, повороты и т.п. движения. Делайте так до того момента, пока расстояние от паха до пола не будет составлять примерно 20 см. После этого следует переходить к поворотам влево и вправо. В дальнейшем можно перейти к упражнениям с партнером, где ваш товарищ сможет вам существенно помочь.

7. Сев на землю, захватите обеими руками одну из своих ног возле лодыжки и постарайтесь медленно завести ее за голову. На начальном этапе прижимайте стопу к груди, затем ко лбу и, наконец, к боковой стороне головы над ухом.

Впоследствии, научившись 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 (а также силы) мышц и связок бедра является стояние и перемещение в очень низких стойках. Основное внимание при выполнении этих упражнений следует уделять ощущению растягивания и эластичности мышц ног (см. выше). Используйте все указанные принципы, и успех не заставит себя долго ждать.

### **Упражнения для развития мышц 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 лягте на спину и зафиксируйте это положение на 20–30 сек., после чего повторите упражнение снова. Нагрузку в этом упражнении варьируют сведением и разведением голеней, а также положением стоп (назад или в стороны). Не забывайте о мысленной концентрации!

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

### **ТАЙХЕН-ДЗЮТСУ**

(Искусство движений тела.)

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 тайхен-дзютсу 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 тайхен-дзютсу современный ниндзя может безболезненно падать с большой высоты; выпрыгивать из движущегося автомобиля или поезда; бесшумно, быстро и долго передвигаться; исчезать и появляться; уклоняться от атак противника, летящего ножа, луча прожектора или даже выстрела; прыгать с высоты и в высоту, а также в длину и через препятствия. Ну, 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. Это рассеет внимание противника и позволит нанести удар в наиболее подходящий момент. Ноги полусогнуты, стопы плотно стоят на полу. Тем самым обеспечивается максимальная устойчивость и достигается эффект «сжатой пружины» (благодаря готовности ног к распрямлению 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. Все передвижения должны иметь смысл. Будьте рациональны и не совершайте бесполезных движений.

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

Все тайхен-дзютсу можно условно разделить на пять больших частей.

**1. Камэз и камэз-но кати:** умение принять правильную боевую позицию, подходящую в данный момент, 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 перемещений, уклонов, отходов, уверток.

**5. Синоби ири (аруки):** способы беззвучных, скрытных и других видов передвижений.

## БОЕВЫЕ ПОЗИЦИИ ТЕЛА – КАМАЭ

С самого начала хотелось бы обратить ваше внимание на то, что любая позиция должна приниматься исходя из того особого психического состояния, в котором находится ниндзя в текущий момент. То, что изображено на рисунках книги, – лишь примеры возможного использования той или иной позиции.

Боевые позиции тесно связаны с системой го-дай-сэцу и характеризует состояние духа ниндзя в каждый конкретный момент боя. Поэтому при освоении базовых боевых положений тела в нин-дзютсу необходимо глубоко прочувствовать основной принцип существования 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 нин-дзютсу для этого создана система го-дай-кокью-хо кэцсу-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, несвойственные для нас положения, чтобы убедиться, насколько они бесполезны и даже вредны. Затем, когда мы убедимся, что не стоит склоняться к принятию неестественных положений тела (стойки, приемов и т.п.), наступит время перейти к сведе-

нию воедино духа и чувств. Тогда мы увидим, сколько неудобств и потерь мы терпели ранее без этого.

Образ жизни, рекомендуемый при занятиях нин-дзютсу, постепенно обучает использовать тело и способности чувств как орудия для достижения самопонимания. Чтобы научиться проявить свои способности в бою, их нужно постоянно, максимально и всесторонне использовать в своей повседневной жизни.

Камаэ не представляют собой строгого предписания того, как нужно использовать свое тело, они являются лишь возможными 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 естественным и расслабленным, оно должно быть готово к действиям.

На более высоких уровнях мастерства принятие нужной в настоящий момент боевой позиции автоматически, на подсознательном уровне, влечет за собой настройку организма на тот или иной режим работы. «Стойки не являются средством достижения правильного состояния ума. Наоборот, чтобы принять правильную позу, необходимо уже иметь правильное состояние ума. Нет необходимости в стараниях достичь какого-то особого состояния. Когда вы находитесь в этой позе, вы уже обладаете правильным состоянием ума», – пишет по этому поводу Дайсетсу Судзуки.

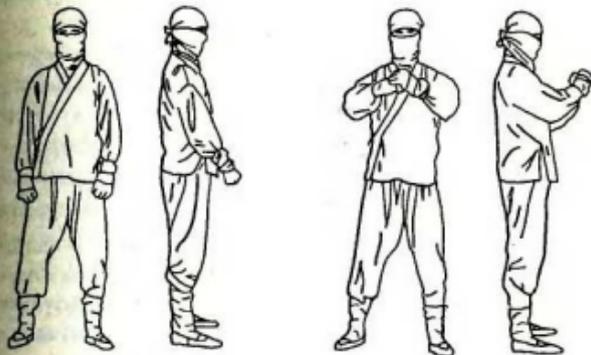
Перейдем к рассмотрению базовых боевых позиций, используемых в Тогакурэ-рю нин-дзютсу.

### 1. Шицен-но камаз – естественная позиция.

Такую позицию каждый человек естественным образом принимает много раз в день. В нин-дзютсу ее особенность заключается в том, что за кажущейся расслабленностью и некоторой отрешенностью от всего происходящего в ней 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 ненапряженно перед лицом смертельной опасности, то даже самый агрессивный враг задумается о причинах такого поведения, начнет колебаться и сомневаться в себе.

Для принятия шицен-но камаз 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,

ни на чем не акцентируя внимания и удерживая в поле зрения все окружающее пространство.



*Шицен-но камаз.*

*Гассо-но камаз.*

Шицен-но камаз является тем универсальным базовым положением тела, из которого можно перейти в любую другую позицию. Благодаря своей устойчивости, она может быть отнесена к первоэлементу Земля, однако это условное прикрепление ее к твердому и непоколебимому элементу не может охарактеризовать ее неиссякаемые возможности. Поэтому некоторые эксперты по нин-дзютсу данную позицию относят к элементу Воздух. А рассматриваем мы ее первой, поскольку будем считать шицен-но камаз исходной позицией при выполнении любых действий. И это будет справедливо.

А теперь разберем еще несколько позиций, относящихся к первоэлементу Земля, которые ниндзя используют для погружения в медитацию или для проведения различных ритуальных действий.

### 2. *Гассо-но камаэ* – позиция «алмазной молнии».

Положение тела аналогично положению в шицен-но камаэ. Позиция рук (левая кисть руки накрывает правый кулак, руки согнуты перед грудью) символизирует скрытую мощь и твердость в единстве с кристальной чистотой помыслов и жизненной мудростью. Основная функция стойки – наблюдение с концентрацией на получении предупреждающих об опасности сигналов от всех органов чувств. Часто эта позиция используется для приветствия. Положение рук можно рассматривать либо как вашу готовность остаться доброжелательным (мягкая расслабленность ладони левой руки), либо как готовность 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.

### 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 внутрь, опуская всю поверхность голени и ступни на пол, а затем выполняют то же самое действие правой ногой. Затем следует развести колени (на ширину двух-трех кулаков) и сесть на стопы 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.



*Сэйдза-но камаэ.*

Мужчины для достижения успокоения кладут левую ступню поверх правой, замыкая кольцом каналы внутренней энергии, протекающей в ногах. Женщины, наоборот, правую ступню кладут на левую. Это различие связано с тем, что, согласно канонам восточной медицины, правые конечности у мужчин и левые у женщин являются активными, т.е. отдающими, излучающими внутреннюю энергию, а другие, наоборот, пассивными, принимающими энергию. Чтобы достичь большего спокойствия, пассивность должна подавлять активность. То же самое касается и кистей рук. Их помещают на бедрах

у основания корпуса, причем правая ладонь кладется поверх левой, а кончики больших пальцев соединяются между собой, замыкая энергетические каналы.

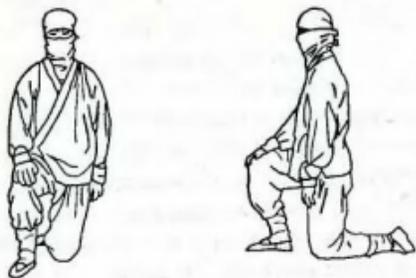
Если же ниндзя необходимо настроиться на активные действия и, соответственно, подготовить для этого свой организм, то нужно сделать наоборот.

#### 4. Дзинчу-но камаэ – позиция на левом колене.

Напомним, что данная позиция принимается только в реальном бою перед схваткой с противником. 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.

#### 5. Фудоза-но камаэ – непоколебимая позиция.

Эта позиция несколько отличается от позиции



*Дзинчу-но камаэ.*

лотоса или полулотоса. Для принятия этого положения (как и в сэйдза) левая нога отставляется назад, ступня разворачивается внутрь. Садятся на левую пятку, под-

жимая стопу под себя и прикладывая ступню другой ноги к голени первой. Кисти свободно лежат на бедрах пальцами друг к другу. Эта позиция, в отличие от удобного положения в йоге, является более комфортной и пригодна для быстрых и резких движений.



*Фудоза-но камаэ.*

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, особенно в техниках мгновенного обнажения меча.

#### 6. Сувари-но-камаэ – позиция для 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, часто клали не на бедрах, а на коленях.

Несколько стоек относят к первоэлементу Вода.

**7. Итимондзи-но камаэ – защитная позиция, известная как позиция «единых врат».**

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



*Итимондзи-но камаэ.*

Корпус находится в положении приседа, колени согнуты, бедра опущены вниз. Положение ног образует букву «Т» на расстоянии большем ширины плеч. Носок выдвинутой вперед ноги направлен на против-

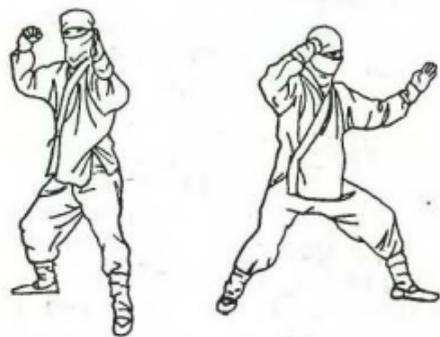
ника, стопа другой ноги перпендикулярна стопе первой. Центр тяжести смещен на ногу, стоящую позади (60–70% веса), внутренняя энергия сосредоточена в нижней части живота. Плечи на одной линии, корпус развернут под углом по отношению к противнику. Вытянутая вперед рукой и открытой кистью, направлено на противника. Вторая рука согнута в локте и ладонью приставлена к плечу первой, причем локоть прикрывает солнечное сплетение. Обе кисти – в положении китэн кен (аналог в каратэ – сюто).

Характерные ошибки: полностью выпрямлена находящаяся впереди рука или нога, корпус наклонен назад, голова опущена или запрокинута, плечи напряжены и приподняты, вес чрезмерно смещен на одну или другую ногу. Из этой позиции удобно уклоняться от ударов назад и в сторону, а также уходить от атаки противника с вращением на левой или правой стопе и контратаковать, захватив атаковую конечность противника. Для успешного применения данной позиции, как в атаке, так и в защите, рекомендуется использовать мысленный образ мощной океанской волны, откатывающейся от берега в момент атаки противника, гася тем самым его энергию, и неумолимо набегающей на него в ответ, смывая все на своем пути.

**8. Доко-но камаэ – защитная позиция «лучника».**

Данная позиция так же относится к элементу Вода и отличается от итимондзи-но камаэ только положением второй, находящейся возле груди руки, полусжа-

тая кисть которой поднята на высоту виска и расположена как у стрелка из лука при натяжении тетивы для выстрела. Эта кисть находится в положении боси кен. При использовании этой позиции целесообразно мысленно представлять 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.



*Доко-но камаэ.*

### 9. Рюсуи-но камаэ – стойка дракона.

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



*Рюсуи-но камаэ.*

10. Хичо-но камаэ – позиция «парящей птицы».  
Данная позиция также относится к первоэлементу Воды и отличается от позиции итимондзи-но камаэ



*Хичо-но камаэ.*

тем, что в ней тяжесть тела полностью переносится на опорную ногу, а выдвинутая вперед нога сгибается в колене и приставляется ступней к опорной ноге. Эта кажущаяся неустойчивой позиция обладает высокой мобильностью. Приставленная стопой 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.

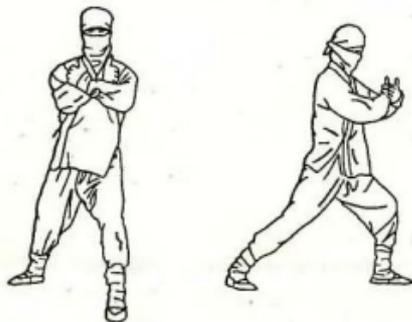
Следующие стойка относятся к элементу Огонь.

### *11. Дзюмондзи-но камаэ – атакующая позиция.*

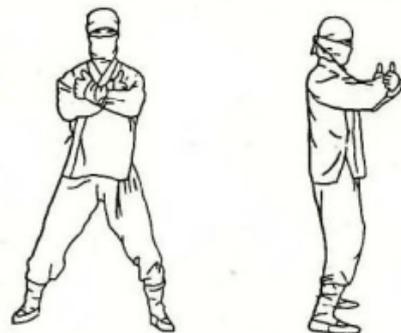
Эта позиция также характеризует элемент Огня. Вы становитесь, повернувшись одним боком к противнику, вес тела распределен поровну на обе ноги, расставленные на ширину плеч в коротком полушаге. Носок передней стопы завернут чуть внутрь, колени слегка согнуты. Центр тяжести поднят к солнечному сплетению, 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. 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.



*Дзюмондзи-но камаэ кумитэ.*



*Дзюмондзи-но камаэ кихон.*

Если ноги расположены на одной линии, как в шицен-но камаэ, то к названию этой позиции добавляется слово «кихон» (используется для выполнения базовых упражнений), а если одна нога выставляется вперед – «кумитэ».

### 12. Косэй-но камаэ – наблюдательная позиция.

Данная позиция также относится к элементу Огня и отличается от дзюмондзи-но камаэ тем, что выдвинутая вперед рука, согнутая в локте, поднимается (ладонью вниз) на уровень лба, примерно в 30 см от лица, в характерном жесте всматривающегося вдаль человека, тогда как вторая рука, сжатая в кулак, располагается у солнечного сплетения или около пояса в боси кен. Выдвинутая вперед рука позволяет сразу же нанести удар или сбить сверху вниз атаковую вас конечность врага. Вторая рука также находится в положении, вы-



Косэй-но камаэ.

годном и для защиты, и для нападения. Эта позиция напоминает заслонку печи: стоит ее отодвинуть, как безжалостное пламя вырвется наружу, чтобы уничтожить все вокруг.

### 13. Рюсуи-фусэцу-но камаэ – позиция «дракона со связанными руками».

Это глубокая фронтальная позиция, при которой вес тела значительно смещен на согнутую в колене и выдвинутую вперед ногу, аналогично широко распространенной в каратэ стойке зенкуцу-дачи. Вторая нога выпрямлена, она служит мощной опорой 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 по-



Рюсуи-фусэцу-но камаэ.

ложение кистей при соответствующем ментальном порыве оказывает серьезное энергетическое воздействие. Само название говорит о том, что эта позиция позволяет эффективно вести борьбу с противником даже со связанными руками.

**14. Куби-но камаз** – агрессивная позиция с выдвинутой вперед рукой.



*Куби-но камаз.*

Эта босвая позиция выглядит как предупреждающая, поскольку одна рука, почти выпрямленная в локте, поднята на уровень плеча, а ее кисть сжата в кулак. Вторая рука находится возле бедра, готовая нанести удар. Корпус расположен почти фронтально по отношению к противнику. Намерения человека, принявшего подобную позицию, очевидны.

Следующие позиции относят к стихии Воздух.

**15. Хири-итимондзи-но камаз** – «воспринимающая плоская позиция».

Позиция характеризует состояние Воздуха. Она дает устойчивое положение и достаточную силу и гибкость, чтобы немедленноотреагировать 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,

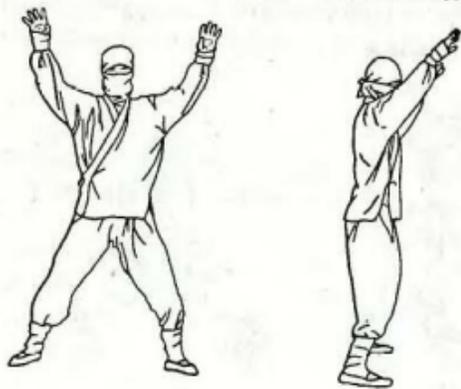


*Хири-итимондзи-но камаз.*

как флюгер, а вытянутые руки позволяют выполнять как удары, толчки и блоки, так и захваты для бросков. Однако техника в состоянии Воздуха скорее сковывающая, вяжущая, чем разящая 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.

### 16. Хоко-но камаэ – позиция «медведя».

Эта позиция также относится к элементу Воздух и является исключительно важной для овладения техникой мудо-дори (ведение боя без оружия против вооруженного). Слегка согнутые ноги расставляются на ширину плеч или чуть шире, вес тела равномерно распределяется на обе стопы, а руки подняты над головой



Хоко-но камаэ.

впереди себя, пальцы расставлены в форме когтей (сякен). 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 уж тогда ни у кого уже не останется никаких шансов. Высокая постановка ног в этой позиции оправдана невозможностью безнаказанного для противника проведения атаки в нижнюю часть вашего тела.

В предлагаемых ниже камаэ-но ката будет встречаться еще одна позиция, которая не является базовой. Скорее ее можно охарактеризовать как промежуточное положение, позволяющее сохранять устойчивость.



Икен-но камаэ.

### 17. Ихэн-но камаз – глубокая передняя позиция.

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 первоэлементами. Поэтому свои самостоятельные занятия нин-дзютсу 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. В сравнении сознаний человека и животного, у животного нет воспоминаний о прошедшем, тщательного анализа настоящего и предугадывания будущего, 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, 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 и соблюдает 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 него 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, боязнью получить смертельную рану или увечье, 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» (мицуно-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 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 среагировать 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 луниного 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 нин-дзюцу рассматриваются как единое целое, объединяемое личностью человека. И если тело и дух находятся в гармонии между собой, он способен 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 первозлементов 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, старайтесь 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;
2. Итимондзи-но камаэ;
3. Доко-но камаэ;
4. Рюсуи-но камаэ;
5. Рюсуи-Фусэцу-но камаэ;
6. Хичо-но камаэ;
7. Косей-но камаэ;
8. Дзюмондзи-но камаэ кумитэ;
9. Дзюмондзи-но камаэ кихон;
10. Хира-итимондзи-но камаэ;
11. Ихен-но камаэ (миги);
12. Ихен-но камаэ (хидари);
13. Хоко-но камаэ;
14. Гассо-но камаэ;
15. Фудоза;
16. Сэйдза.

*Последовательность камаэ-но ката № 2:*

1. Шицен-но камаэ;
2. Итимондзи-но камаэ;

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

### УКЭМИ И КАЙТЭН

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

Их следует обязательно 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, выполняя 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, следует практиковать ее на поверхностях, мало подходящих для этого: деревянный или бетонный пол, асфальт, гравий и т.д. Необходимо также отрабатывать методы падений с движущегося транспорта, лестниц, с 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 и назад, не сопровождающаяся перекатами. Этот вид техники наиболее подходит для страховки от бросков противника, для защиты от 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 избегать подобного рода промахов в защите и пытаться уворачиваться 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, рог закрыт, зубы сжаты;

- упругое напряжение тела с «волной», производимой мышцами, распространяющейся из точки контакта на все тело (по принципу «невалашки»);

- 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;

- выдыхать при падении;

- при падениях после подсечек или сбивов с захватом ног использовать дугу, создаваемую изгибом позвоночника.

2. Кайтэн и натарэ – кувьрки, подкаты и перебаты. Используются при быстрых падениях, уходах от выстрелов и бросков различного оружия (ножа, камня, топора и т.п.); как методы атаки по нижнему уровню и уходы 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. Китэн, отэн – прыжки и другие акробатические элементы: различные формы «колеса», сальто и тому подобные присмы используются ниндзя для уходов 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 отрабатывать 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.

4. Тай-сабаки – это техника различного вида уходов 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);

– с изменением уровня тела относительно земли («нырок») вниз под бьющую руку противника или подпрыгивание вверх при защите от удара по ногам);

– с вращением тела по методу «волчка».

б) по способу выполнения маневра:

– прыжком, шагом (выпад) или без изменения положения ног движением корпуса (уклон).

5. Синоби-аруки. К этому разделу относят скрытые способы передвижения, которые используются ниндзя в зависимости от условий, которые сложились в данной конкретной обстановке.

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 – цэмпо-укэми. Начинайте отработку из положения на коленях. Особое внимание обратите на мягкое пружинящее (уступающее) движение рук и мягкий 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 гусиро-рио аси-дори, 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 тайхен-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 цемпо-укэми в Вашу боевую технику (гатианагарэ).

### 1.2. Боковое падение – йоко-укэми.

Вначале эта техника отработывается из положения лежа, чтобы как можно лучше научиться делать 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 – колено, бедро, боковая часть корпуса, плечо и, наконец, вся рука. Четко освоив технику падения, отработывайте это движение через палку или через ногу партнера (можно использовать бросок аси-баран (подсечка) и ему подобные), затем из 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 этого 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, с постоянно увеличивающейся по высоте опоры (стула, стола и т.д., до 1,5–2 м). В момент падения рот закрыт, подбородок прижимается к груди.

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

### 2.1. Кувырок вперед – цэмпо-кайтэн.

Кувырок – это круговое вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворотом через голову. В отличие от занятий по гимнастике и акробатике, где тренировки происходят на матах, на тренировках по нин-дзютсу целесообразно отработывать эти упражнения на твердой поверхности, т.е. в условиях, максимально приближенных к боевым.

Ввиду того, что позвоночник человека имеет вогнутый участок в районе поясницы, кувырок, выполняемый на твердой поверхности, бывает весьма болезненным. Поэтому рекомендуется делать кувырок по диагонали (правое плечо – левая ягодица и наоборот), в начале движения опираясь о пол второй рукой.

Во избежание ушиба плеча в начале движения надо повернуть ладонь на себя. Более сложный вариант – это кувырок прыжком через небольшое препятствие, с выраженной фазой полета, с места или с разбега.

2.2. Кувырок назад – кохо-кайтэн. Соблюдается тот же принцип, что и в цэнпо-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 упереться о пол ступней, а не коленом, а вторую ногу выпрямить, разгибая, вперед для принятия устойчивого положения тела и быстрого выхода в стойку.

2.3. Боковой кувырок – йоко-кайтэн.

Для выполнения этого движения необходимо сесть на пол, сгруппироваться и упереться предплечьями и голенями в пол, и, напрягая мышцы спины, совершить кувырок вправо или влево, сохраняя выбранное направление движения. В процессе овладения данным приемом необходимо стремиться к увеличению скорости вращения и резкой смене 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

на одну руку, на обе руки, на голову или руки и голову одновременно.

3.1.1. «Колесо» с опорой на обе руки – отэн риотэ.

Перевороты «колесом» выполняются махом одной ноги и толчком другой (без фазы полета), с равномерной последовательной опорой на каждую руку и ногу; 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 по 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 элементы 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 попробовать выполнить его 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.

Усложненные варианты.

1. «Колесо» вперед – выполняется с вращением вокруг поперечной оси махом одной и толчком другой ноги с приземлением на маховую ногу и шагом вперед толчковой.

2. «Колесо» назад – аналогично (1), только в обратной последовательности.

3. «Колесо» на одной руке.

4. «Рондат» – отличается от «колеса» последней стадией. Здесь при опоре на прямые руки осуществляется поворот корпуса на 180 градусов. Затем, после толчка руками, выполняется полет в вертикальной плоскости. При этом руки 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 как можно дальше от места опоры ног.

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.

Вначале новичков обучают перевороту через голову. Данный переворот состоит из толчка и маха ногами с опорой на руки и последующего толчка руками от пола. Завершается он приземлением на ноги.

В процессе выполнения переворота руки ставятся как можно ближе к стопам, без фазы полета, 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 следует приземлиться на носки прямых ног, опускаясь далее на всю ступню. Амортизируя приземление, слегка согнуть ноги в коленях. 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 упражнением к перевороту с головы является подъем разгибом с головы. В стойке на голове согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах почти до касания ими пола, сместить вес 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) из стойки на голове с опорой на лоб сгибать ноги в тазобедренных суставах вплоть до касания пола;

б) из стойки на голове сместить вес и, согнувшись, перекатиться на спину, до последнего момента опираясь на лоб; голову прижать к груди только после потери равновесия (это упражнение дает представление о моменте разгиба при перевороте с головы);

в) из стойки на ногах, держа руки вверх и подавая вперед колени и таз, мягко опуститься в стойку на колени; 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 или на обе присогнутые ноги;

После освоения переворота с головы переходят к освоению переворота с опорой прямыми руками. Руки следует ставить как можно дальше от ног. 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 к 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 еще и резко ударить ногами по подвешенному к стене мату;

в) то же, но с темпового подскока;

г) переворот на плечо партнера (тренера); в момент выхода в стойку тренер подставляет свое правое плечо ученику под бедра и останавливает вращение, а левой рукой поддерживает его под плечо; фиксировать прогнутое положение тела; то же с 2–3 шагов;

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

е) переворот с разбега (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, а также другие его разновидности: переворот на одну ногу, переворот со сменой ног, переворот прыжком.

### 3.1.3. Переворот назад – кохо-китэн.

Переворот назад – одно из основных акробатических упражнений. Оттолкнувшись обеими ногами, необходимо выполняется он в прыжке назад после, с последующим вращением назад, прогнувшись, и с

промежуточной опорой о пол 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; энергичный мах руками и плечами назад; резкое разгибание ног в коленных суставах в момент опоры руками; торможение, наряду с толчком руками обеспечивающее полет во второй фазе. Существенное значение имеет также резкое сгибание ног в тазобедренных суставах с последующим торможением и поднятие плеч перед приземлением на ноги.

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

Подготовительная фаза представляет собой полу-присед 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 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 вертикальными. Приседать нужно так, будто вы садитесь на стул, т.е. смещая вес назад.

Заключительная фаза – курбет (терминология акробатики). Из стойки на руках, сгибая ноги в коленных суставах и прогибаясь в грудной и поясничной части, сместить вес в направлении передней поверхности тела, почувствовав растягивание мышц, 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 ноги в тазобедренных суставах и затормозить движение, сокращая мышцы спины. Оттолкнувшись, поднять руки вверх и закончить упражнение на носках прямых ног в положении, близком к прямому (руки вверх). Выполнять тоже по парам.

После овладения двумя этими фазами переходят к обучению путем медленного переворота через руки двух страхующих. Максимально подняв руки вверх-назад, ученик наклоняет голову назад и, максимально прогибаясь, ложится спиной на руки партнеров. Как только принято правильное положение тела (спина максимально прогнута, руки и голова максимально отведены назад, ноги расслаблены и согнуты в коленях), партнеры ставят его в стойку на руках, после чего он делает курбет. Постепенно темп выполнения переворота ускоряется. В этом упражнении следует обращать внимание выполняющего на то, чтобы он максимально

отводил руки вверх-назад и, наклоня голову назад, видел пол и свои руки еще до постановки их на пол. Сгибать ноги в тазобедренных суставах можно лишь после выполнения стойки на руках.

И, наконец, дать обучаемому возможность выполнить переворот целиком, сохраняя страховку поясами, обязанными вокруг его поясницы.

### 3.2. Сальто – кутэн (для наиболее опытных).

Сальто – свободные (безопорные) вращения тела в воздухе с полным переворотом 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 толчка (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 усилия рук, подтягивающих ноги коленями к плечам, выпрямление ног (после переворачивания) кратчайшим путем.

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

#### 3.2.1. Переднее сальто – цэмпо-кутэн.

Для его выполнения необходимо пружинисто присесть, отвести руки назад и, с силой оттолкнувшись ногами, сделать резкий взмах руками вверх с последующим торможением. В полете нужно сгруппироваться, причем должно возникнуть такое чувство, что плечи подтягиваются к ногам, а не ноги к плечам. Объективно такое чувство появится при достаточно большой скорости движения ног назад. При захвате голени во время группировки резко наклонить голову на грудь. Колени в этот момент должны быть несколько разведены врозь. Когда ниндзя уже почти закончит сальто и окажется лицом вперед, он должен быстро разгруппироваться, опуская ноги на пол 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:

- повторить кувырок вперед;
- изучить группировку, стоя на одной ноге;
- с нескольких шагов выполнить кувырок вперед на возвышение из матов (высотой около 1 м);
- с разбега выполнить кувырок без опоры на руки (нужно требовать от обучаемых все большей высоты, пока они не начнут выполнять сальто в сед в группировке, а затем и в присед в группировке);

д) то же через веревку, натянутую перед возвышением на высоте 1,2 м – 1,3 м (после освоения постепенно понижать возвышение, каждый раз снимая по одному мату);

е) сальто с разбега со страховкой;

ж) самостоятельное выполнение.

### 3.22. Сальто назад – кохо-кутэн.

Сальто назад – прекрасное средство для развития прыгучести. Обычно обучение проводится со страховкой поясами от кимоно.

Необходимо с первых минут разучивания данного упражнения предохранить себя от трудноисправимой ошибки – прогиба при отталкивании.

Для выполнения сальто с места делается предварительный мах руками назад с одновременным приседанием, затем резкий мах руками вверх и толчок ногами от пола до полного выпрямления ног. Далее начинается фаза полета. Ниндзя сгибает ноги в группировку и направляет руки (сгибая в локтевых суставах) круговым движением назад, вниз и затем вперед. К этому моменту ноги должны быть уже согнуты в группировку; обхватывая руками голени, ниндзя уплотняет группировку. В момент группировки он резко отклоняет голову назад. 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: непол-

ное выпрямление ног при толчке, вялый взмах руками, сильный наклон плеч назад, вялая группировка.

Последовательность разучивания:

а) прыжок вверх с правильным взмахом руками;

б) серии прыжков вверх со взмахом руками (10–12 прыжков в темпе);

в) 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;

г) прыжок вверх с захватом группировки (партнер поддерживает обучаемого сзади под лопатки);

д) сальто назад с поддержкой за пояс (партнер, сидящий на полу, подбрасывает обучаемого, толкая его под ступни).

### 3.23. Боковое сальто – йоко-кутэн.

При его выполнении очень важно сообщить телу как можно больше вращательного движения за счет предельно амплитудного маха ногой, руками и вращения корпусом.

Юмагоэ – движение, аналогичное йоко-кутэн, но с опорой спины 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, при котором используется шаг по дуге с разворотом корпуса на 180°. Это обеспечивает круговое наблюдение за обстановкой. Ступни не поднимаются высоко от земли. Голова при движении находится на одном уровне от земли, не приподнимается и не опускается. Центр тяжести смещен на выдвинутую вперед ногу. Разворот производится на носке опорной ноги.

5.2. Йоко-аруки – передвижение боком на носках приставными шагами или шагами с перекрещиванием голеней. 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 «стройного прыжка» в легкой атлетике. Выполняется на носках.

5.5. Ко-аси (малый шаг) – передвижение вперед (назад) малыми шагами полусогнутых ног. Носок выдвинутой вперед ноги направлен на противника, а ступня другой ноги развернута в сторону, образуя прямой угол. Используется при бесшумном передвижении по траве.

5.6. Но-аси (большой, высокий шаг) – при передвижении колени поднимаются высоко вверх и медленно

опускаются на землю, 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 на одной ноге.

### ДАКЕНТАЙ-ДЗЮТСУ

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

Коппо-дзютсу – 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 оказывается не в состоянии продолжать бой (сильный болевой шок, значительное ограничение подвижности, потеря сознания и, возможно, летальный исход). Акцент, следовательно, делается на отработку ударов самыми твердыми и крепкими частями тела, то есть кулаком, ребром ладони, локтем, ступней и коленом.

Коси-дзютсу – 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 органов (сердца, печени, почек, селезенки, половых органов и т.д.). К этому же подразделу относится атэми-дзютсу — техника нанесения точечных ударов по биологически активным точкам человека (сикэцу), находящихся на определенных меридианах его тела. Таких точек в человеческом теле известно более семисот. Но этой техникой во всем мире владеют лишь 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 знание не только местонахождения основных каналов протекания ки, но и точного времени их максимальной и минимальной активности в зависимости от времени года, конституции тела человека и многого другого. Кроме того, необходимо умение концентрировать и направлять в точку касания мощный энергетический поток. Опытные мастера в случаях крайней необходимости пользовались САН-НЭН-ГОРОСИ (искусством «смертельного касания» или «касания отсроченной смерти»), когда подобным ударом сознательно вызывали необратимые нарушения биополя врага, что со временем приводило к смертельному исходу. Однако, не следует забывать, что для освоения этого сложного искусства требуются годы и годы упорной учебы под руководством самых высококвалифицированных специалистов.

Для эффективного использования ударных частей тела в дакентай-дзютсу практикуется их закаливание с помощью специальных упражнений и систематического воздействия особых медицинских препаратов. Хочется обратить внимание читателя на то, что подобное закаливание определенных участков тела в тай-дзютсу 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 нин-по является достижение гармонии с окружающим миром. Откуда же возьмется гармоничность и филигранность техники, если вы будете использовать в бою свои деформированные и изуродованные кулаки, ступни и т.д.

#### *Техника нанесения ударов.*

Чаще всего для нанесения ударов в дакентай-дзютсу применяются следующие положения кистей:

1. Шикан кен — удар сложными вторыми суставами пальцев. Эта форма кисти очень эффективна при поражении как костей, так и мышц и внутренних органов противника. Второй ряд костяшек пальцев образует очень острое и опасное оружие, но для надежного их применения требуется регулярная работа по укреплению кистей и пальцев.

2. Боси кен (сито кен) — удар кулаком с выставленным вперед большим пальцем. Наибольшее применение данного удара наблюдается в коси-дзютсу. Удар наносится кончиком большого пальца, причем важно, чтобы он плотно прижимался к остальным пальцам.

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 удар ребром ладони, но не негнувшейся и судорожно сжатой, а расслабленной и согнутой под углом от 15 до 45 градусов кистью руки. Кисть в таком положении напрягается лишь в момент касания с телом противника.

Если удар наносится снаружи, такое положение имеет приставку омотэ (омогэ китен), а если изнутри, то – ура (ура китен).

4. Шуки кен – использование локтя в качестве ударной части во всех возможных вариантах.

5. Фудо кен – удар вертикальным кулаком. Область его использования очень обширна в дакентай-дзютсу. 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 (кен-тос).

6. Шитан кен – удар расставленными в виде «рогатины» указательным и средним пальцами. Область применения – шея и глаза.

7. Шако кен – удар раскрытой ладонью с напряженными пальцами в виде когтей орлиной лапы. Применяется, как правило, для поражения лица.

8. Шишин кен – удар обычным кулаком, но с выставленным в последний момент мизинцем для поражения глаза противника.

9. Ура кен – удар обратной (тыльной) стороной кулака. Используется как при нанесении ударов по лицу или шее, так и при постановке блока.

Удары ногами в дакентай-дзютсу наносятся следующими частями.

1. Соку яку – вся поверхность стопы. Мощный удар всей стопой используется как останавливающий в защите, как выводящий из равновесия (по ноге), а также как проникающий (в корпус противника).

2. Соку то – внешнее ребро ступни. Техника ударов схожа с техникой каратэ.

3. Соку гяку – большой палец ноги для поражения мягких частей тела.

4. Сокки кен – удар коленом во всех вариантах его использования.

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 и т.д. Для их применения существует название – шицен кен.

1. Кикаку кен – удар головой.

Основную ставку в бою ниндзя делают на применение резких, коротких ударов закаленными частями

рук и ног в жизненно важные участки тела врага. Один, максимум два удара, и все должно быть кончено.

### *Техника блокирования ударов.*

Наиболее распространенными видами блоков в дакен-тай-дзютсу являются:

1. Дзедан уке (другое название ура дзедан) – защита от ударов в лицо. Данный блок выполняется из любой босвой позиции для отражения атаки в верхний уровень. 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.

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.

Защиты дзедан уке и чудан уке выгодны тем, что блокирующая рука готова к немедленной контратаке фудо кен или боси кен в корпус противника за счет резкого переноса центра тяжести на выдвинутую вперед ногу.

3. Гедан уке (ура гедан) – защита от ударов в нижний уровень.

Как правило, блок гедан уке проводится выдвинутой вперед рукой, находящейся на уровне груди. Для проведения такой защиты следует выполнить вращательное движение рукой сверху вниз с переносом центра тяжести на отставленную назад ногу. Удар по атакующей конечности наносят кулаком-молотом. Как и в описанных ранее блоках, движение выполняется расслабленной рукой, которая напрягается только в момент касания с противником.

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

При использовании ноги в качестве ударной части тела в дакентай-дзютсу 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 далеко назад. Для выполнения такого удара колено бьющей ноги поднимается на уровень груди, при этом опорная нога слегка согнута и всей ступней плотно прижата к земле. Удар осуществляется за счет

резкого разгибания атакующей ноги в коленном суставе при мысленном устремлении пробить врага насквозь. Ударная часть стопы – соку йяку или соку гяку. Для усиления мощи удара корпус резко подается вперед.

2. Йоко гери – удар в сторону. Выполняется ребром стопы, аналогично классической технике каратэ.

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, 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 добиться их слаженности, скоординированности.

На этом этапе следует усвоить, что руки и ноги человека 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, используя волевое усилие для выполнения поставленной перед собой задачи, вы будете произвольно включать несвойственные для этого действия дополнительные группы мышц. Поэтому над совершенствованием своих двигательных навыков рекомендуется работать в начале тренировки, когда вы еще достаточно свежи.

Поскольку скорость в дакентай-дзюitsu – 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. Меняющиеся партнеры должны действовать аperiodично, 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 строго определенных движений как реакцию на различные сигналы наставника, как звуковые, так и в виде жестов.

3. Выполнение 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. Такое сложение усилий мышц начинается от толчка опорной ноги, передаваясь вращающемуся корпусу и далее ударной конечности. Этот лавинообразный процесс должен достигать апогея в момент касания 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 ваше движение, если противник сможет заранее его предугадать, то он успеет к нему подготовиться. 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 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, поднятие пог 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, толкание камней, захваты пальцами мешков с песком и т.д.

Таким образом, не теряя в точности и скорости удара, здесь 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 ниндзюцу – 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, 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.

Тренировки на выносливость улучшают общую работоспособность организма вследствие наращивания 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 дакентай-дзюцу. В результате мысленного усилия 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 (ГОКЬЮ-НО КАТА)

Такое название имеет базовая техника дакентай-дзюцу 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 ниндзюцу для ката нет четких временных нормативов, в конце выполнения вовсе не обязательно возвращаться на исходную точку, да и сами движения не являются строго определенными.

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

### 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 и ударом кончиками пальцев (санчин тан кен цуки) в шею врага при положении кисти китен.

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.

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.

Этап 4. Бой в стихии первоэлемента Воздух. Следует подготовка к защите в куби-но камаэ, защита гедан уке и с шагом вперед нападение боси кен цуки.

Этап 5. Бой в стихии первоэлемента Пустота. Выполняющий возвращается в куби-но камаэ, защищается 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-ияку гери (хоко-но гери).

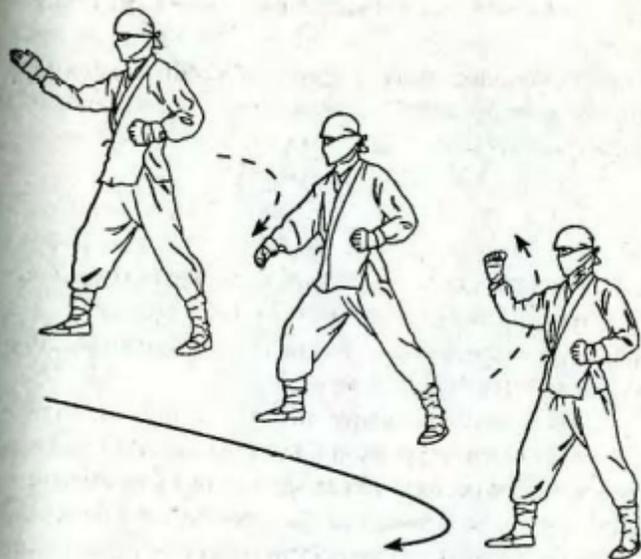
#### *Методические рекомендации.*

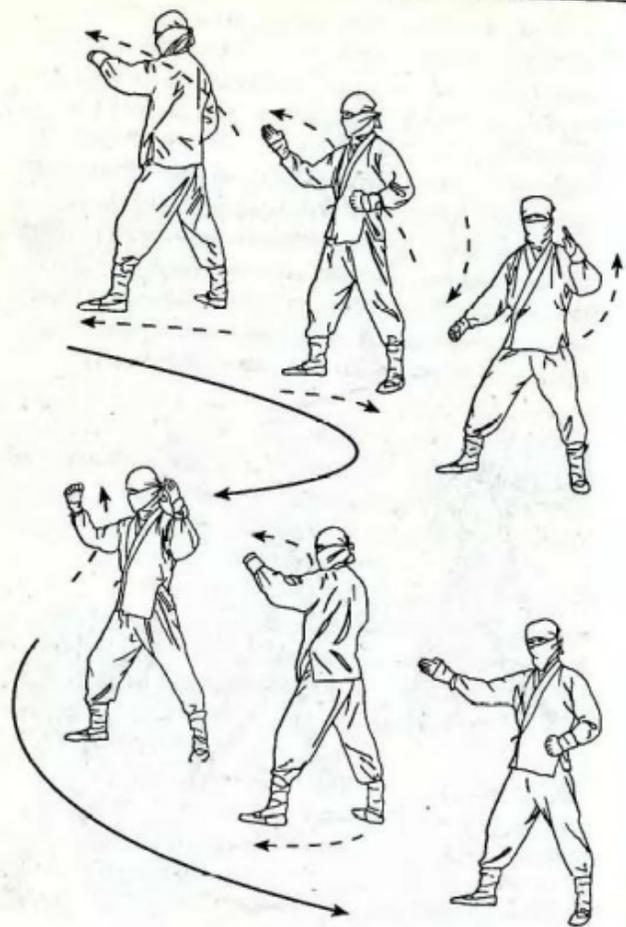
После детального освоения предлагаемых в ката защитных и атакующих движений, делайте основной акцент на процессе «перевоплощения» в стихию, используя индивидуально подобранные и, на ваш взгляд, наиболее подходящие мысленные образы, соответствующие данным Первоэлементам.

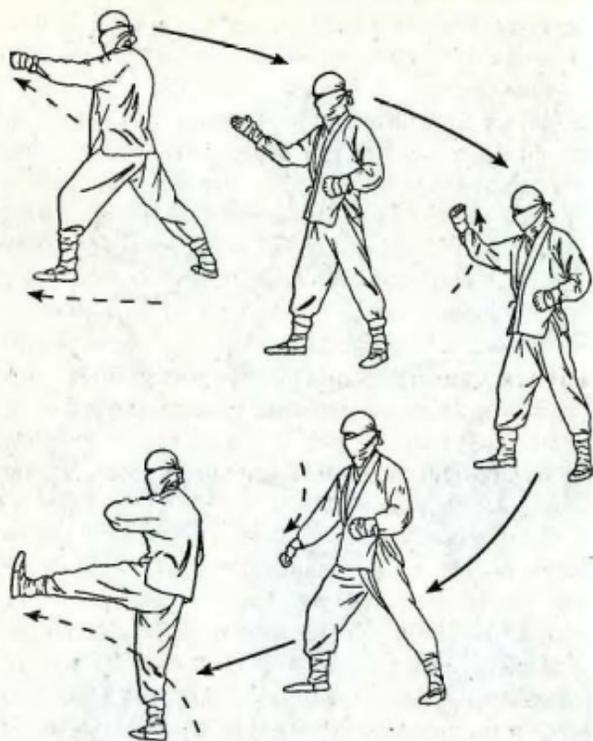
После того как ученик добьется устойчивых навыков в выполнении движений ката, ему следует переходить к отработке различных вариантов их исполнения. Для этого в Будзинкан Додзе применяется учебный спарринг с партнером, который выполняет как можно

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.

Не забывайте также 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 ТАЙ-ДЗЮТСУ

Кихон хаппо-но ката имеет, по мнению Масааки Хатсуми, большое значение в обучении тай-дзютсу

Будзинкан Нин-по, так как содержит основные приемы 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 имеет мало общего с формальными упражнениями каратэ и других видов восточных единоборств. Никаких временных рамок ее выполнения и конкретно определенных жестких форм, которых надо строго 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 защиты от разнообразных ударов и захватов, входящие в состав кихон хаппо-но ката, 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 дакентай-дзютсу (итимондзи, хичо и дзюмондзи) и пяти техник дзютай-дзютсу (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. Укэ может принимать любые исходные позиции.

Укэ атакует ударом фудо кен в лицо, Тори защищается блоком дзедан укэ, делает шаг вперед и контратакует омотэ китен кен по шее или ключице Укэ, опрокидывая противника на землю.



#### **2. Хичо.**

Укэ атакует фудо кен в корпус, Тори из позиции хичо-но камаэ ставит блок гедан укэ, затем наносит удар ногой в живот и, шагнув вперед, завершает бой ударом ура-китен кен.



### 3. Дзюмондзи.

Укэ наносит фудо кен в голову. Тори из позиции дзюмондзи-но камаэ нейтрализует его блоком дзедан укэ и этой же рукой наносит фудо кен в корпус Укэ.



### 4. Омотэ-гяку.

Из исходного положения Укэ одной рукой проводит захват одежды на груди Тори. Тори, действуя против руки Укэ двумя руками одновременно, разво-

рачивает корпус в сторону и освобождается от захвата путем болевого воздействия на кисть Укэ. Продолжая движение, он опрокидывает противника на спину.



### 5. Омотэ-гяку цуки.

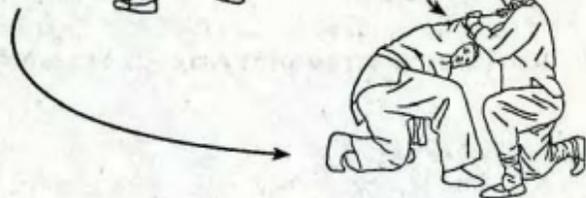
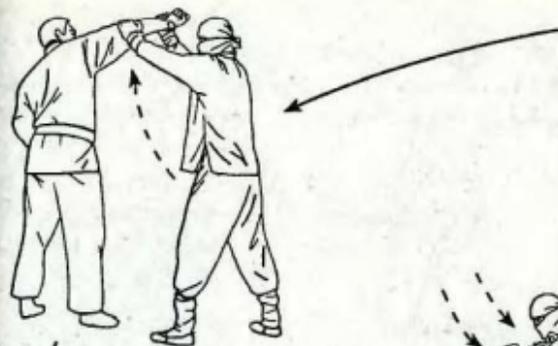
Укэ производит захват одежды Тори одной рукой, а второй проводит удар фудо кен в лицо Тори. Тори защищается блоком дзедан укэ, затем, оказывая болевое воздействие двумя руками на кисть Укэ, освобождается от захвата и бросает противника на землю.





### 6. Ура-гяку.

Укэ так же проводит захват одежды Тори на груди. Тори накладывает свою руку на кисть Укэ, освобождая-



ется от захвата, выворачивая запястье противника, и, при помощи второй руки, проводит болевой прием на руку, заставляя его опуститься на землю.

### 7. Мусса-дори.

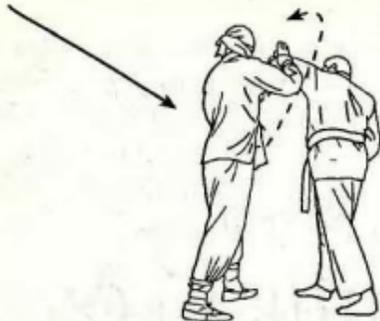
Укэ двумя руками захватывает одежду на груди Тори. Тори двумя кулаками одновременно наносит удары по болевым точкам на руках Укэ, что приводит к ослаблению захвата. Этого достаточно для того, чтобы Тори сделал шаг в сторону и просунул свою руку под плечо Укэ. Далее Тори разворачивается, давя рукой на плечо противника, и бросает его на землю.



### 8. Муша-дори.

Укэ, как и в предыдущем случае, двумя руками захватывает одежду на груди Тори. Тори проводит ударное воздействие на руки, ослабляя захват, и вы-





полняет болевое воздействие на одну из рук врага, зажимая его локтевой сустав. Далее он опрокидывает Укэ давлением на локоть.

## Часть II

# ТЕХНИКА БОЯ

## Глава 1.

## ТЕХНИКА БОЯ БЕЗ ОРУЖИЯ

## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

В целом бой без оружия в нин-дзютсу очень напоминал дзю-дзютсу самураев, и это было естественно, так как немало беглецов-самураев переквалифицировались в ниндзя после конфликтов со своими коллегами, унеся 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 приспособливали 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. Например: 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 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 никогда 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 любого крестьянина по малейшему подозрению, иногда даже просто так, «для пробы меча», и не понести при этом никакой ответственности. А ниндзя должен был иметь в виду, что крестьяне могли помочь ему выжить по ходу следования к намеченному объекту или спастись при отходе. 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, по возможности – на дистанции. Вообще, до 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 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 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 нин-дзютсу. 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 увлекался 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. Если же им все же случилось попасть в поле зрения противника, они старались мгновенно выйти из него, сделав неожиданный акробатический финт или искусно спрятавшись за окружающими предметами – зарослями кустов или крупными валунами, погрузившись в воду и т.д.

Ниндзя учитывали буквально все. В дождь – чавканье грязи. В сушь – треск ломающегося кустарника или травы. В комнате – типовое размещение мебели, своя на нет малейший шум от своего дыхания или запах пота после длительного бега. Этому способствовала и прекрасно подогнанная диверсионная форма ниндзя, в которой множество специальных карманов и отделений исключало позвякивание стали оружия, и отточенная техника, и рациональная тактика, и стратегия ведения боя в случае обнаружения.

## КАТА И СПАРИНГ

Умение двигаться, рефлекторно замечая все вокруг и мгновенно определяя, что может помешать или помочь в бою, готовность в любой момент обрушиться на врага каскадом смертельных ударов – все это не приходит само по себе.

Сначала ниндзя изучали маленькие ката-комплексы, которые давали им умение связывать приемы в единое целое, учили грамотно реагировать и ставили стойки – основу всей техники. Инструктору достаточно было дать ученикам простую связку приемов, например – удар кулаком, удар локтем и удар ребром ладони по шее, чтобы 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 приступить к дальнейшей тренировке, когда сами ката становятся третьей степенной техникой и используются скорее для интенсивной разминки, нежели в качестве основы продвинутой техники.

В условиях жесткой интенсивной тренировки ниндзя ката служили им лишь начальной ступенькой в подготовке. Главное – это жесткая схватка безо всяких ограничений, где результат оправдывает любые средства. Тем не менее, ясно, что человек, продвинутый в исполнении ката, имеет больше шансов в поединке, чем «рубака-дуболом», не способный запомнить даже 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, уклоны. Гибкость и жесткость должны регламентироваться конкретной ситуацией извне, а не вашим желанием. Здесь приходится учитывать взаимосвязь пяти стихий – огня, земли, воды, ветра и пустоты с их специфическим взаимопроникновением и подавлением.

Вполне понятно, что в схватке нельзя сознательно настраиваться на какую-либо стихию, так как это лишает психику столь необходимого рефлекторного реагирования. Пусть тело и ум, сплетенные воедино многолетней тренировкой, сами выберут нужный стиль борьбы. Сознательное усилие будет лишь мешать, а не помогать выжить...

Если вы хоть немного способны к сосредоточению и медитации, борьба с использованием системы стихий не будет для вас слишком сложной. Об этом говорят многие мастера, имеющие самые высокие ранги в иерархии нин-дзютсу, например, Масааки Хатсуми. Не унижайте себя ложью, будто это вам недоступно. Доверяйте себе. Как показывает личный опыт, чаще всего именно из-за неуверенности в себе ученики напрасно теряет надежду. В таких случаях только одного совета и демонстрации правильного исполнения бывает достаточно ищущему новичку для дальнейшего совершенствования, при условии его искренности и самоотдачи искусству боя.

## НАБИВКА

Для ниндзя, занимающегося шпионажем, наличие характерных мозолей на кулаках или на ребре ладони было равносильно самоубийству. В условиях непрекращающихся феодальных войн заставы и патрули были повсеместным явлением. И важно было не подать ни малейшего повода к подозрению. Ведь любая зацепка могла бы привести к задержанию, пыткам и, в конце концов, к срыву секретного задания. Следовательно, набивка при помощи ударов по твердым поверхностям ограничивались до разумного предела.

Даже походка могла стать причиной смерти не просчитывшего 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

Система смертельного касания (его еще называют «отсроченная смерть» – сан-нэн-гороси или дзю-нэн-гороси) довольно проста по своей сути и теоретически доступна каждому пытливому ученику.

В наши дни уже доказано существование энергетической оболочки (ауры) вокруг тела человека. Воздействуя своей жизненной энергией ки на энергию врага, можно нарушить его энергообмен, что приведет к усталости, потере интереса к окружающему миру и работе, падению жизненного тонуса, недомоганиям, болезням и, в конечном счете, к смерти.

Путем правильного подбора определенных точек для воздействия можно как бы запрограммировать смерть человека на нужное время – час, день, неделю, месяц и год. Рано или поздно энергия ки пойдет по намеченному меридиану как стремительный поток воды, и если на его пути будет стоять преграда, он будет прорываться обходными путями, все уничтожая на своем пути.

На уровне физического тела это проявится, скажем, перевозбуждением сердца и инфарктом. Глядя со стороны – самая что ни на есть естественная смерть.

В Китае в свое время были написаны труды по так называемым несовместимым точкам, которые не терпят грубого воздействия иглой при иглотерапии. Есть также некоторые группы точек, на которые воздействовать нежелательно, так как вызываемый эффект бывает слишком разрушительным. Таинственным

образом эти книги сразу же исчезали после их написания. Видимо, ими сильно интересовались закрытые кланы убийц. Из Китая информация перекочевывала к японцам, находя свое применение у ниндзя, поскольку самураям для разборок вполне хватало и «джентльменского 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 те времена знание техники смертельного касания было необходимым для элитных воинов-ниндзя. Ведь владение подобным искусством позволяло шпионам «без шума и пыли» решать самые трудноосуществимые задачи. Нередко ниндзя было необходимо свести врага в могилу более деликатным методом, чем добрый удар кулаком в челюсть, и успеть удалиться, пока начнется расследование. Согласитесь, лучшего метода, чем смертельное касание, в этом случае не найти. Ниндзя мог провести касание отсроченной смерти с помощью проститутки, или под личиной врача, делающего осмотр пациента, когда ощупывание тела было вполне уместно.

Применялись варианты и бесконтактного воздействия на энергетическое поле врага, но это требовало еще более строгого контроля за своими мыслями и тонкой энергией. В этих случаях ниндзя изливал ки через глаза и добивался блестящих результатов при одном зрительном контакте с противником.

Помимо столь изощренных методов ниндзя не брезговали и обычным гипнозом. Правда, тогда им приходилось считаться с тем, что существует определенная группа волевых людей, не поддающихся быстрому гипнотическому воздействию.

Может быть, это и хорошо, что все настоящие легендарные ниндзя давным-давно умерли, а современное нин-дзютсу отгораживается от энтузиастов запретом на передачу тайного знания. Да и не требуется этого в эпоху пистолета и снайперской винтовки.

Однако осколки учения о разрушении ки противника все же сохранились в других секретных стилях, счастливо переживших эпоху «кохоты за мечами», и стремление овладеть этим знанием — не такое уж невозможное начинание. Но здесь нужен настоящий Учитель, практиковать самостоятельно настоятельно не рекомендуется — можно потерять и здравье, и рассудок. И окончить дни тихим идиотом в психбольнице. Приступая к подобным изысканиям, подумайте еще разок — готовы ли вы все поставить на кон только из-за возможности овладеть «черным искусством»? Так ли это необходимо? Ведь нередко за применение этой техники приходится расплачиваться и самому. При недостаточном равновесии духа энергия может излучаться неконтролируемо, и работать в учебном спарринге становится очень опасно — всего через несколько минут учебного боя ваш партнер будет заблокирован основательно и надолго. Тогда на его «разминирование» вам придется потратить много

времени и сил, увы, иногда безрезультатно. Хорошо, если Учитель поможет.

В наши дни с этой системой знакомы немногие. Школ исчезающе мало, инструкторов, в достаточной мере владеющих методом, еще меньше, а достойных учеников – и подавно... Но если вы будете готовы, Учитель придет. По крайней мере, вы получите реальный шанс познакомиться с таким человеком.

Другое дело – точечный массаж. Он вполне доступен и тоже может творить чудеса. Эта тема будет продолжена в последующих изданиях.

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Разучивая новую технику, всегда старайтесь подстраивать приемы «под себя». Хотя первое время вам и придется «поползти» в обязательных низких стойках, далее, через некоторое время, вы все равно должны искать свое понимание каждой стойки или приема.

Отрабатывая технику, добросовестно повторяйте то, что вы увидели. Прочувствуйте это как следует и лишь потом примите или отбросьте как ненужное.

Изучая прием, наращивайте скорость очень постепенно, особенно работая с вооруженным противником, когда легко порезаться ножом или мечом, уколоться о лезвие серпа-кама. Ниндзя всегда старались максимально приблизиться к реальной схватке, и, видимо, травматизм на их тренировках был достаточно велик. Но выжившие в этой мясорубке беспощадности действительно могли называться «демонами ночи»...

В любом случае прием сначала отрабатывается осторожно и вкрадчиво, как бы «пробуя на вкус», скорость не форсируется.

Потом, при большой скорости исполнения, движения рук, туловища и ног как бы сливаются воедино.

При изучении прием сначала пропускается «через разум». В результате должно появиться 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». Для этого он отрабатывается 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.

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 (тай-джиуцу) нет мелочей. Вы должны постоянно тренировать падения, перекаты, доступную акробатику. Отрабатывая броски и болевые приемы, учитывайте определенные направления воздействия, при которых прием эффективен, а также 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 незамеченным.

Есть очень хорошее упражнение для развития выносливости, силы воли и одновременной проработки техники низких стоек. Станьте ступнями на ширину плеч, затем присядьте и поставьте на параллельные полу бедра два стакана, наполненные водой. Спина прямая, кулаки у пояса по бокам тела. При невольном приподнимании вверх стаканы опрокинутся. Здесь важные 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 стаканы, затем закрываете глаза и пытаетесь ощутить их кожей коленей, на которых они стоят. Научившись стоять в таком положении не менее 10 минут, вы можете рассчитывать, что уважающий себя Учитель будет разговаривать с вами и о более тонких вещах.

А вот упражнение попроще: станьте прямо, пятки вместе, руки по швам, и стойте столько, сколько сможете, представляя себя деревом. Имейте в виду, что ниндзя нередко должен был сидеть, лежать или стоять в нелепой позе довольно долго, ведь ставка в его деле всегда была одной и той же – жизнь.

В спарринге не забывайте фантазировать, изменяя «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 его с толка, или резкая смена ритма боя. Это и бросание носком ноги песка или земли в глаза, и заглядывание противнику за спину с таким выражением на лице, будто к нему подкрадываются сзади, и т.п.

Каждый прием должен быть максимально эффективен и естественен для вас. Если это возможно, решайте сразу несколько задач. Например, блокирование – это не просто отведение руки противника, вы можете 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 позвоночника. 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 отработывайте за одну тренировку слишком много новых сборок. Почаще повторяйте пройденный материал, не только те разделы, которые вам нравятся, но и те, которые необходимы.

Помните, что травмы начинаются с появлением усталости или злости, которые неизбежно приводят к потере контроля за ситуацией.

Всегда помните, что нин-дзютсу – это прежде всего философия и образ жизни и лишь после этого – набор приемов.

Подход ниндзя к технике рукопашного боя был максимально прагматичен, ведь им практически всегда противостояли силы, значительно превосходящие их собственные. Пожалуй, эта специфика нашла свое максимальное выражение в технике рукопашного боя женщин-шпионов – куноити. Ведь в основе тай-дзютсу куноити изначально были заложены приемы, позволявшие маленькой, хрупкой девушке противостоять значительно более сильному противнику. Только воздействие на болевые точки или жизненно важные органы (глаза, горло и т.п.) давало куноити шанс выжить в жестком противостоянии с воинами-мужчинами.

Ниже изложены комбинации, которые рекомендуют ведущие мастера нин-дзютсу мира: Масааки

Хатсуми и Окиширо Санада. Нападающий условно называется Укэ, Защищающийся – Тори.

## ТАЙ-ДЗЮТСУ КУНОИТИ

*Комбинация № 1. Удушение сзади сгибом локтя и захватом плеча.*

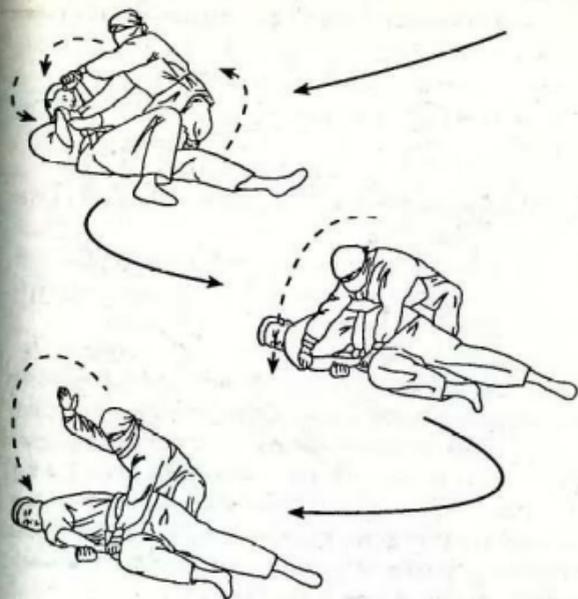
Укэ, падая сзади, сгибом локтя левой руки проводит удушение, а правой рукой держит за плечо, не давая ударить кулаком в пах.

Поскольку Укэ прочно удерживает правую руку, следует использовать небольшую свободу для ее движения вперед и ударить его в глаза, прогнувшись назад. Далее, если Укэ продолжает удерживать захват, поддаваясь ему, надо отступить правой ногой назад, смещая его центр тяжести именно туда, куда он и тянет.

Затем, продолжая отступать, как бы поддаваясь нажиму противника, придержать своей левой ногой его ногу при помощи зацепа и резко опуститься вниз, на его колено, одновременно наваливаясь всем телом. Не имея возможности согнуть ногу, Укэ потеряет равновесие и упадет на спину.

Когда в результате он ослабит внимание, следует освободить шею от захвата. Поскольку Укэ переместил уровень захвата вниз, пытаясь хоть как-то удерживать руку, выкрутить предплечье из захвата, помогая себе всем корпусом, вращаясь по часовой стрелке.левой

рукой продолжать смещать его левую руку через свою голову назад.



Освободив свою правую руку, положить ее ладонью на локоть Укэ и, выламывая сустав, припечатать его левую руку к полу. Далее, помогая правой рукой, выкрутить ему кисть, разворачивая ее внутрь.

Развернув Укэ по часовой стрелке, когда он сместится вниз, ударить ребром ладони по шее. Для удобства можно приподняться на левом колене и придвинуться к Укэ, выравнявая дистанцию для удара.

Сборка очень проста в исполнении. Здесь непрерывно используется сила нападающего, в последний момент разворачиваемая в нужном направлении гораздо меньшим усилием, вполне доступным для женщины.

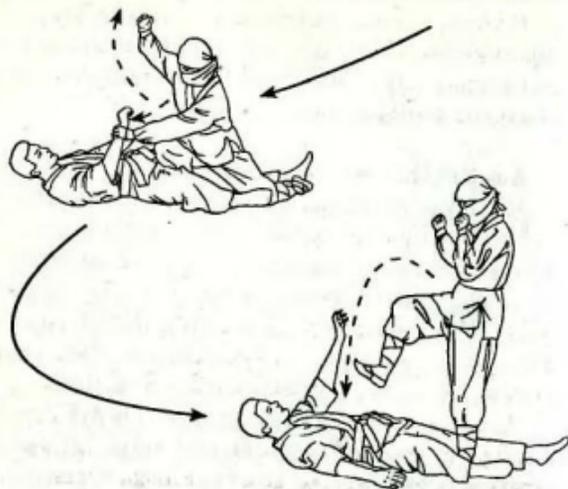
**Комбинация № 2. Выкручивание руки за спину и захват за локоть.**

Укэ, зайдя сзади, своей левой рукой выкручивает левую руку кунюти, заводит ее за спину, а другой удерживает ниндзя на месте захватом за локоть.

Поддаваясь болевому нажиму нападающего, кунюти следует наклониться немного вперед, коротко шагая туда же левой ногой, вынуждая Укэ потянуться следом. Одновременно правую ногу незаметно сдвинуть назад. Затем 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.

Далее следует надавить правым коленом на боковую поверхность колена нападающего, резко переноса вес тела на правую ногу. Затем, помогая себе всем корпусом, бросить Укэ на спину. Укэ не сможет убрать свою ногу из-за вашей приставленной ступни и опрокинется на бок или на спину. Продолжая усилие и опускаясь на правое колено, надо давить ему на ногу вплоть до падения на пол. Затем, оттолкнувшись от земли правой рукой, встать и занести левую ногу вверх,





намечая удар в лицо пяткой. Укэ прикрывает голову руками. Обманывая его, ударить пяткой не в голову, а в солнечное сплетение. Если после этого он все же поднимет голову, продолжить комбинацию ударом пяткой в голову.

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.

В этом случае после броска можно было бы сразу ударить кулаком в пах. Но нападающий при этом может 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, надо ударить обеими руками по его вытянутой левой руке и освободиться от захвата, или, нанеся удар по локтевому сгибу, хотя бы согнуть его левую руку в локте для уменьшения дистанций. Прикрываясь левой рукой от возможного удара кулаком, ударить Укэ по глазам кончиками пальцев.

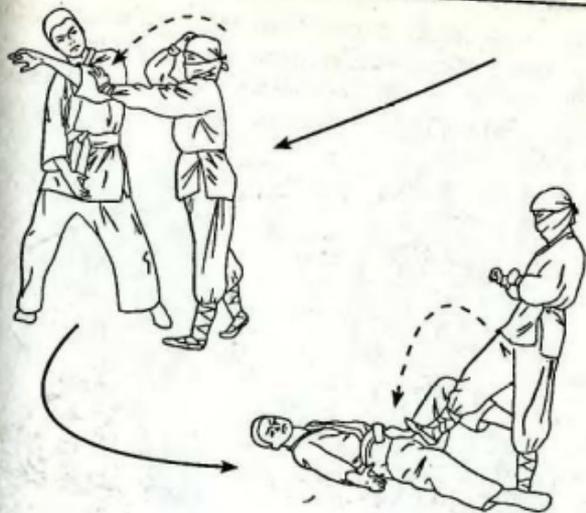
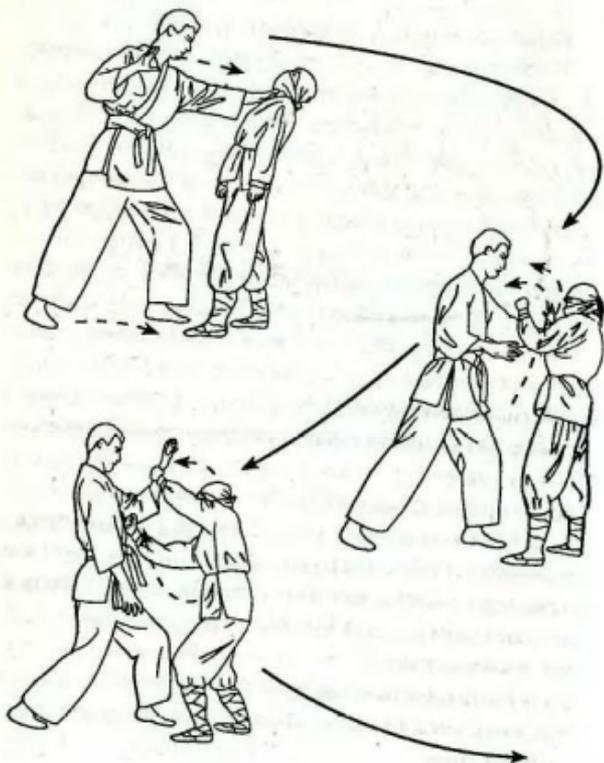
Затем захватить Укэ за запястье левой руки своей левой рукой, немного отодвигаясь от него. Не следует захватывать руку жестко, ее нужно лишь приподнять для наилучшего доступа к болевой точке. По возможности выпрямляя и немного разворачивая ее, ударить кулаком снизу вверх в болевую точку на внутренней стороне руки.

Когда он, отдергивая руку, наклонится назад, следует с силой надавить на колено его ноги снаружи и заставить упасть вниз, на грудь или на плечо. Это можно делать как левой, так и правой ногой, в зависимости от дистанции до конечности и угла поворота ее сустава относительно вас.

Затем шагнуть вперед правой ногой и, в момент, когда Укэ опустится на колено, ударить локтем в болевую точку спины, левой рукой придерживая за плечо

и ограничивая возможности защиты. После удара оттолкнуть его от себя, опрокидывая на спину.

Тут же встать в готовности нанести удар ногой, если удара локтем было недостаточно.

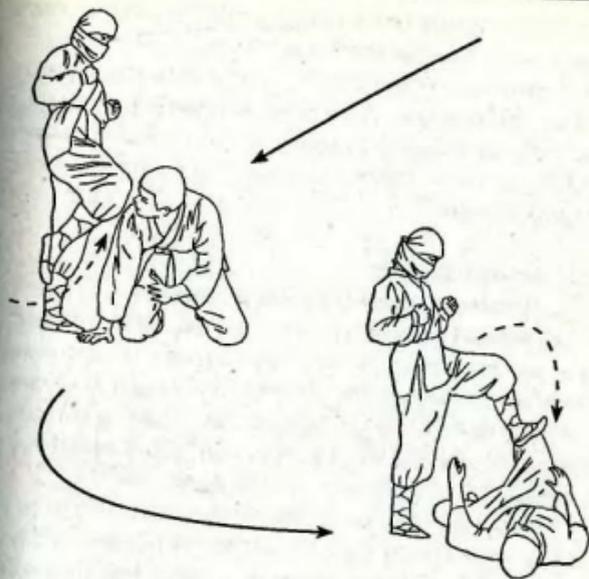
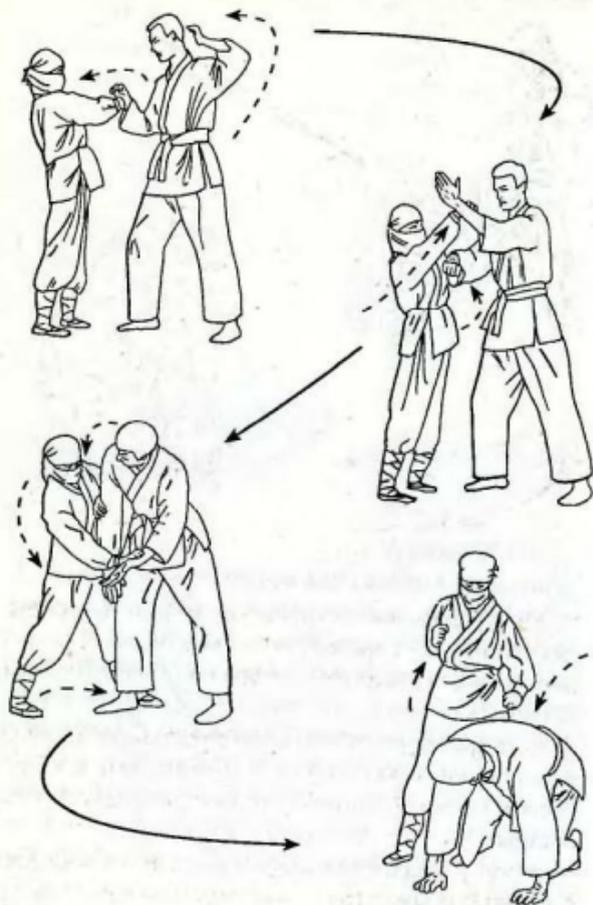


#### **Комбинация № 4.**

**Захват за предплечье и удар ребром ладони.**

Укэ хватает за левую руку своей правой, замахиваясь второй для удара ребром ладони по шее.

Куноити надо уклониться внутрь, разворачиваясь по часовой стрелке, и встретить атаку Укэ предплечьем. Затем, вращаясь по часовой стрелке на носке правой ноги, заступить левой ногой за правую ногу противника и полностью уйти с траектории удара. При этом следует контролировать руку Укэ ребром правой ладони, пока сила удара не исчерпается, встречая перед собой пустоту.



Убедившись, что атака не достигает вашего тела, надо нажать своей правой рукой на кулак захваченной левой руки Укэ и усилиями обеих рук освободиться от его захвата.

Одновременно с этим следует резко нажать коленом на подколенную ямку или коленный сустав противника, заставляя его потерять равновесие и опуститься на землю.

Затем развернуться и нанести удар в спину или по затылку. В завершение комбинации можно ударить

противника коленом в голову и добить пяткой левой ноги в пах или солнечное сплетение.

Выполняя комбинацию, необходимо все делать на одном дыхании. Не следует встречать противника жестко, так как удар тренированного мужчины может быть настолько силен, что собьет вас с ног вместе с вашим блоком.

### **Комбинация № 5.**

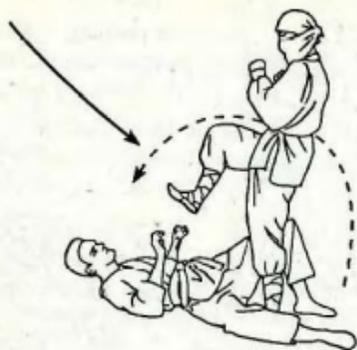
#### **Попытка удушения обеими руками.**

Нападающий обеими руками пытается провести удушение спереди. Выбросив обе руки вперед и не дав пальцам Укэ сомкнуться, разведите его руки в стороны и предотвратите захват. Убедившись, что атака отбита, нанесите удар пяткой в колено или, в зависимости от дистанции, в точку на бедре изнутри.

Когда от боли нападающий расслабит обе руки и начнет опускать их вниз, подайтесь вперед вместе с его движением. Поставив левую ногу перед противником, большими пальцами обеих рук нажмите на его глазные яблоки. Вращая голову Укэ, толкните его, а когда он потеряет равновесие – бросьте на землю. Затем, подшагнув к упавшему, нанесите противнику добивающий удар пяткой в солнечное сплетение или пах.

Если вы ожидаете агрессию, то вам не составит особого труда встретить нападающего и развести его руки, пусть даже вы немного опоздаете и он коснется вашего горла. В первом такте комбинации не рекомендуется откидываться назад, лучше немного





отшагнуть от Укэ, увеличивая дистанцию. Но далеко отшагивать также не следует, оставляя возможность для контрудара.

Отрабатывая технику, будьте осторожны, чтобы не поцарапать партнеру глаза. Не жмите на них слишком сильно, во избежание травмы. Также тщательно изучите болевые точки на бедре.

## Глава 2.

# БОЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОРУЖИЯ

## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Оружием для ниндзя, не признававших 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 – кекетсу-сеге.

Ниндзя должен был владеть всем. И действительно, рано или поздно у человека, долго занимавшегося с разными видами оружия, появляется универсальное чувство, позволяющее владеть любым оружием с одинаковой легкостью. Главное здесь – это достижение выраженного навыка использовать оружие

легко и естественно, как обеденную ложку, которую и в темноте не пронесешь мимо своего рта. В конечном счете оружие начинает ощущаться как продолжение собственного тела.

Понятно, что ниндзя охотно использовали всевозможные виды оружия для решения самых разнообразных задач. Так, для снятия часовых на расстоянии они использовали бамбуковые трубки, стреляющие ядовитыми стрелами. А на проселочной дороге у ниндзя из обыкновенного посоха могло внезапно выскочить острое как бритва лезвие, не оставляя противнику времени даже на изумление.

Конечно, как любой воин любой эпохи, ниндзя мог предпочитать какой-либо один вид оружия. Но ведь в нужную минуту его могло и не оказаться под рукой. Зато в любой деревне всегда можно было достать (проще говоря – украсть) серп (кама), ручки от жернова (тонфа), легкий длинный шест для плавания в лодке (рокушаку-бо) или рыбацкую сеть, а для использования в ближнем бою – палочки для еды.

Путешествуя, ниндзя мог беспрепятственно носить с собой крепкую веревку с крупным крючком, которую удобно использовать для зацепа. Или, под личиной торговца, инструмент для вскрытия бочонков, используемый, когда надо, как кинжал, и многое другое.

Все оружие ниндзя можно условно разделить на две группы.

Первая группа – это сельскохозяйственный инвентарь и предметы быта: палки различной длины,

палочки для еды, посох, серп, костыль, цеп для обмола 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.

Вторая группа – это оружие, предназначенное для нанесения особенно тяжелых телесных повреждений.

Это короткий меч (кэн), длинный нож (танто), специальные метательные звезды, кинжалы, боевые серпы (смесь серпа на длинной ручке и кастета, серп с цепью и грузилом), надеваемые на руки и ноги «когти» (сюко и а-сико), цепи с грузилами или крючьями, духовые трубки для выдувания отравленных стрел, короткие копья, 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 безобидный посох, например, под действием пружин оно мгновенно ошетинилось лезвиями, крюками или острыми шипами, выстреливало ядовитые стрелки и снопы огня. Были и второстепенные приспособления: специальные складные лестницы для взбирания на стены, приспособления для преодоления болот и рек, боевой комбинезон – чудо функциональности и удобства – и тому подобные «мелочи» 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.

Конечно, данная книга не дает исчерпывающего описания техники «ночных демонов». Неустанно практикуясь, вы будете сами делать свои маленькие открытия, выдумывать новые комбинации и приемы, прикасаясь к давно ушедшей тайне суперменов-ниндзя...

Работая в комбинезоне, с мечом за спиной или за поясом, вы должны очень тщательно продумать положение оружия, чтобы оно не болталось, не цеплялось, не вываливалось, мешая бежать и кувыркаться. У нас был случай, когда практикант, прыгая с 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.

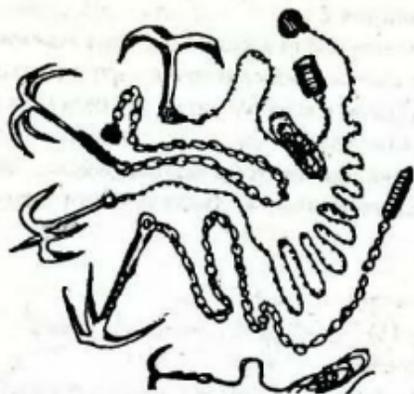
Используйте для занятий деревянные, пластмассовые или резиновые макеты оружия. Уважайте партнера, не злитесь на него по мелочам, иначе травмы будут неизбежны. Помните, что если оружие всего-навсего «может» нанести травму, оно обязательно сделает это...

Любую рану, полученную на тренировке, сразу же обрабатывайте, если необходимо – обращайтесь к врачу. Если вы полагаете, что шрамы «украшают мужчин», имейте в виду, что в будущем они дадут о себе знать весьма болезненно. Ниндзя было проще, они почти все умирали молодыми, вы же, наверное, собираетесь дожить до старости.

## КАГИНАВА (КРЮК С ВЕРЕВКОЙ)

Небольшой крюк (каги) с веревкой (нава) не вызывал подозрений. Он использовался повсеместно для ловли крупной рыбы или для лесных ловушек на дичь. Кагинава было универсальным приспособлением, не раз помогавшим ниндзя выжить. При всем своем внешне безобидном виде оно годилось и для менее благовидных целей. Крюк кагинава успешно использовался для преодоления водных и лесных препятствий – рвов, рек, деревьев, крепостных стен, перетягивания груза и т.д.

Крюк легко цеплялся за пояс или ворот зазевавшегося противника и упрощал удушение, а будучи зацепленным «вживую» – за тело, еще и сковывал резкой болью. Кроме того, крюк всегда можно было отравить, тем самым превращая внешне безобидное оружие в надежное средство для «нейтрализации» ненужного свидетеля.



Различные виды кагинава и кагikusари.

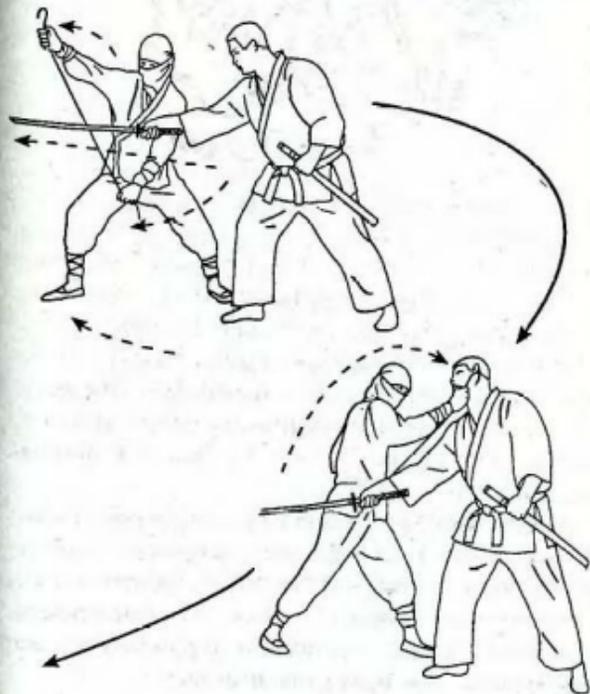
При использовании кагинава для удушения сперва цеплялся крюк, а затем шнур наматывался вокруг шеи. Если противник был вооружен, крючком удерживалось его оружие, а потом веревка набрасывалась на шею. При правильно выполненном приеме боль от крюка и удушения заставляли противника опрокинуться в нужном направлении, затем в ход шло связывание или добивание.

Перед отработкой приемов на удушение убедитесь, что вы в состоянии привести партнера в чувство в случае потери им сознания. Не переусердствуйте, затягивая петли веревки, поскольку в случае непредвиденных осложнений, если партнер запутается, а вы замешкаетесь, дело может кончиться плохо.

### Комбинация 1.

Самурай нападает с уколом меча в среднюю зону. Ниндзя, растянув веревку руками, парирует удар и уклоняется назад и влево. Меч самурая проскальзывает мимо противника.

Ниндзя придвигается к нападающему и вонзает крюк ему в шею или плечо. Затем, обернув вокруг шеи,



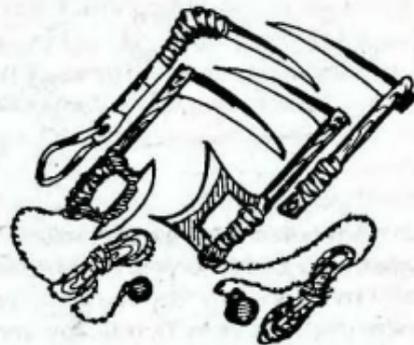


натягивает веревку на себя, а правой рукой захватывает запястье противника. Зафиксировав захват, он наносит удар правым коленом снизу вверх по локтевому сгибу нападающего и отбирает меч. Продолжая контратаковать, ниндзя бросает противника на пол и добивает его ударом левой руки в верхний уровень.

## КАМА (СЕРП)

Ниндзя очень охотно использовали кама в ближнем бою. Их было несколько разновидностей. Одни использовались для уборки урожая, другие – для прорубания просеки в чаще, и т.д. Они отличались как длиной загнутого клинка, так и длиной ручки. Длина лезвия находилась в пределах 15–30 см. Ручка, как правило, была больше лезвия на 5–15 см. Естественно, чем длиннее ручка и лезвие, тем оружие эффективнее, но как его прятать и носить? Во имя секретности приходилось все же уменьшать размеры кама.

Слабость кама – в ее деревянной рукоятке. Поэтому в боевом варианте кама (ната-кама) имела рукоять, обитую железом. Но и она не могла бы выдержать пря-



Различные виды кама.

мой удар кованного по специальной технологии меча самурая. Поэтому удары меча старались принимать вскользь, плавно отводя в сторону по ходу движения.

Самураи очень не любили это крестьянское орудие, но запретить его, в силу очевидной необходимости при уборке урожая, не представлялось возможным. Поэтому ношение кама, в отличие от веревки, было гораздо более подозрительным.

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.

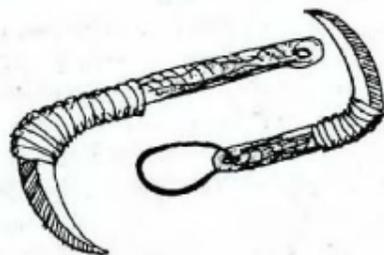
Более длинный серп (о-кама) имел рукоять около 120 см, что позволяло значительно увеличить дистанцию нанесения ударов – срезать ноги лошадям и использовать кама даже как багор, цепляя всадников в седле. Иногда на рукояти крепилась защита для руки, наподобие эфеса или кастета. Этот вид кама (о-но-кама) позволял наносить и тычковые удары кулаком, раскраивавшие череп.

### НИЧО-КАМА

Орудия кама, приходилось достаточно сильно вкладываться в удар, в результате чего свободная рука как бы «простаивала».

Для ниндзя-профессионала это было недопустимо. Поэтому при любой возможности использовалась парная работа двумя серпами. Особенно удобно было

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, ногам. В убегающего противника можно было метнуть короткую кама.



*Ничо-кама.*

Что и говорить, тренинг с боевым оружием очень опасен. Малейшая ошибка может быть смертельной. То, 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 с кама, болтающейся за спиной на веревке. При филигранной работе вылетающий откуда-то из-за спины острый серп может быть неплохим сюрпризом. Но и для исполнителя это может обернуться проблемой, если серп вернется назад в неподходящее время.

Безусловно, начиная практику с одной или несколькими кама, следует использовать деревянные манекены. Но даже в таком варианте можно сильно травмировать партнера неосторожным ударом в глаз или в висок.

### *Комбинация № 1. Горизонтальный удар.*

Самурай, выхватив меч, наносит горизонтальный удар. Приведя кама в боевое положение, ниндзя резко разрывает дистанцию, шагнув вперед правой ногой, чтобы оказаться вне зоны досягаемости клинка. Он встречает меч, пока тот не набрал максимальной скорости, поближе к рукояти, где рычаг силы не так велик. Парируя удар обеими кама, он ставит их параллельно друг другу, чтобы распределить удар одновременно на два окованных древка.

Далее, контролируя катана правой кама, ниндзя бьет противника левой кама круговым движением в область печени, с одновременным вращением корпуса.

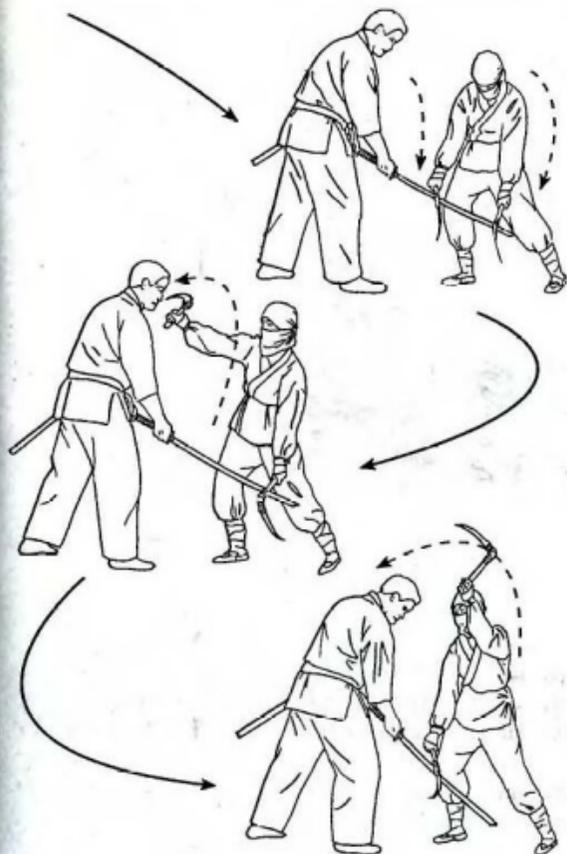
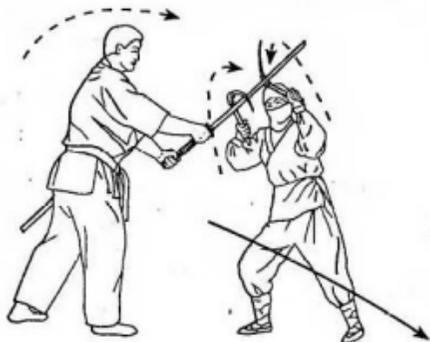


Затем он наносит удар правой кама сверху вниз в голову противника, добывая его.

**Комбинация № 2. Удар мечом сверху.**

Самурай атакует ударом катана сверху вниз. Ниндзя, быстро подшагивая левой ногой, уклоняется по диагонали наружу и блокирует лезвие меча в середине траектории обеими кама. Правая – немного сверху, левая – сбоку. Затем сопровождает меч вниз, придерживая его обеими кама. Коротко размахнувшись, он бьет лезвием правой кама в голову или шею нападающему и тут же добывает его ударом левой кама в верхний уровень, усиливая удар движением бедер вперед.

В этой сборке (какэ-казуши) хорошо видно использование инерции удара и наиболее безопасное в данной ситуации действие ниндзя по контртехнике, когда оба удара наносятся по самой короткой траектории.



### Комбинация № 3. Верхний удар катана.

Самурай наступает с рассекающим ударом сверху. Разорвав дистанцию, ниндзя быстро уклоняется, шагая правой ногой вперед и вправо. Скользящим блоком левой кама он отклоняет меч и, развернув бедра, делает натягивающее движение левой кама вниз, по ходу удара катана. Одновременно наносит удар правой кама в голову противника.



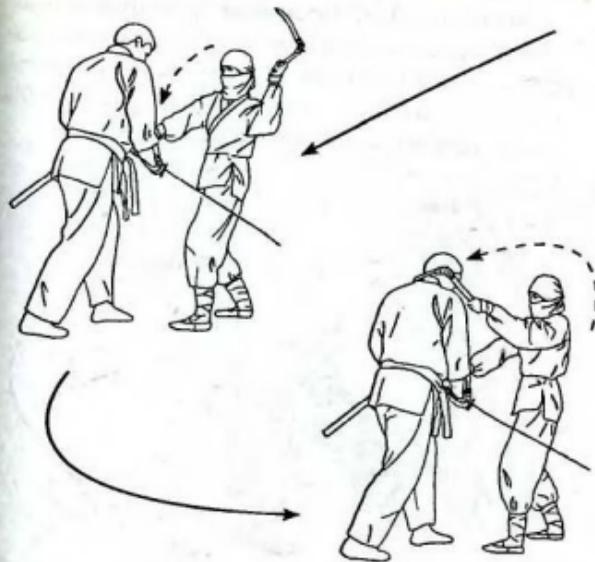
В другом варианте исполнения этого приема, он быстро отдергивает оружие и бьет кама вниз, по рукам противника, удерживающим рукоять меча. Вложившись в разворот корпуса всем телом, мощным ударом левой кама по горизонтали добивает противника.

В данной комбинации (какэ-отоши) наиболее сложный элемент – третий такт, когда нужно быстро,

круговым движением, перейти от горизонтального удара к рубящему сверху вниз, подрезающему руки Укэ у рукояти (или пальцы на рукояти).

**Комбинация № 4. Укол мечом в живот.**

Самурай наносит укол мечом в живот или ногу. Ниндзя уходит с линии атаки, отшагнув вправо. При этом он подстраховывается правой кама, проводя ее дуговым движением сверху-вниз и сбивая клинок.

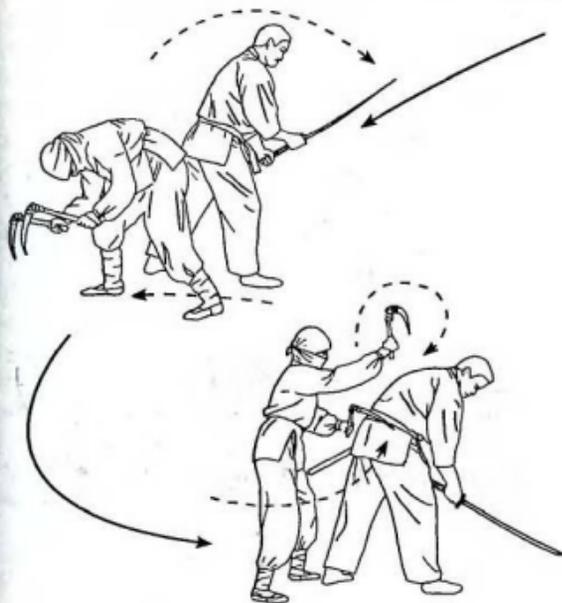


Затем он подшагивает левой ногой вперед и наносит левой кама удар в бок или бедро противника. Тут же рубящим ударом сверху отсекает предплечья Укэ правой кама. Если не представляется возможным ударить левой кама в пах, он наносит удар в голову или рассекает шею.

Сборка любопытна использованием тройной техники одной рукой, что вполне объяснимо при травме или необходимости контролировать меч нападающего непрерывно.

**Комбинация № 5. Диагональный удар мечом.**

Самурай наносит диагональный удар слева-направо вниз. Пригнувшись, ниндзя перекатывается вперед, аккуратно расставляя лезвия кама, чтобы избежать травмы об острый клинок.



После мгновенного переката из положения стоя он наносит удар в спину самурая левой кама. Затем добивает его правой кама в шею или голову.

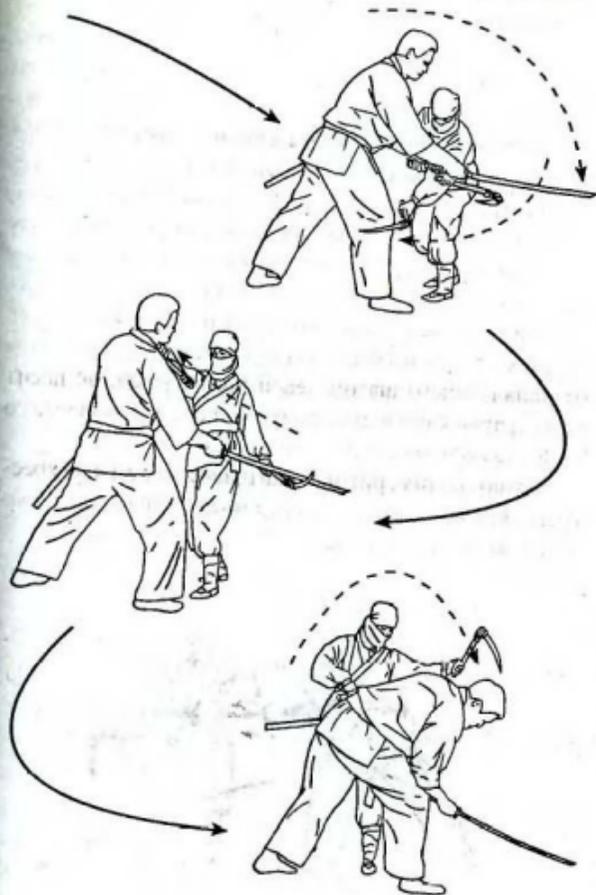
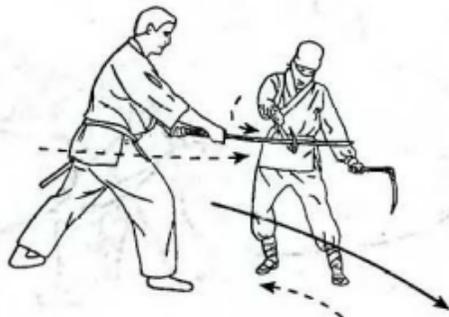
Уклон с перекатом (какэ-ючи), при условии отсутствия затяжных предварительных движений, которые могут выдать начало переката раньше нужного времени, довольно интересен. При его выполнении движение Укэ с ударом вперед и ваш перекат происхо-

дят одновременно, скорости движения складываются и вы выпадаете на время из его поля зрения, что дает шанс на победу.

**Комбинация № 6. Укол мечом в грудь.**

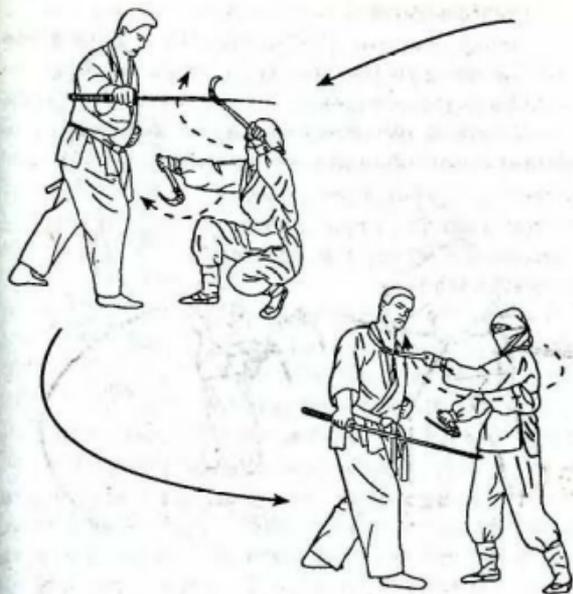
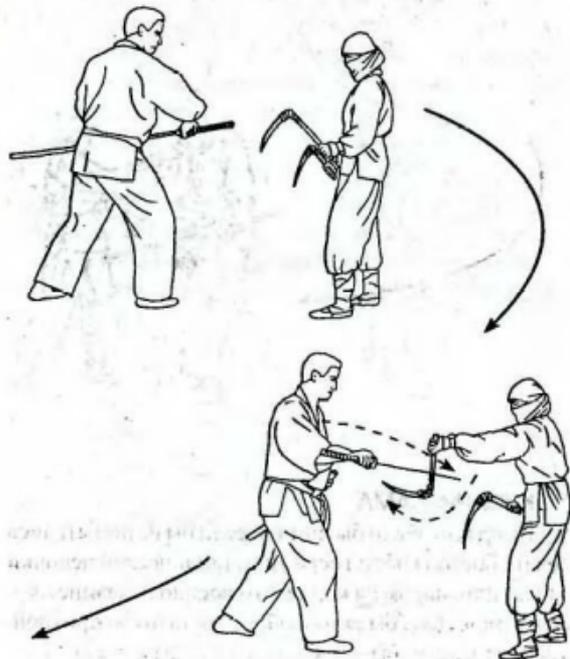
Самурай наступает с уколом в грудь. Ниндзя уклоняется в сторону-наружу, разворачивая корпус и отшагивая левой ногой. При этом он прикрывается длинным древком правой кама, отклоняя меч в сторону от себя. Далее, шагнув правой ногой к противнику, он наносит удар левой кама ему в пах или верхнюю часть бедра. Становясь в более устойчивое положение сбоку от нападающего шагом левой ноги вперед, он наносит удар правой кама в шею самурая и сразу добивает его левой кама по шее или голове.

Комбинация оригинальна применением перекрестного бокового шага, который может быть неожиданным и не сразу заметным.



**Комбинация № 7.**

Самурай наносит удар мечом. Ниндзя отодвигается и блокирует меч левой кама. Затем он приседает и, проводя меч самурая над головой, наносит удар в нижнюю зону правой кама. Далее приподнимается и атакует левой кама в верхний уровень.

**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 в бою против дубинки, шеста, ножа. Цепочку можно прятать в полость рукояти, при условии, что она не слишком длинная — не более 2-х метров.

Используя все очевидные преимущества кривого лезвия серпа, нельзя забывать опутывающее действие цепи, которую набрасывают на длинное оружие или руки самурая (реже — ноги), и затем рывком выводят его из равновесия.

Гирькой же вполне можно оглушить или нанести чувствительную травму головы. Бросить ее в лицо, заставив противника отшатнуться, и использовать промедление, возникшее в результате этого естественного рефлекса.

В ближнем бою такая цепь достаточно удобна для широких блокировок или удушения, а гирька с успехом использовалась как кистень. Вполне реально даже бросать серп для поражения противника на дистанции или использовать его как крюк. При желании вместо гирьки можно закрепить шар с шипами и небольшим крючком, склянку с ядом или пакет с раздражающим порошком. С таким вариантом оружия (бакахацу-кама)



*Кусари-кама.*

было легче ошеломить противника неожиданным «сюрпризом».

Иногда в привязанном пакете мог быть яд мгновенного действия, либо взрывчатая смесь, которая при ударе взрывалась с грохотом, ярко вспыхивая и закрывая от других противников поле боя. Взрывчатые смеси использовались и в качестве своеобразных гранат (нагэ-тэппо), когда нужно было вызвать замешательство или панику в рядах противника.

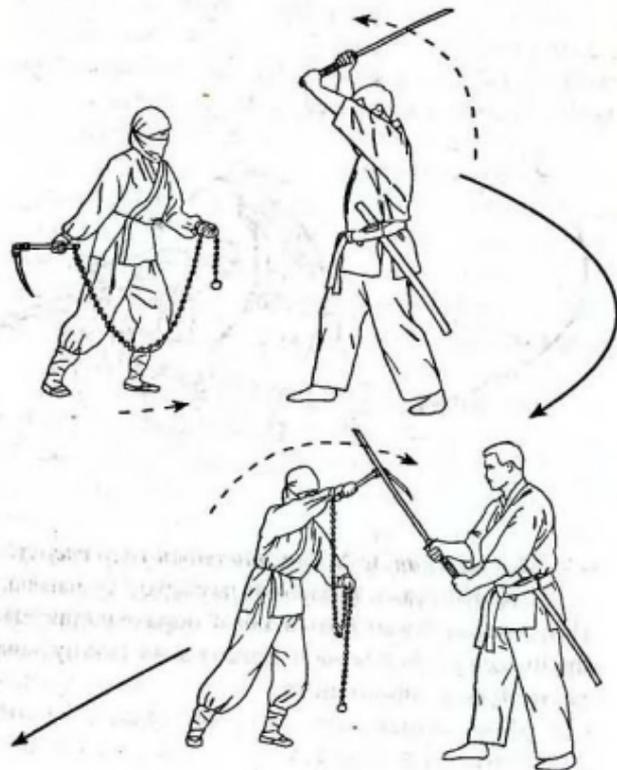
Наиболее экзотичный вид кама как комбинированного оружия — это мамуки-кама. У нее вместо гирьки к цепи прикреплялась живая змея. В полутьме ниндзя швырял змею в лицо противника. Тот энергично пытался сбросить извивающегося гада, теряя при этом секунду, достаточную для того, чтобы ниндзя мог ударить его кама.

#### *Комбинация №1. Удар мечом сверху.*

Самурай наступает с нисходящим вертикальным ударом меча. Когда траектория удара становится достаточно определенной, ниндзя парирует его кусари-кама, которую держит в правой руке. Одновременно с этим он отшагивает левой ногой вперед и влево, уходя с линии атаки, а левой рукой готовит гирьку для удара.

Сопроводив лезвие меча мимо себя, он опутывает цепью с грузиком кисти противника, удерживающие меч. Потянув цепью вниз и не давая нанести следующий удар, он наносит правой кама удар по горлу противника.

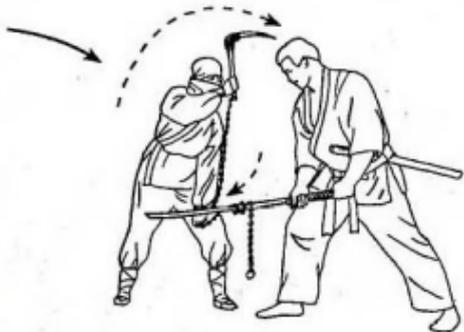
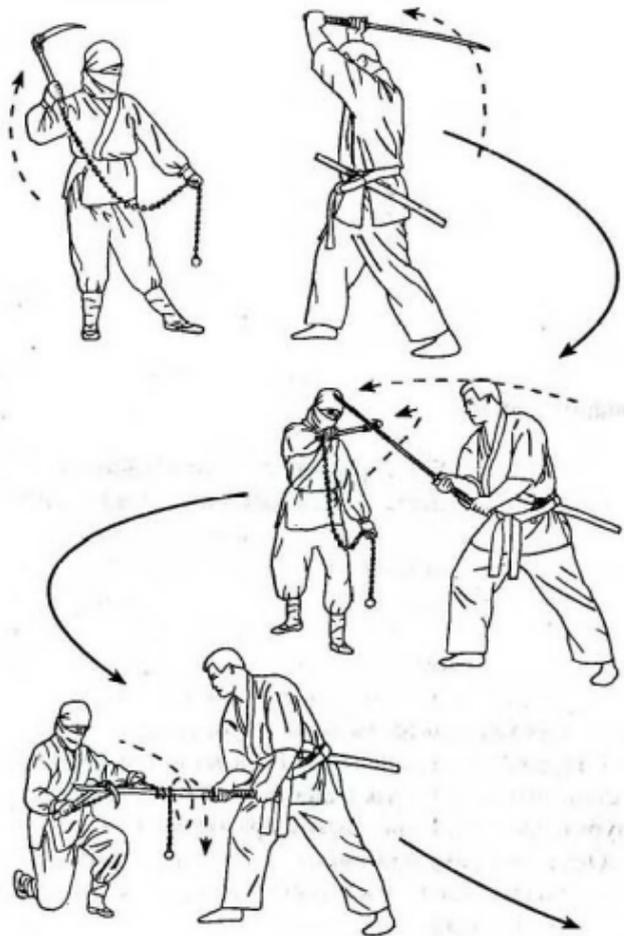
При достаточной сноровке и расчете можно не просто опутывать руки нападающего, но и на мгновение заставить его отвести голову от близко проносящегося грузила. Это облегчит дальнейшую технику по выведению Укэ из строя окончательно.



**Комбинация № 2. Диагональный удар сверху.**

Самурай атакует ударом меча сверху по диагонали. Ниндзя отшагивает правой ногой вправо и приседает, пропуская удар над собой. Бросив цепь, он опутывает лезвие клинка противника.

Далее, продолжая двигаться вперед, наносит горизонтальный удар кама в голову самурая. Затем,



удерживая меч, добивает противника вторым, завершающим ударом.

**Комбинация № 3. Горизонтальный удар мечом.**

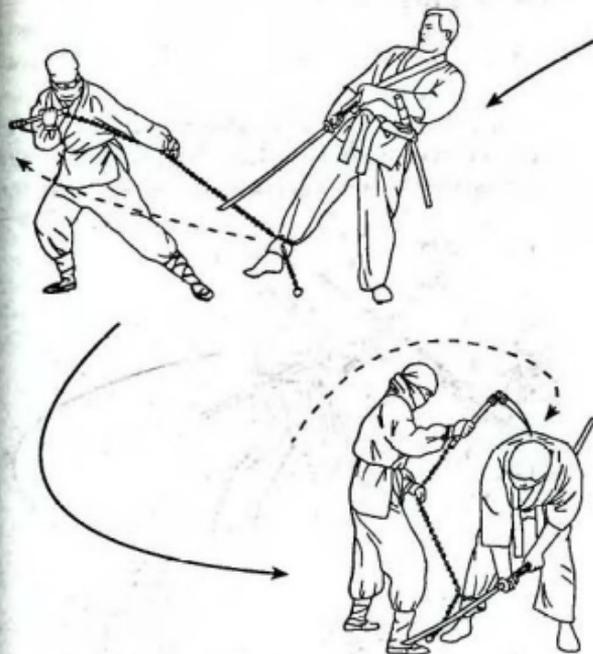
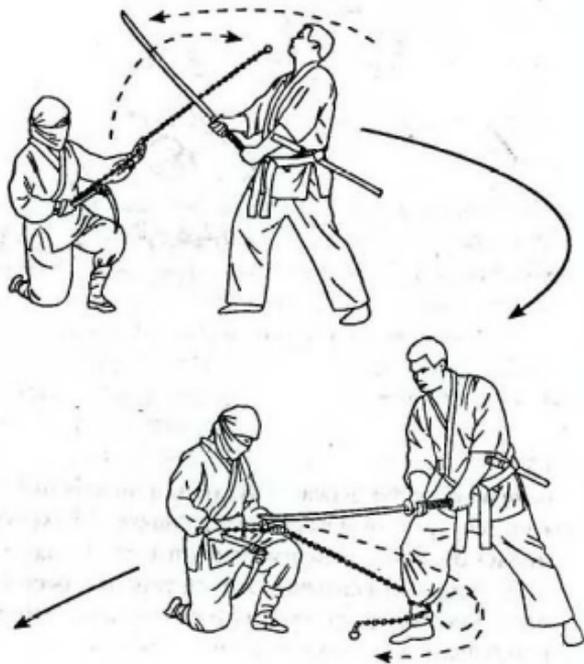
Самурай нападает, нанося горизонтальный удар мечом по шее. Ниндзя приседает, отклоняясь от удара, и бросает гирьку, рассчитывая прочно захватить меч. Но самурай отодвигает меч в сторону. Тогда ниндзя, отвлекая внимание самурая поднятием серпа, горизонтальным броском гирьки обвивает его щиколотку цепью. И пока тот заносит меч для нового удара, развернув корпус, всем телом тянет к себе цепь.

Самурай теряет равновесие. Не давая возможности восстановить его, ниндзя наносит удар кама в голову самурая, приблизившись шагом правой ноги.

Опутывая ногу противника и натягивая цепь, не следует увлекаться и держать цепь натянутой, если тот все же сумеет сохранить равновесие.

## МУСУБИНАВА

Мусубинава была ничем иным, как длинной веревкой, сплетенной из конских или женских волос. Благодаря такому исходному материалу, она была достаточно тонкой и прочной. Цепляя на конец веревки грузик, можно было перебросить ее через стену или



зацепить за ветви дерева, спуститься вниз, уходя от погони, спутать лошадь, связать неприятеля, удушить. Годилась она и для ловушек, невидимых в темноте.

Достоинства веревки – компактность и бесшумность – порой покрывали недостатки: ее легко перерезать или расщепить мечом, пережечь, перетереть.

### Комбинация № 1. Укол мечом в корпус.

Самурай атакует уколом меча в грудь. Ниндзя уклоняется, отпрыгнув в сторону по диагонали. При этом он страхует, блокируя меч натянутой веревкой.

Развернувшись к самураю грудью, он зашагивает ему за спину, одновременно поднимая правую руку вверх, чтобы обвить шею. Затем тянет веревку к себе, проводя удушение. При этом ногой он упирается противнику в позвоночник.



Если позволяет дистанция, Тори наступает левой ногой на сустав колена Укэ сзади, опуская его вниз. Если такой возможности нет, продолжает тянуть назад, опрокидывая противника на спину. Затем добивает его ударом локтя сверху вниз и отбирает оружие.

В этой сборке все решает быстрота перемещений. Не следует ждать остановки движения Укэ, когда его атака оформилась в укол ножом. Надо идти вперед, обходя лезвие сбоку.

## КУСАРИ

Достоинства веревки – ее гибкость и компактность – еще больше усиливает тонкая цепочка. Ее нельзя перерезать, она более удобна для связывания, поскольку не перетирается, а, наоборот, все больше 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. Такие грузила дробили суставы, проламывали череп, а крючья впивались в тело, причиняя острую боль и заставляя выпустить оружие из рук.

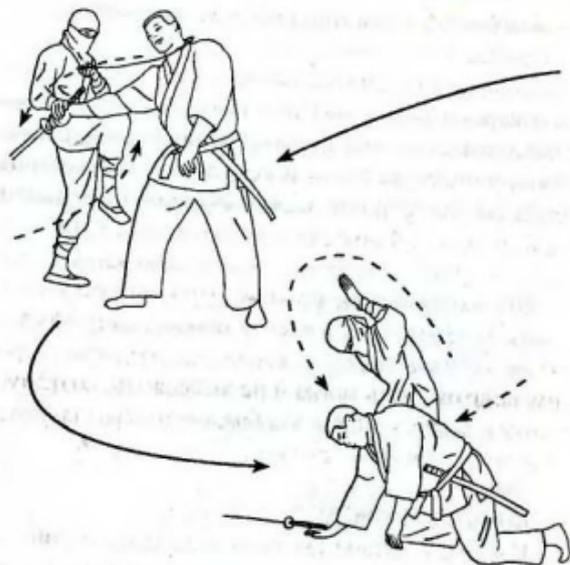


Различные виды кусари.

## Комбинация № 1. Защита от удара мечом.

Самурай выхватывает короткий меч, наступая с горизонтальным ударом в корпус. Ниндзя, туго натянув звенья цепи, отводит удар клинка мимо себя. Затем он быстрым движением вонзает крюк в шею противника. Отступая, он тянет цепь на себя, одновременно правой рукой отбирая меч. Если самурай не выпускает





оружие, ниндзя наносит удар снизу коленом в локоть, выламывая его. Далее он проводит удушение и добивает противника, либо связывает его.

Если дистанция боя позволяет, цепью можно выписывать круги или восьмерки, запутывая противника сменной уравницей вращения и всевозможными перехватами цепи руками.

Как и все основное оружие, ниндзя переняли технику цепи у китайцев. Их китайские коллеги – «лесные дьяволы» (линь-гуй) владели техникой цепи задолго до

японских ниндзя, достигнув в этом высокого уровня мастерства.

Основной недостаток длинной цепи – ее больший, чем у веревки, вес и невозможность быстро отрезать необходимый кусок для отдельного применения. Можно упомянуть и такой недостаток, как звяканье звеньев цепи, если они задевали за что-то, скрип по камням, если приходилось преодолевать каменную стену. С другой стороны, хорошо выкованная цепь успешно выдерживала прямой удар ножа (танто) или короткого самурайского меча (вакидзаси). Против длинного самурайского меча, когда им рубили с хорошим замахом, цепь могла и не выдержать, поэтому в схватке с самураем-профессионалом выступала скорее как вспомогательное оружие.

### МАНРИКИ-КУСАРИ

Короткая цепочка (от 80 см до метра) с грузиками на концах находила широкое применение не только у ниндзя. По легенде ее изобрел самурай Масааки Тосимицу, бывший в свое время начальником охраны главных ворот в Эдо (сегодня – Токио). В узком проеме ворот или коридоров, в комнате с мебелью было затруднительно орудовать алебардой, копьем или длинным самурайским мечом, длинной цепью-кусари. Для облегчения маневрирования, учитывая специфику службы охраны, он начал использовать короткую цепочку, дав ей имя «манрики-кусари (гусари)», что можно перевести как «всесильная цепь».

Она состояла из мелких кованых колец с увесистыми грузиками в форме цилиндров или ручек для удобства применения. Манрики-кусари подвязывалась вокруг талии, грузики обычно свисали вниз. Из-за короткой длины ею нельзя было орудовать как длинной цепью кусари, а выписывание восьмерок и кругов могло носить лишь демонстративный характер. Но зато, выхватив такую цепь натренированным движением, опытный воин легко оглушал противника, действуя ею как дубинкой или нунчаку, бросал в лицо, вызвав мгновенное замешательство, или ловко опутывал его оружие.

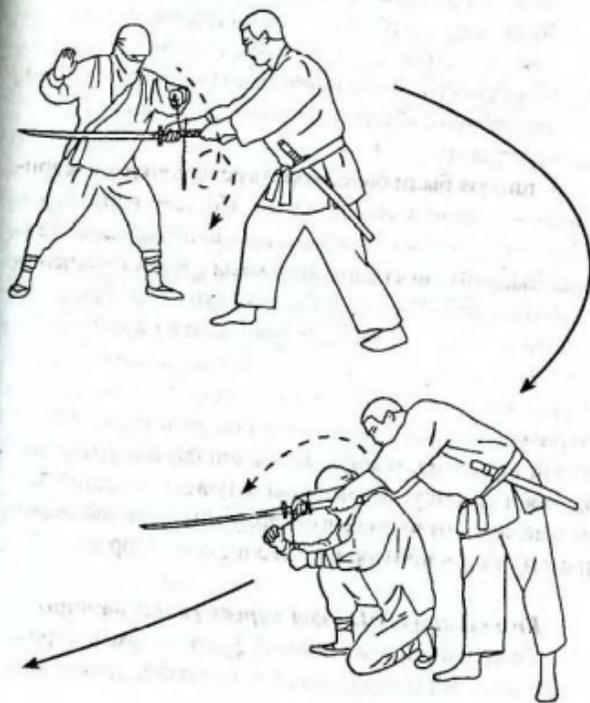
У ниндзя были более короткие цепочки — кусари-фундо — длиной всего 50–60 см. По всей видимости, кусари-фундо имеет окинавское происхождение. Техника владения ею в целом похожа на технику владения манрики-кусари. Кусари-фундо легко утаивалась за спиной по диагонали (хаимэн-но камаэ) и с большей легкостью пряталась в рукаве. Из-за меньшей массы грузил такой цепью было труднее оглушить, но зато возможно было прятать ее в кулаке вплоть до мгновения применения. Выбрасывая один грузик, влекущий за собой цепочку, можно было мгновенно спарировать лезвие ножа, отводя его в сторону, либо с силой обвить и сжать кисть противника, его шею или горло.

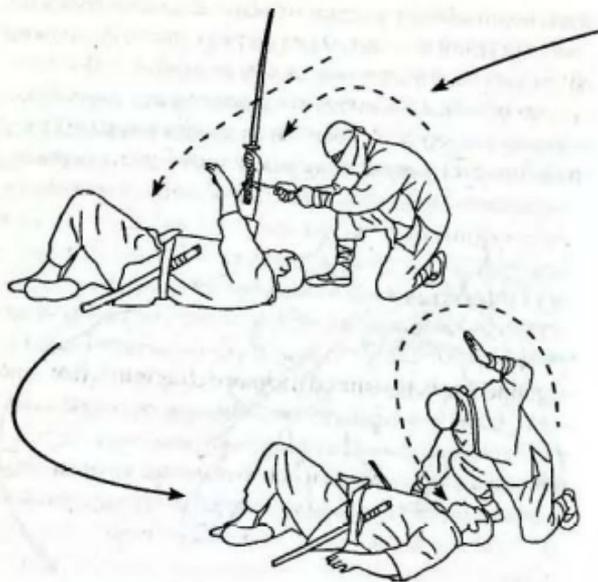
**Комбинация №1. Укол в грудь (маки-отоши).**

Самурай наносит прямой удар мечом в корпус. Уклоняясь в сторону, ниндзя коротким движением

«выстреливает» из кулака грузик с цепочкой, обвив ею кисть противника. Затем, натягивая цепочку, плотно фиксирует ее и делает шаг вперед левой ногой.

Не ослабляя хватку, он продолжает движение, делая зашаг правой ногой и разворачиваясь. Далее приподнимает руку противника и приседает, становясь





на левое колено. Одновременно с этим он тянет руку с оружием вниз и опрокидывает противника на пол, перебрасывая его через левое плечо.

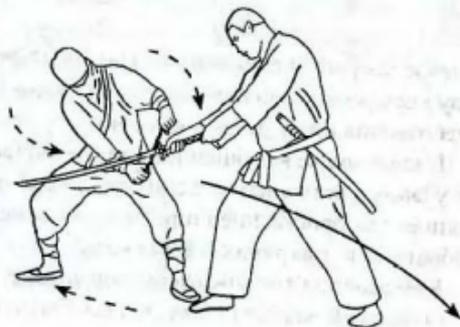
В завершение комбинации ниндзя добивает самурая ударом локтя сверху. Если противник не набрал нужной для броска инерции, ниндзя может просто отобрать нож, выкручивая ему кисть.

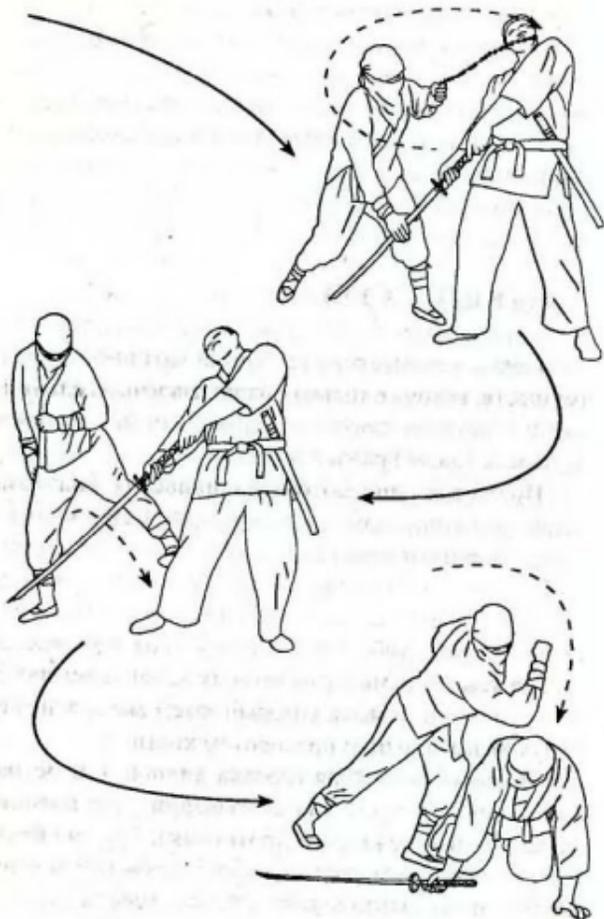
Комбинация (маки-отоши) короткая и простая. Но выброс цепочки из кулака должен быть отработан

филигранно. Необходимо хорошо зажимать грузик, остающийся в кулаке, тремя нижними пальцами. Цепочку надо научиться складывать аккуратно, не допуская узлов. Их появление сильно затруднит работу, искривляя траекторию полета. Второй груз (если он небольшой) прячется внутри кулака. Если груз побольше, он фиксируется большим и указательным пальцами в месте соединения с цепью.

### *Комбинация № 2. Укол мечом.*

Кусари-фундо естественно висит в руке ниндзя, скрываемое в присогнутой ладони (исэи-но камаэ), находящейся на уровне солнечного сплетения (гохо-ию камаэ). Самурай нападает с уколом меча в среднюю зону, либо ударом сверху в голову или шею. Ниндзя приводит кусари-фундо в боевое положение и натянутой цепочкой блокирует удар противника. При этом он слегка отклоняется влево.





Контролируя меч левой рукой со стороны обуха, ниндзя грузиком наносит удар по лицу нападающего и сразу же бьет левой ногой в коленный сгиб, выводя самурая из равновесия. Когда тот падает, ниндзя наносит удар атэми в верхний уровень или спину противника.

## КЕКЕТСУ-СЕГЕ

Кекетсу-сеге (кокецу-сеге) было вершиной тех премуществ, которые только можно извлечь из слияния в одном оружии кинжала, серпа, цепи или веревки, грузила, а также крюка или кольца.

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 для сдерживания с седла всадников, для зацепления за стену или ветви деревьев, либо для дуговых ударов. Защемление клинка между прямым и изогнутым лезвием фиксирует клинок ножа или меча, который затем выворачивают из рук врага сильным поворотом кисти.

Прочная волосяная веревка длиной 4–6 метров или цепочка служат для связывания, запутывания оружия или конечностей противника. Груз на конце веревки исполняет роль кистеня и служит для оглушения или опутывания врага броском через шею, руку

или ногу. Кольцо служит ступенькой, либо карабином при переправе (для улучшения скольжения). Переброся веревку или цепь через сук и вставив ступню в кольцо, можно висеть некоторое время, отдыхая или затаиваясь.



Различные виды кекетсу-сеге.

Приемы владения кекетсу-сеге напоминают технику, изложенную выше в разделах кусари-кама и др., лишь расширяя возможности за счет колющих ударов острием кинжала и использования развилки для заклинивания меча.

Нередко применялось вращение кекетсу-сеге над головой для отвлечения внимания. Намотав на клинок ткань, пропитанную горючим составом, ее зажигали и вращали над головой, очерчивая эффектный огненный

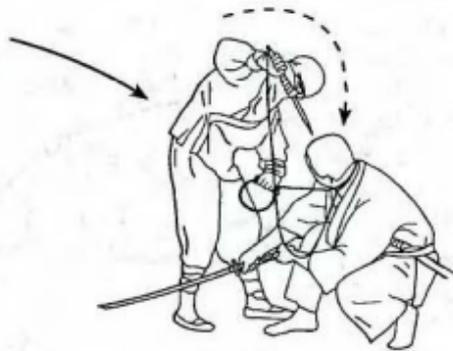
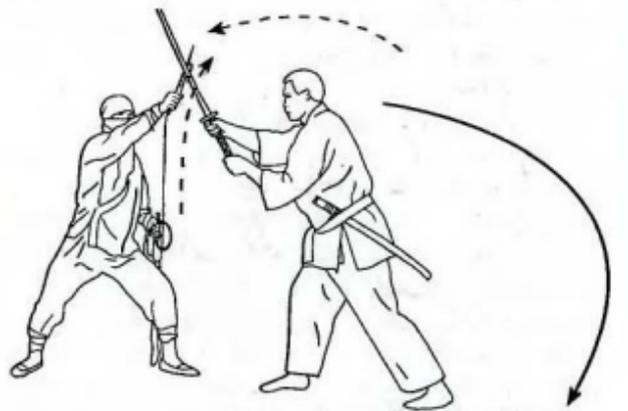
круг. Но все это носило скорее демонстративный характер, где и речи не могло быть о скрытности, столь милой сердцу ниндзя.

Изготовление и применение кекетсу-сеге возможно и в качестве тайного оружия. В этом случае его клинок убирается внутрь специальной рукояти и выщелкивается под действием пружин, прочно фиксируясь в крайних положениях. Волосяная веревка укладывается в паз, выдолбленный в деревянной рукояти, и прикрывается гирькой, а не кольцом. Другое дело, что с усложнением механики такого оружия одновременно уменьшается его надежность, а это лишало ниндзя уверенности в его четком срабатывании в нужную минуту, особенно когда он переплывал через реку или преодолевал земляные укрепления. Всего несколько песчинок могли заклинить механизм, или в самый неподходящий момент мог не выдержать фиксатор.

### Комбинация № 1.

Самурай наступает, замахиваясь для удара в верхний уровень. Ниндзя, двигаясь ему навстречу, заземляет меч, фиксируя его в развилке кекетсу-сеге, и слегка проворачивает клинок. Отклоняя траекторию движения меча мимо себя и сопровождая его правой рукой, он наносит мощный удар кольцом в голову нападающего.

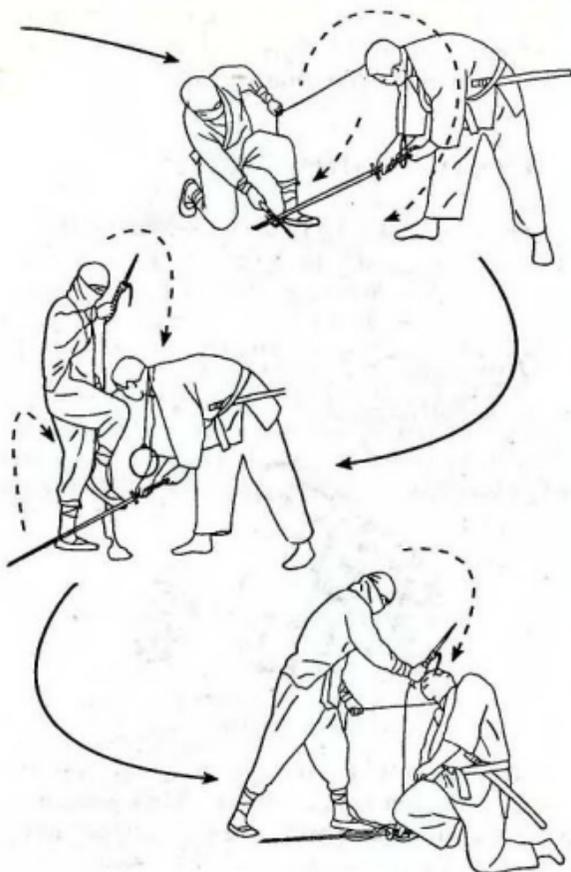
Далее, не прерывая движения, он опутывает веревкой шею противника и наносит решающий укол сверху вниз в верхний уровень.



**Комбинация № 2. Удар сверху.**

Самурай наносит удар мечом сверху. Ниндзя приседает, уклоняясь в сторону, и блокирует меч, зажимая его между рогами-лезвиями. Затем он отклоняет движение меча вниз, мимо себя, одновременно набрасывая

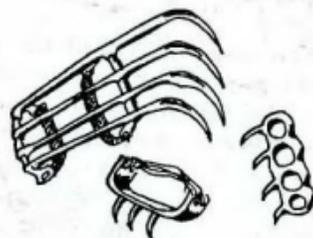




кольцо на шею нападающего и обвивая ее. Встав, он наносит удар коленом снизу в лицо противника и тут же добивает его ударом острия серпа.

## СЮКО И АСИКО, ТЭКАГИ

Когтевое оружие ниндзя в самом простом исполнении (тэкаги – ручной крюк) представляет собой толстую металлическую основу с шипами, которая надевается на кисть. Со стороны ладони намертво закреплены несколько шипов, загнутых, наподобие когтей тигра. В учебном варианте используются облегченные тэкаги, без металла на тыльной стороне кисти.



*Различные виды "когтей" для рук.*

Когти приходится весьма кстати, если надо 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 большую эффективность в рукопашной схватке в тесноте, когда с их помощью одним движением вырывались клочья кожи и мяса и травмировались суставы, то ручные когти не зря называли «оружием демонов».

Особенно удобны когти при защите от деревянного широкого оружия типа дубинки или палки. Пластина с зубцами удобна в ношении на руке, пальцы хорошо ложатся между когтей, если надо нанести удар «железным» кулаком.

При лазаньи по деревянным балкам пальцы не перенапрягаются, а если еще надеты и ножные когти (асико), карабканье на дерево становится просто удовольствием.

С другой стороны, при лазании по каменным стенам когти не столь удобны, поскольку часто соскальзывают и довольно громко скрипят, царапая камень, что значительно мешает скрытному проникновению. Особенно при наличии бдительных часовых...

Другое когтевое оружие – железные перчатки, которые надеваются на кисть, прикрывая тыл ладони, – увеличивают сектор поражения за счет выступающих вперед когтей.

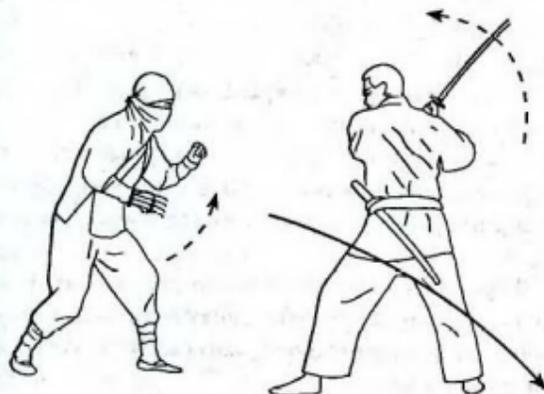
В другом варианте на пальцы надевались колпачки с когтями на кожаных держателях (нэкодэ), что было удобно для женщин-куноити, которые нередко смазывали острия ядом.

Следующий вариант – приспособление типа граблей, изображенное на рисунке выше. Такое устройство надевалось на руку. Рана наносилась выступающими загнутыми вниз зубьями. В этом случае она получалась рваной. Если зубья были загнуты в другую сторону, то их острия (или острые ножи) наносили глубокий порез, который в условиях жаркого климата и отсутствия быстрой дезинфекции был не менее опасен.

#### *Комбинация № 1.*

*(Комбинация с большими когтями.)*

Самурай наносит удар мечом. Ниндзя уклоняется в сторону и влево, блокируя атаку большими когтями на правой руке. Придержав руку нападающего левой ладонью, он заносит когти над головой и наносит удар когтями в верхний уровень.



**Комбинация № 2.**

Самурай, пытаясь задержать ниндзя, хватается за рукоять меча. Ниндзя немедленно атакует, вонзая шипы в руку нападающего и не давая ему вытащить оружие в боевое положение. Далее он наносит удар правой ногой ему в пах и оканчивает комбинацию ударом когтями в верхний уровень.

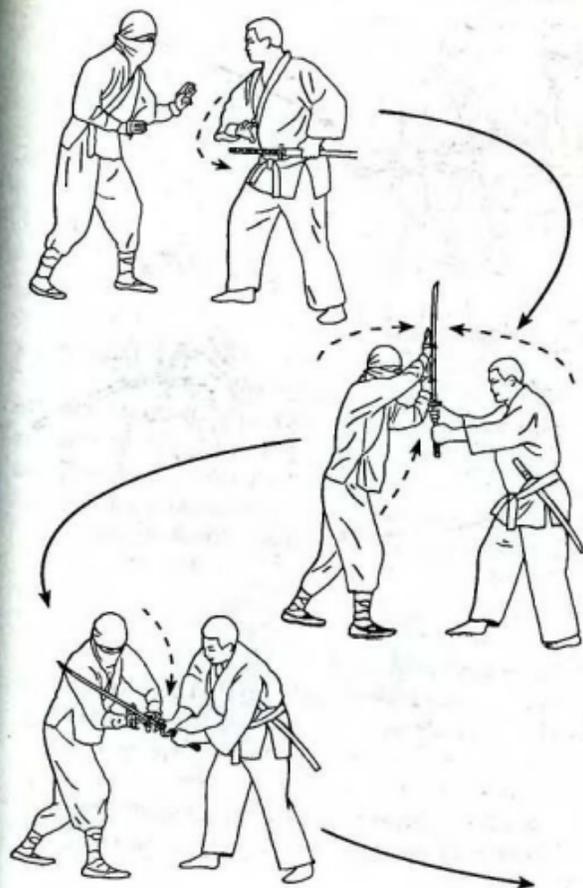


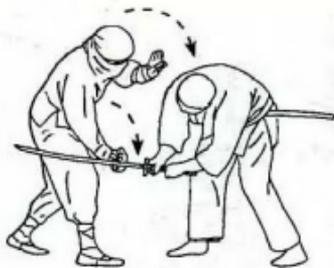


### Комбинация № 3.

Самурай сталкивается с ниндзя и немедленно выхватывает меч, атакуя его ударом сверху вниз. Ниндзя блокирует атаку обеими ладонями, защищенными ногтями.

Защемив лезвие меча между когтей, он проводит его мимо себя вниз и контратакует ударом левых когтей в голову.

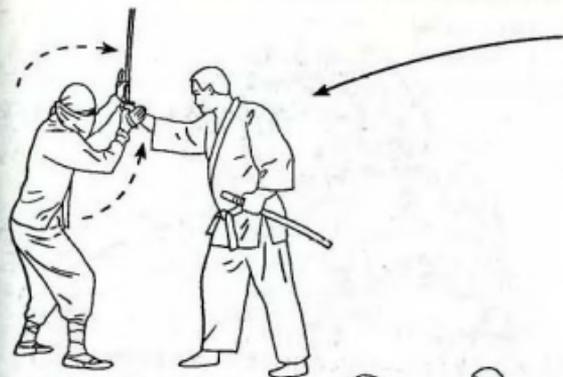




#### Комбинация № 4.

Самурай замечает ниндзя, выхватывает меч и атакует ударом сверху вниз в верхний уровень.

Защищаясь, ниндзя выставляет когти вперед. Он блокирует атаку левыми когтями, а правыми наносит удар снизу по пальцам самурая. Проворачивая левую кисть, ниндзя вырывает меч из рук противника и контратакует правыми когтями в верхний уровень.



**Комбинация № 5.**

Самурай кладет правую руку на рукоять меча и, выхватив его, атакует ударом сверху. Ниндзя блокирует удар, отклоняя когтями правой руки, а левую руку заносит для удара снизу.



Нажимая правыми когтями на клинок, он выкручивает его вправо и наружу, помогая себе уколом левых когтей снизу в руку нападающего. Вырвав клинок, ниндзя контратакует левой рукой в голову.

**СЮРИКЕН**

Сюрикен (шорикен) – один из любимых видов оружия ниндзя. Впервые он упоминается в исторической хронике XII в. «Хэйкэ-моногатари» под названием «сирикен».

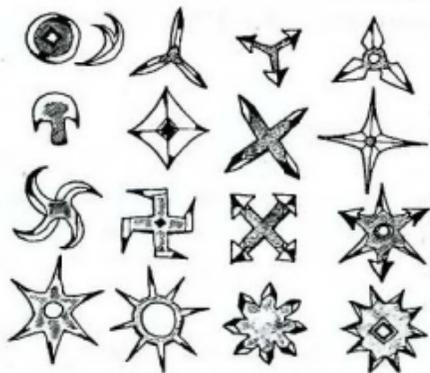
Сюрикен (буквально: «лезвие, запускаемое кистью») носился обоями, чаще всего по 9 штук (сакральное число «лесных демонов»). «Звездочки» хранились в легко доступном месте в футлярах – за

пазухой, за поясом, на предплечье, на голени или даже на спине, между лопаток.

Метательные приспособления этого типа можно разделить на две группы: сякен – звездообразные (хира-сюрикен) или удлиненные (итакен) плоские пластины и граненые (круглые) с заточкой с одной или двух сторон (бо-сюрикен).

### СЯКЕН – ЗНАМЕНИТЫЕ «ЗВЕЗДЫ» НИНДЗЯ

Сякен («колесо-меч») имели чаще всего от четырех до восьми лезвий, хотя можно встретить упоминания и о трехконечных, и о десятиконечных звездах. Но они были менее распространены. Острие лезвий имело различную форму – от шила до пирамиды, ромба и свастики.



Различные виды сякен.

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) с лихвой компенсировалась наличием яда на острие лезвий, когда для смертельного броска достаточно было лишь попадания в цель и малейшей царапины. Воины в то время ходили в кожаных доспехах, поэтому целиться приходилось довольно точно: в лицо, реже – по кистям рук... В середине сякен продельвалось отверстие круглой или квадратной формы для ношения в связке, нанизанной на веревку, кожаный ремешок или прут из дерева или металла.

Велико и психологическое действие сякен. Не просто было догонять самураям петляющего и курящегося ниндзя, в любой момент ожидая из темноты смертельного укола бесшумного оружия «ночного демона». Поэтому и бросали сякен в толпу преследователей иногда даже не целясь, выщелкивая из пачки, как карты. И все девять «карт смерти» улетали одна за другой в считанные секунды.

Сякен можно бросать, не акцентируясь на подкрутке, тогда он будет прочно вонзаться в цель. В случае необхо-



Сякен-метка.

димости проводится подкручивание, тогда он действует как циркулярная пила, рассекая преграду и стремясь, «пробсжав» по ее поверхности, отскочить. Второй способ предпочитался чаще, поскольку тогда оружие труднее было найти и метнуть вслед самому ниндзя.

При метании сякен должен легко выскользывать в руку из обоймы и, набирая скорость, плавно вылетать по направлению к цели. Для увеличения мощности поражения в короткое мгновение броска необходимо слить воедино душу и тело (ри-ай), чтобы лезвие вылетало как бы само по себе. Поэтому толкается оно не только кистью, но и мышцами локтя, плеча, туловища и бедер. Держится сякен чаще всего за выступающее острие, плотно, но мягко. Впрочем, применяются захваты и вдоль всей плоскости.

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 внутрь.

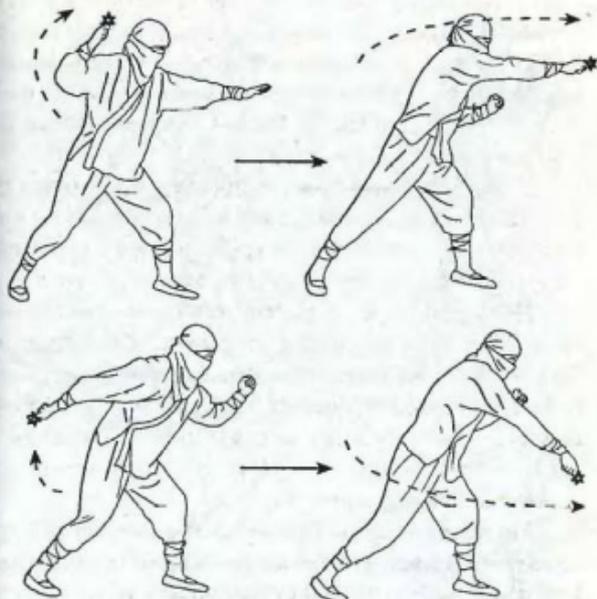
Надо учиться метать сякен из разных положений: стоя, сидя, стоя на колене, в прыжке, в кувырке, на бегу и т.д. На бегу точность попадания не играет особой роли, главное — посеять замешательство. Можно бросить всю пачку в надежде, что хотя бы один сякен достигнет цели, поэтому часто их и бросали не по одному, а по несколько сразу.

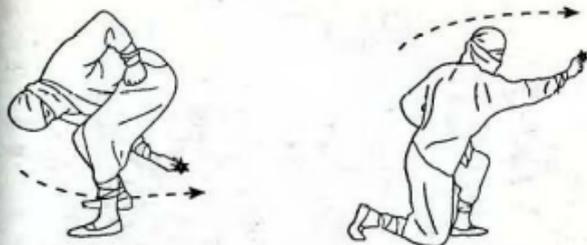
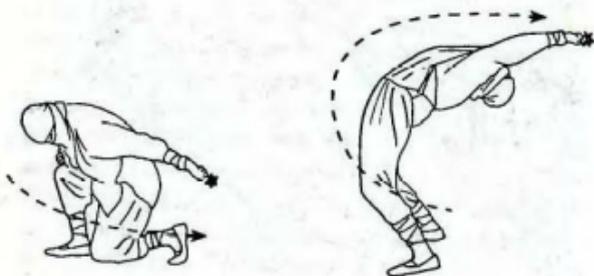
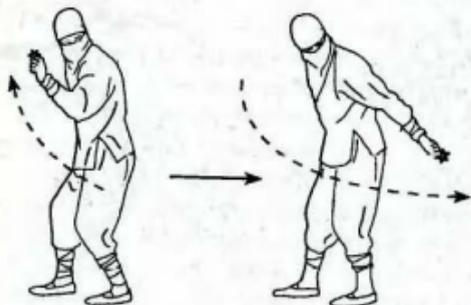
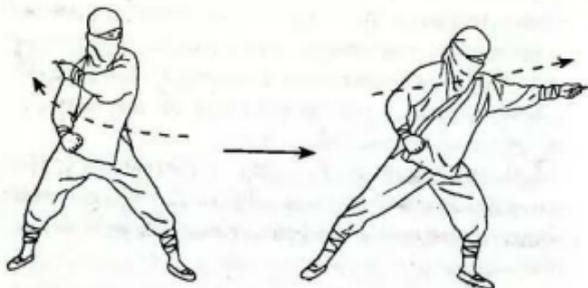
Естественно, стоя бросать легче, особенно если бросок выполняется в вертикальной плоскости. Однако в момент броска удобно немного присесть.

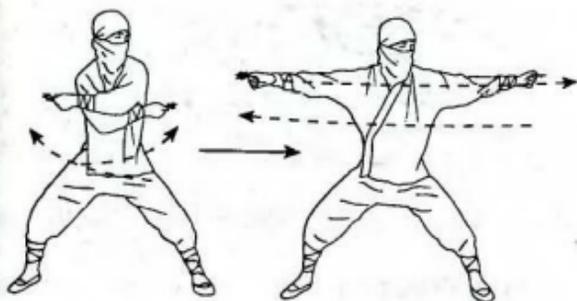
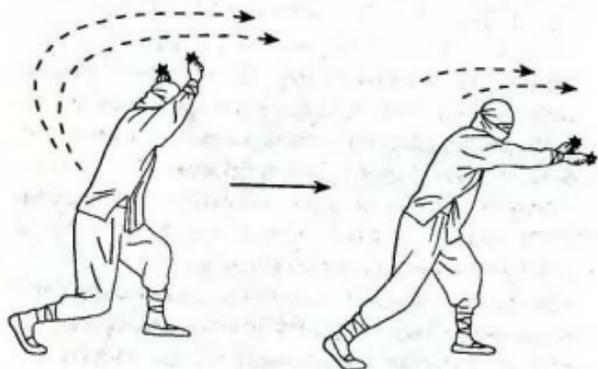
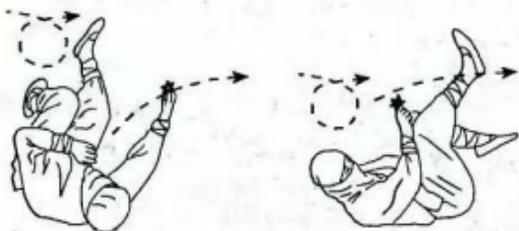
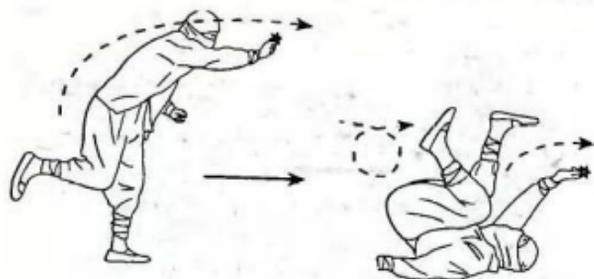
При метании одиночного сякен на большое расстояние свободную руку можно вывести вперед в качестве противовеса, добавляя броску дополнительную силу.

Можно научиться метать сякен по две штуки с обеих рук одновременно.

Целясь, ниндзя прибегали к методу «глаз краба» (кани-мэ), следуя которому они целились не в лицо вообще, а ловили «в прицел» зрачок глаза и метали сякен в него.







Ниндзя должен был уметь не только бросать, но и отбивать летящие в него самого сякен лезвием меча (тотоку хиеси). При этом сякен не только отбивался, но и перенаправлялся назад, в бросившего его противника. Необходимым навыком была и ловля сякен незащищенной рукой, что при ловкости фокусников для ниндзя было вполне реальным.

Воткнутые в землю, сякен могли выступать и в качестве своеобразного препятствия для одетых в соломенные сандалии преследователей, как тэцубиси.



*Сякен-тэцубиси.*

### БО-СЮРИКЕН

Бо-сюрикен был, как отмечалось выше, подобием дротика. Его делали как плоским, так и круглым, длиной 10–20 см. Он имел различную форму и изготавливался из дерева или из металла.

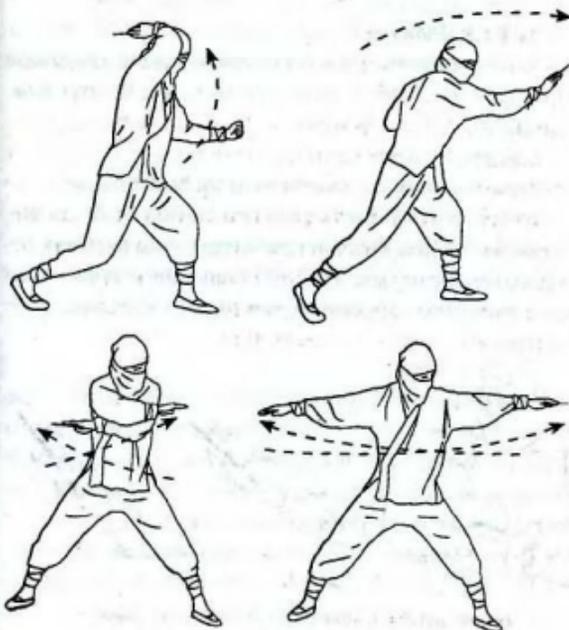
При метании бо-сюрикен держится прямым или обратным хватом вдоль оси. Его сжимают в ладони, прижимая большим пальцем сверху и охватывая остальными четырьмя. Любое смещение в сторону от оси значительно искажает траекторию — стрелка летит, кувыряясь по причудливой дуге.



*Правильный и неправильныйхваты бо-сюрикен.*

Метание бо-сюрикен производится ровным ускоряющимся движением плеча и предплечья как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Это же правило справедливо и для итакен. Запястье держится прямо и блокируется в конце броска, когда рука полностью разгибается.

Способ метания стрелы зависит от расстояния. При короткой дистанции (на один-два шага) острие на-



правлено от себя, а стрелка в полете не делает оборота. На дистанции более четырех шагов острие направляется к себе, а стрелка делает полный оборот.

Из пучка стрела вытягивается точным, мягким и незаметным движением, плавно переходящим в стремительный бросок.

Поражение цели деревянной стрелой было мало эффективным. Бросок имел эффект с расстояния не более восьми метров, далее – лишь при условии отравленного острия. Поэтому основным вариантом был стальной стержень. Для большей вероятности поражения при метании на ходу использовались стрелки, заточенные с обоих концов.

Как правило, бо-сюрикен носились пучком или в специальной обойме, надеваемой на предплечье.

Более громоздкими предшественниками бо-сюрикен можно назвать заостренные стержни на рукоятке (ядзири), ручное острое для прищипывания коня (умабари), короткие дротики на веревке (ко-яри) и др.

### ТЭЦУБИСИ

Небольшие стальные «ежики» (тэцубиси) – как ни бросай, одно острие обязательно будет направлено вверх. Подобные штучки применялись и у нас, на Руси (только назывались они по-другому – «чеснок»), в том числе и против погони на лошадях.

Тэцубиси изготавливались самых разных размеров. Как правило, они легко пробивали любую обувь и наносили чувствительные травмы стопам.

### ИГАДАМА И ДОКУБАРИ

Это небольшие шарики с торчащими во все стороны острыми шипами. Их бросали в лицо или под ноги противника. При необходимости их разбрасывали на участках предполагаемого пути неприятеля. Когда под руками не оказывалось специально изготовленных шариков с металлическими шипами, ниндзя использовали засушенные водяные каштаны – хиси.

Тэцубиси, игадама, хиси, а так же иглы, вставляемые в корни деревьев (докубари), обрабатывались ядом, кровью больных животных или нечистотами.

### КОНГО (ЯВАРА)

Конго – это специальные ладонные палочки длиной 15–20 см. Они являлись культовым предметом буддийского ритуала и изготавливались из сандала. Такой палочкой, крепко зажатой между пальцами, можно надавить на кисть с ножом и заставить противника выпустить оружие. Зажатая в кулаке и выступающая с одной или другой его стороны, конго дает возможность не только наносить сокрушительные удары по суставам, глазам и болевым точкам тела противника, но и успешно блокировать наносимые им удары. Зажав конго в кулаке наподобие кастета, можно значительно усилить прямой удар кулаком. Ниже мы приведем несколько простых комбинаций.

**Комбинация 1.** С помощью конго ниндзя освобождается от захвата и наносит удар в лицо.



**Комбинация 2.** При атаке ножом выполняется атэми по запястью, затем контратака в лицо.

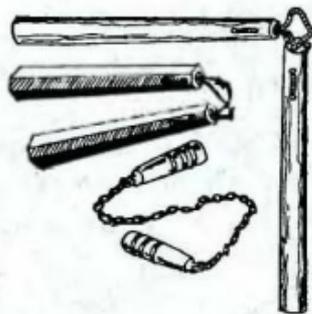


**Комбинация 3.** Блок и удар конго в висок.



## НУНЧАКУ

Нунчаку – это короткий японский цеп для обмолачивания риса. Два деревянных или металлических древка соединены между собой прочным шнуром из волоса или небольшой металлической цепочкой. Понятно, что цепочка значительно прочней на разрыв, ее нельзя перерезать острым лезвием меча или ножа, но, к сожалению, ее звенья часто перекручиваются, что существенно затрудняет работу с нунчаку. При переноске цепочка может позвякивать, что также является ее очевидным недостатком.



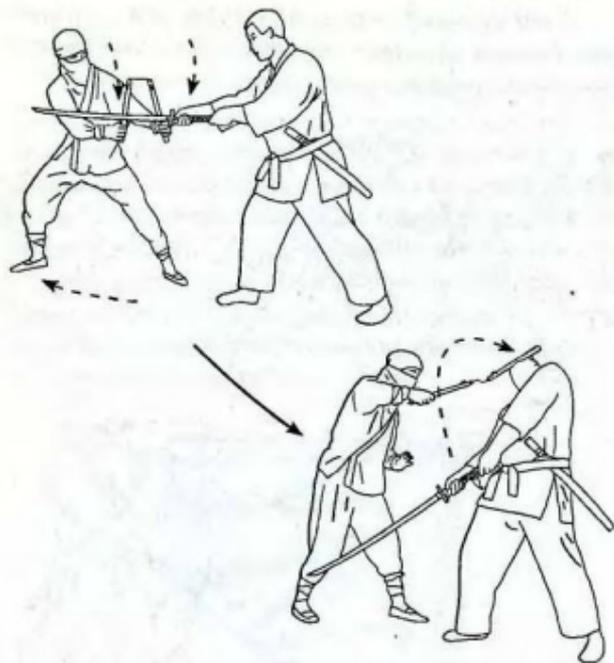
Различные виды нунчаку.

У ниндзя было несколько вариантов нунчаку. Наиболее употребимый из них – малогабаритный: небольшие массивные рукоятки и длинная цепь.

**Комбинация 1.** Самурай атакует прямым ударом меча. Ниндзя выполняет блок соединенными звеньями нунчаку и, придерживая меч, делает тычок в лицо.



**Комбинация 2.** Самурай атакует ударом меча сверху. Ниндзя, отступив в сторону, ставит блок разведенными звеньями нунчаку и проводит меч мимо себя. Затем, отпустив один черенок, широким круговым движением наносит горизонтальный удар в голову.



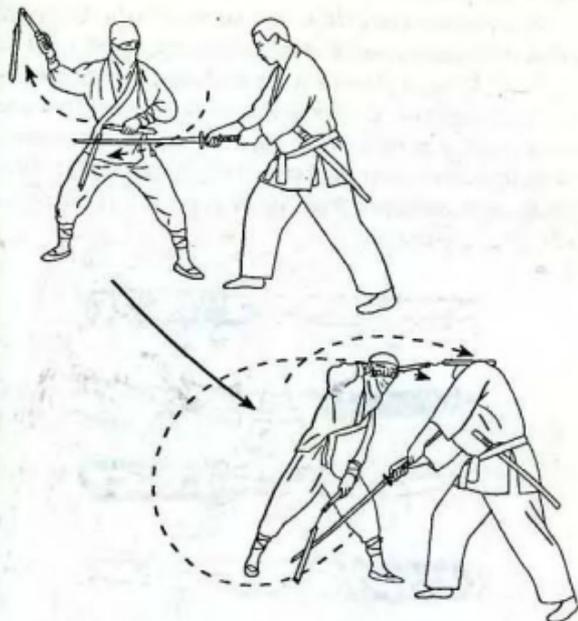
**Комбинация 3.** Самурай атакует прямым ударом меча в корпус. Ниндзя растягивает звенья нунчаку в вертикальном направлении и ставит блок, протягивая меч вдоль себя. Затем, развернувшись и подшагнув правой ногой, заходит за спину противника и набрасывает перемычку нунчаку ему на шею, выполняя удушение давлением на черенки.



**Комбинация 4.** Самурай атакует прямым ударом меча в корпус. Ниндзя, отшагнув правой ногой, пропускает меч мимо себя и захватывает кисть противника перемычкой нунчаку, удерживая черенки обратным хватом. Затем, скрестив черенки, он сдавливает запястье противника и выполняет болевой на кисть. Далее, потянув захваченную руку вниз и слегка развернув корпус, он опрокидывает самурая на землю.



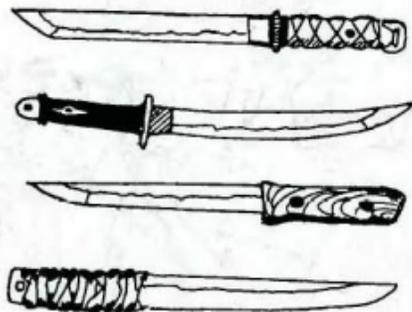
**Комбинация 5.** Самурай атакует прямым ударом меча в корпус. Сбивающий ударом черенка нунчаку с левой руки ниндзя отводит этот удар в сторону, одновременно раскручивая вторую нунчаку правой рукой и выполняя замах для удара. Далее, выполнив удар правой нунчаку в голову противника, ниндзя, не прерывая движения левой руки и изменяя траекторию полета первой нунчаку, широким косым ударом снизу вверх наносит добивающий удар.



## ТАНТО

Танто — это 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 ниндзя и этого было вполне достаточно. Для снятия подозрений ниндзя носили короткие крестьянские ножи длиной около 20 см. Естественно, открыто носить можно было только один нож, поскольку при проверке объяснить присутствие второго было гораздо сложнее.



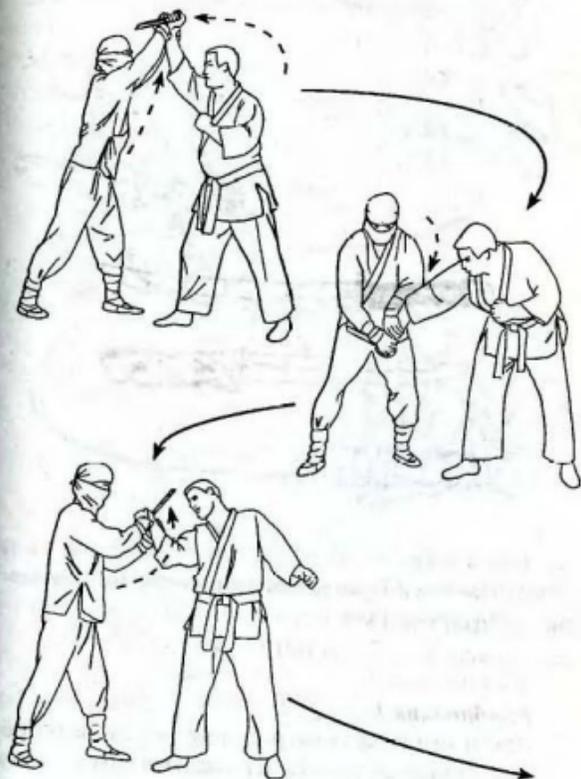
Различные виды ножей танто.

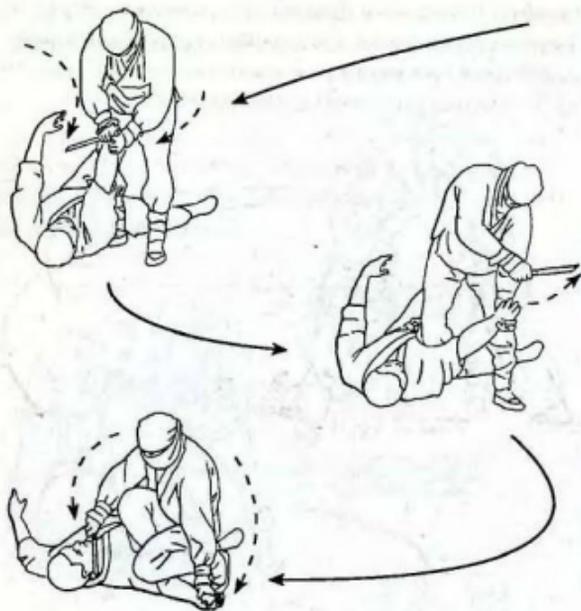
Боевые ножи – увесистые и длинные. Они годятся как для парирования ударов стального оружия, так и для нанесения глубоких ран, а также для метания.

#### Комбинация 1.

Самурай наносит удар сверху вниз в верхний уровень. Ниндзя встречает его скрещенным блоком.

Перехватывая инициативу, он отводит руку с оружием по дуге вправо. Затем, захватив ее второй рукой, выкручивает влево и наружу.



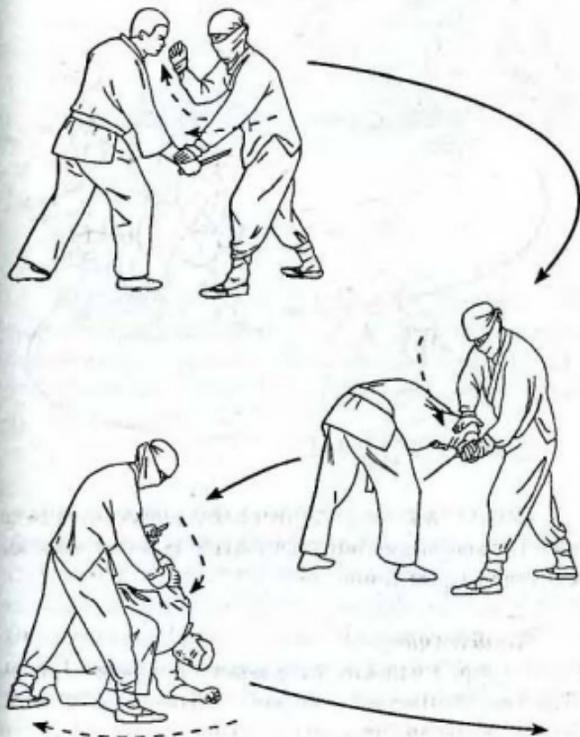


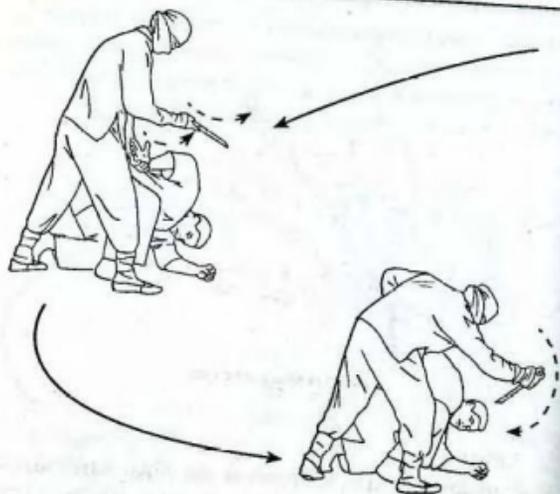
Боль в запястье заставляет нападающего упасть на спину. В завершение ниндзя отбирает оружие и добивает самурая ударом атэми.

### **Комбинация 2.**

Самурай наносит удар ножом в живот. Ниндзя блокирует и отвечает коротким ударом кулака в лицо. Затем он отводит правую руку нападающего от себя и

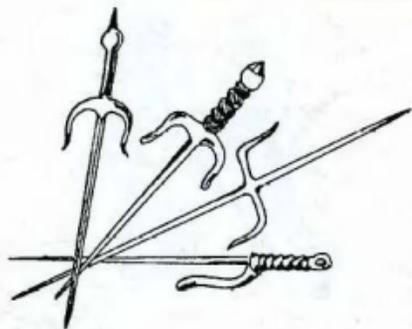
немного влево и выкручивает ее, нажимая сверху на локоть. Он продолжает давление на сустав, пока самурай не окажется на полу. Далее он наносит решающий удар атэми и разоружает нападающего.





## ДЗЮТТЭ И САИ

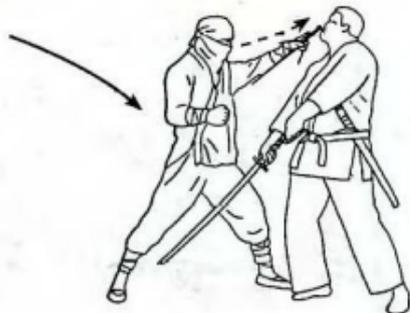
Дзюттэ — металлический острый стержень с рукоятью и выдвинутым вперед изогнутым «рогом» (гарда). Окинавские саи имеют два таких рога, что упрощает работу с ними. Иногда рукоять отсутствует, а вместо нее отходит назад еще одно острие. Насаженные на палку, дзюттэ или саи превращаются в копьё. Гарды двух скрещенных саи или дзюттэ легко заклинивают клинок меча или шест.



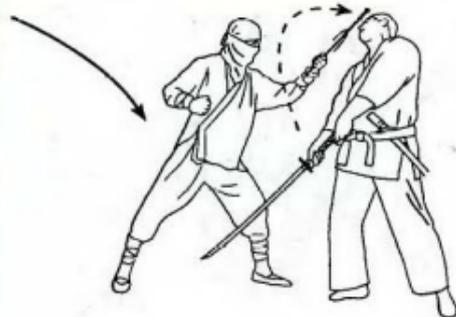
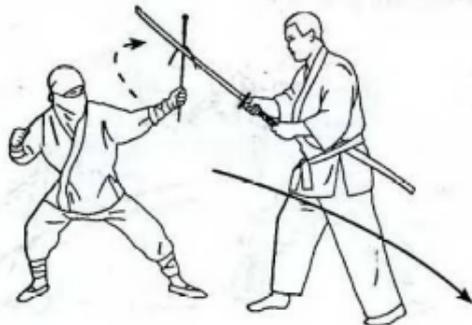
Различные виды саи.

**Комбинация 1.** Самурай наносит вертикальный удар мечом. Ниндзя, удерживая саи обратным хватом, блокирует удар, усиливая блок плотным прижатием саи к предплечью. Затем, развернув корпус, контратакует рукоятью саи в голову.





**Комбинация 2.** Самурай замахивается мечом, готовясь нанести вертикальный удар сверху. Ниндзя цепляет лезвие меча гардой саи, удерживая ее за колющую часть клинка. Далее он резким движением оводит меч противника вниз, в сторону от себя, и, перенеся вес тела на выдвинутую вперед ногу, контратакует самурая рукоятью саи в голову.

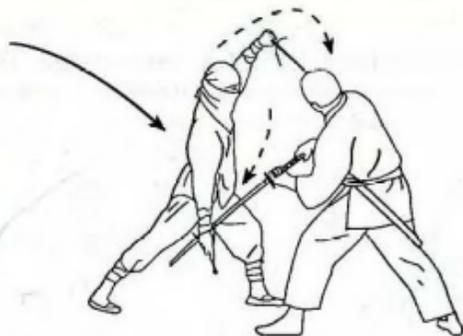


**Комбинация 3.** Самурай наносит вертикальный удар мечом сверху. Ниндзя ставит скрещенный верхний блок двумя саи и сопровождает ими движение меча вниз, мимо себя. Завершить комбинацию ниндзя может уколом правой саи, если ее клинок оказался сверху, в корпус или голову противника, либо хлестким ударом атэми левой, если сверху оказалась она.





**Комбинация 4.** Самурай наносит горизонтальный удар мечом сбоку. Ниндзя блокирует его обеими саи, удерживая их прямым и обратным хватом. При этом правую саи он располагает возле острия клинка, а левой старается попасть по пальцам противника, сжимающим рукоять меча. Зацепив гардой правой саи клинок, он отводит его вниз, мимо себя, а левой саи дуговым ударом контратакует самурая уколom в верхний уровень.

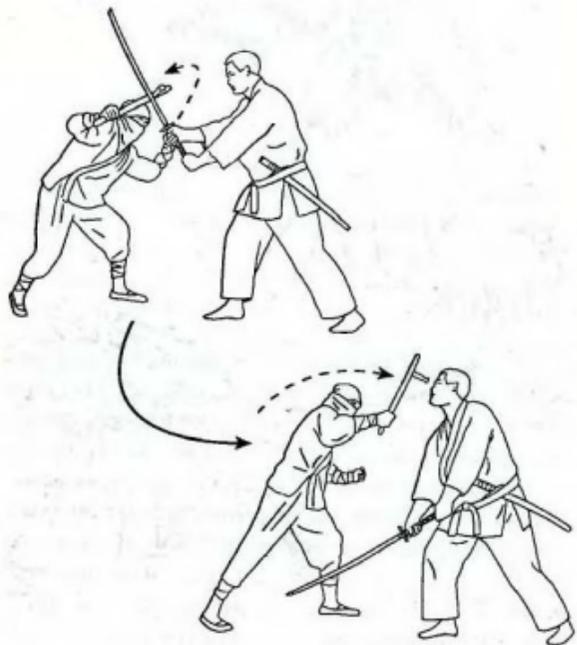


## ТОНФА

Тонфа – это традиционная деревянная рукоятка к мельничным жерновам. Увесистая и прочная, в тренированных руках она вполне годилась для противостояния даже грозному самурайскому оружию. А вот внешне она была достаточно безобидной и практически не вызывала никаких подозрений со стороны самураев в силу очевидной принадлежности к сельскохозяйственному инвентарю, чем, собственно, сильно импонировала ниндзя. Притупляя внимание противников кажущейся безобидностью, в нужную минуту тонфа с легкостью ломала их кости и черепа.

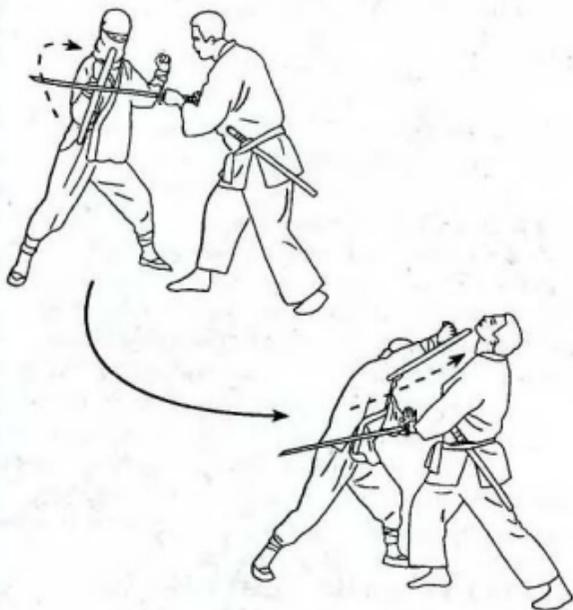
Еще одним фактором популярности этого оружия у ниндзя была его доступность.

**Комбинация 1.** Самурай наносит вертикальный удар мечом сверху вниз. Ниндзя сбивает клинок рукоятью тонфа возле перекрестья и, сопроводив меч вниз, контратакует торцом рукояти в голову.

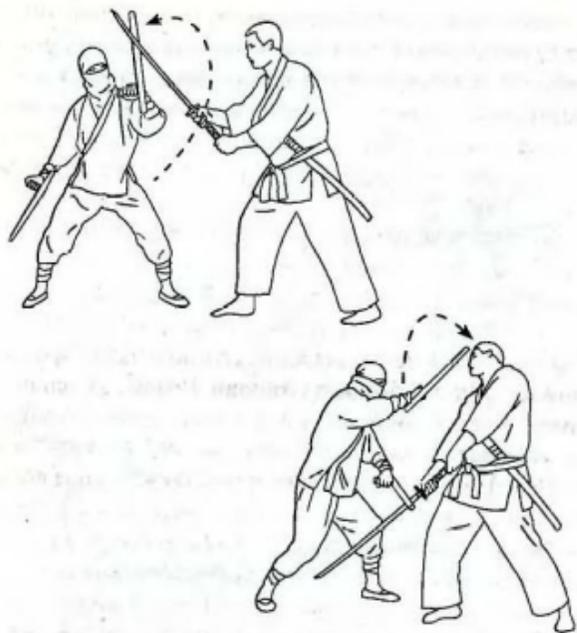


**Комбинация 2.** Самурай наносит горизонтальный удар мечом сбоку. Ниндзя блокирует удар, удерживая

тонфа за рукоять и усиливая блок, плотно прижимая ее к предплечью. Отведя клинок меча в сторону, мимо себя, он мгновенно контратакует торцом тонфа в лицо противника.



**Комбинация 3.** Самурай наносит вертикальный удар мечом сверху вниз. Ниндзя сбивает клинок одной тонфа, а другой наносит ответный удар.



## МЕЧ НИНДЗЯ – НИНДЗЯ-КЭН

Меч ниндзя – ниндзя-кэн (ниндзя-то) был прямым (стиль текуто) и коротким, короче длинного меча самурая; общая его длина составляла меньше метра, клинок – 50–60 см.

Длинная рукоять легко вмещала в себя тайник, была хорошим рычагом при взламывании. Прямое лезвие удобно для пробурывания дыр, разрубления и расшатывания бревен и каменной кладки, копания земли. Квадратная гарда (цуба) со стороны около 8 см использовалась как ступенька при лазании, а при ударе в голову заменяла кастет.

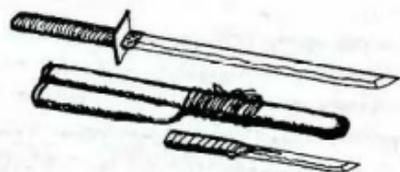
Ножны (сая) изготавливались предельно прочными, со сквозной полостью.

Они нередко использовались как дубинка. Или в качестве качелей, на которых сидя отдыхали. Вставив в полость рукоять меча и закрепив его, получали короткую алебарду для боя на дистанции. Ножны служили универсальным контейнером для боя писем, ядов, дротиков, отмычек, цепочек, отравленных шипов и т.д...

Переправляясь через реку или затаиваясь под водой, ниндзя мог долго сидеть, уцепившись за камни, и дышать через полость ножен. В некоторых случаях их использовали как ружье, начиняя порохом, или как духовую трубку при выдувании колючек с ядом.

На ножны наматывалась 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 удушения противника, для транспортировки грузов и пленных, конструирования ловушек, навешивания качелей и т.д.

Наконечник-заглушка со стороны острия иногда имел небольшое лезвие и использовался как бур.



*Прямой ниндзя-кэн и танто в спаренных ножнах.*

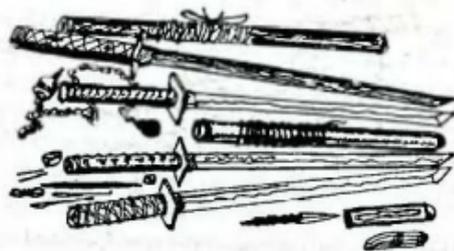
Для практичности иногда использовались двойные ножны – для меча и ножа, что, впрочем, встречалось довольно редко.

Меч иногда мог не иметь гарды, благодаря чему он легко маскировался под палку-посох.

В некоторых моделях мечей вместо гарды имелись специальные выступы-рожки, которыми при столкновении заклинивалось оружие противника.

В общем, это целый арсенал, удобный для переноски в походе. Пробираясь по лесу, его носили за поясом, а не за спиной, иначе он цеплялся за ветки, а при неудачном перекате через голову мог ударить гардой по затылку. Да и выхватывался меч сбоку быстрее, что имело 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 достаточно длинным, ниндзя мог и не брать с собой меч, а отобрать у самурая длинный меч-катана или короткий-вакидзаши и дальше орудовать «трофейным» оружием.



*Различные виды ниндзя-кэн.*

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, бросив в противника метательным снарядом (что совершенно недопустимо для гордого самурая), ударив мечом по ногам и т.д.

Чаще всего меч использовался для ударов в спину или в качестве дротика, когда успех был гарантирован. Широко применялся он и вместе с когтями. В отличие

от самураев, для которых потеря фамильного меча была огромной трагедией (они старались не только всегда держать его при себе, но и поклонялись ему 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 — для отвлечения внимания, например.

Техника выхватывания ниндзя-кэн (батто-дзютсу) тоже отличалась от самурайского искусства (иай-дзютсу). Ведь порой его приходилось выхватывать, прыгивая с дерева, или в иных, непривычных для самурая, условиях.

Техника владения мечом предусматривала выхватывание оружия из-за пояса с мгновенным переходом к ударам. Вынимался он по дуге снизу вверх или по диагонали.

Не успев выхватить меч, можно было попробовать парировать оружие его рукоятью.

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, здесь широко использовались рубящие и колющие техники. Следует помнить, что хороший самурайский клинок запросто разрубал плохое или среднего качества изделие. Поэтому ниндзя избегали ударов клинка о клинок. Ниндзя-кэн должен был как бы обвиваться вокруг более крепкого катана или ударять по нему сбоку.

В ход шли и неожиданные удары концом рукояти, где в некоторых моделях оружия имелся хорошо заточенный выступ или шип.

Для практиканта, ознакомившегося достаточно глубоко с предыдущей техникой оружия ниндзя (нингу), ниже приведенные рисунки не требуют пояснений. Как всегда следует учитывать постоянную готовность ниндзя уклониться в сторону.

В целом искусство фехтования можно условно разбить на три основных раздела.

1. Мгновенное извлечение меча из ножен: искусство иай-дзютсу.

2. Фехтование оружием после извлечения клинков: кэн-дзютсу.

3. Безопасная работа бамбуковым мечом: кэн-до.

## ИАЙ-ДЗЮТСУ. ТРЕНИНГ

### ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Обучение иай-дзютсу удобней всего проводить в закрытом помещении. Тем более, если школа (рю) претендует на секретную методику подготовки. Здесь лишние взгляды любопытных и утечка информации будут одинаково нежелательны. Зал для занятий называется «додзе» («место, где постигают путь»). Иерархия в додзе строго регламентирована. Учитель, сэнсэй (буквально: «родившийся раньше»), имеет всю

полноту власти, вплоть до вынесения ученику (дэси) самого сурового наказания. Сэнсэй и дэси в процессе обучения настолько проникаются пониманием и взаимным уважением, что учитель становится для ученика духовным наставником, вторым отцом. В процессе обучения он трансформирует саму сущность дэси посредством боя (бу-дзютсу).

Школа (рю) является исторически сложившимся стилем ведения боя, который традиционно является клановым. Все действия дэси в школе отслеживаются сенсэем, и только проявив нюансин (гибкость духа, правильное восприятие системы боя, верное отношение к рю) дэси может рассчитывать на продвижение по лестнице рангов. Придя в рю, ученик первоначально находится на самой низшей ступени иерархической лестницы – седан. Овладев базовой техникой, пройдя общую физическую подготовку и научившись хорошо фехтовать, он может быть признан как специалист. Тогда сэнсэй переводит его на следующий уровень – тюдан. Данная ступень иай-дзютсу примерно соответствует уровню черного пояса.

Разумеется, продолжительность срока обучения никто не ограничивает: сэнсэй придерживается принципа индивидуального подхода и учета возможностей каждого ученика. При переводе дэси на более высокий уровень учитывается, сколько усердия прилагает ученик, готов ли он подчинить свою гордыню, открывшись новым знаниям. Чем выше уровень обучения, тем больше требований предъявляется ученику и тем

сложнее становится сам процесс обучения. Лишь очень немногие из тюдан, пройдя длительное обучение и множество испытаний, приходят к истинному пониманию рю. И только тогда сэнсэй допускает тюдан к уровню хидэн. Именно здесь, на хидэн, дэси постигает «секретные знания и техники», которые дают власть над людьми. Это могут быть специальные приемы, позволяющие действовать на грани возможностей человеческого тела, а также методы психологической атаки и защиты, дающие возможность духовно победить противника, не вступая с ним в реальный бой. На этом этапе ученик понимает, что за омотэ (внешней стороной техники), скрывается оку (сущность, или скрытые свойства) любой техники.

Обычный спортсмен с западным менталитетом не стремится постигнуть саму суть воинских искусств, и потому для него оку часто остается тайной за семью печатями. Следует подчеркнуть, что такой ученик даже и не знает о существовании оку. Он уповает на физическую силу, технические действия, и, набрав хорошую форму, действительно побеждает противников. Более того – он уже в состоянии победить и своего инструктора. Но, не прикоснувшись к сути рю-гокуи, он так и остается на уровне седан, самой низшей ступени иай-дзютсу. Такой ученик не видит реальной картины мира, не ощущает внутренней гармонии и спокойствия. С возрастом его физическая сила иссякает, амбиции увеличиваются, и он все-таки приходит к пониманию того, что нечто было упущено, потеряно безвозвратно.

Восточное искусство воина – дзюцу – подразумевает значительную долю духовной подготовки, работу с различными видами энергии. Поэтому в традиционном восточном фехтовании духовный тренинг приобретает особенно большое значение.

Тренировки с использованием боевого оружия сопровождаются значительной долей риска. Острый, как бритва, меч при извлечении или возвращении в ножны может мгновенно отрезать несколько пальцев левой руки. Поэтому и было создано кэн-дзюцу – фехтование на бамбуковых мечах, использование которых гораздо безопаснее. Однако и у кэн-дзюцу есть определенные недостатки, так как при исчезновении опасности серьезные упражнения становятся скорее игрой, чем боевой подготовкой тела и духа. Другой вид тренировочного меча – бокэн, гораздо более опасное оружие. Деревянный макет из твердых пород дерева не просто ушибает, а дробит кости, что заставляет относиться к нему с опаской, соблюдая необходимые меры предосторожности. В работе с таким оружием одно неловкое движение может обернуться инвалидностью на всю жизнь, поэтому в додзе не перестают напоминать о внимательности и самоконтроле.

## ДЗЭН

Система дзэн была принесена в Японию из Китая. Там она называлась чань-буддизмом. В целом же дзэн («молчаливое самоуглубление») – школа, практикующая созерцание как путь к просветлению. Кроме того,

дзэн – это система психофизического тренинга, не имеющая ничего общего с религией. Последователи дзэн отвергают существование бога, по их мнению, главным звеном в мире становится сам Человек. Подобное мировоззрение исключает любой культ, основанный на фанатизме и безоговорочном поклонении божеству.

Огромнейшая роль в дзэн отводится медитации. В додзе принято медитировать сидя на коленях. Короткий сеанс самосозерцания, как настройка перед тренировкой или боем применяется повсеместно. Примечательно, что чем выше уровень учеников (дэси), тем продолжительней вводная медитация. Для того чтобы достигнуть нужного медитативного состояния, следует принять определенное положение тела (дзадзэн). Название позы дзадзэн переводится как «правильное сидение». Существует несколько ее вариантов.

1. Сидя на коленях (при этом под ягодицы ставится специальная низкая скамеечка с наклонной поверхностью, которая снижает нагрузку на суставы). Такое положение называют сэйза (сэйдза): «поза сидя на коленях».

2. Традиционная поза (чаще применяется для длительных, продолжительных по времени медитаций). В этой позе для удобства используется еще одна небольшая подушка, которую подкладывают под ягодицы. Расположение ног: правая голень находится на левом бедре стопой вверх. Левая голень – на правом бедре (или наоборот).

Существует и облегченный вариант данной позы, когда одна голень расположена на бедре, а вторая – на полу. Эта поза менее эффективна, так как несимметрична. Также есть «бирманская» разновидность этой позы. Она заключается в том, что обе ступни сидящего плашмя лежат на подушке.

Приняв нужное положение тела, дэси должен сосредоточиться на чем-либо конкретном. Чаще всего сэнсэй дает новичкам простое задание, например, считать вдохи и выдохи, либо смотреть в одну точку. Задание не должно быть сложным, чтобы его выполнение не уведило мысли в сторону. Сидеть в дзадзэн с непривычки крайне неудобно. Новичок может испытывать напряжение и боль в спине, у него затекают конечности и ноет поясница. На этом этапе очень важно проявить силу воли и научиться терпеть неудобства нового положения. Так вместе с умением концентрироваться, дэси вырабатывают прекрасный навык не замечать мелкие раздражители и отрешаться от боли. Научившись контролировать свои мысли и направлять их в нужное русло, дэси от концентрации переходит к медитации.

В то время как концентрации свойственна строгая направленность на объект, медитация – это думанье ни о чем, мышление без мыслей, погружение в пустоту и полное растворение в ней. Медитация – осмысленное забвение, отрешение от своего «я» во имя новых знаний и способностей. Китайский наставник Лао Цзи учил: «Неподвижность внутри неподвижности – это

не истинная неподвижность. Истинная неподвижность – это неподвижность внутри движения». И действительно, состояние медитации нельзя подделывать, это сокровенное, личное переживание. Внутренняя тишина чудесным образом обновляет и раскрепощает человека, открывая ему неизведанные прежде чувства и ощущения.

Овладев сидячим дзадзэн, дэси переходит к медитации стоя, а затем – к медитации в движении. Случается, что новичок пытается сделать вид, будто он владеет динамической медитацией, но столь грубая подделка опытному сенсэю видна с первого взгляда. Только истинный мастер меча способен вести бой в состоянии динамической медитации. Его движения легки и изящны, как в танце, а остановки во время выполнения ката естественны и грациозны. Во время паузы в ката мастер преисполнен собранности и сосредоточенности, словно тигр перед решающим прыжком. Во время таких пауз окружающие почти на физическом уровне начинают воспринимать внутреннее безмолвие воина, будто он находится вне жизни и смерти. Его внутренняя пустота пугает не избытком физической силы, а тем, что она подобна прикосновению самой Смерти, непостижимой и неизбежной. В такие моменты можно ощутить поток нематериальной силы («ки-но гаси»), пронизывающий все вокруг и стремящийся слиться воедино с внутренней энергией воина. Такое состояние называют трансом воина, измененным восприятием реальности, высшим уровнем concentra-

ции – мусин. Ощущение движения внутренней энергии преобразует всю технику ведения боя. Мусин является показателем перехода ученика на следующую ступень на пути к мастерству.

### КИМЭ

В отличие от ки-но гаси, кимэ – это не поток неуправляемой силы, а четкая ее фокусировка, концентрация в одной точке или линии. В литературе по восточным единоборствам термин «кимэ» встречается весьма часто. Однако существует тенденция неверно истолковывать это понятие. В некоторых некомпетентных источниках кимэ преподносится как «превращение» всего тела в некий обломок камня или слиток металла. Представление о том, что во время боя тело должно напоминать монолит, неверно, ведь в таком случае при ударах напрягаются лишние мышцы. Это ошибочная трактовка понятия кимэ. Лишь доскональное изучение своего тела и избавление от напряжения ненужных мышц может приблизить к истинному пониманию значения кимэ, верной его трактовке. Сливаясь воедино, сила духа и тела действительно дарят человеку мощь и неуязвимость. Однако на поддержание такого состояния уходит неоправданно много усилий, истощая запасы внутренней энергии человека. Важно понимать, что достижение истинной гармонии возможно только при избавлении от всего лишнего и искусственного. Только такая трактовка кимэ способна привести ученика к желанной цели. Осознание этого

важного момента является необходимым условием, без выполнения которого разучивание сотен приемов не будет стоить времени, затраченного на их изучение.

### КИАЙ

Энергия ки требует постоянного круговорота. Ее можно сравнить с циркуляцией крови в теле человека: невозможно представить, чтобы движение внутренней энергии прекратилось. Это, как и остановка тока крови, равносильно смерти. Ки есть у любого человека, независимо от того, чувствует он ее присутствие, или нет. Важно понять, что человек в силах прочувствовать поток пронизывающей его тонкой силы и научиться управлять ею. Наиболее ярко ки проявляется в бою, когда чувство опасности мобилизует и многократно усиливает ее. Во время нанесения удара избыток вложенной в него энергии может проявиться в виде резкого крика – «аа», «эй», «йа» и др. Подобное явление – это следствие кияй (ощущение человеком избытка внутренней силы). Так, для новичков характерно кричать во время выполнения ударов, как бы прибавляя себе силы. Однако для опытного сенсэя очевидно, что, поступая таким образом, новичок лишь пытается этим выкриком компенсировать явный недостаток техники.

Для ученика, сделавшего как минимум 10000 ударов одной техники, кияй становится естественным. Для него кияй – это подъем сил, всплеск эмоций и накал страстей в сочетании с действительно хорошей техникой. У старшего же ученика (сэмпай) потреб-

ность в крике вообще отпадает. Он вполне способен делать выброс силы в полной тишине. Каскад смертельных движений, выполняемый искусным мастером в абсолютном безмолвии, носит отпечаток поистине нечеловеческой силы и мощнейшей энергетики. Но чтобы освоить немой крик новичку требуются годы упорных тренировок. Дэси должен следить за тем, чтобы сопровождающий движения крик шел из живота, а не из горла. В этом случае сам возглас становится ясным и чистым, не напрягающим голосовых связок. Освоив подобные действия, дэси невольно начинает применять кий везде, где требуется значительное физическое усилие. Это не только позволяет выполнять работу более продуктивно, но и дает возможность меньше уставать, и, кроме того, получать истинное удовольствие от физических нагрузок.

## МАОЙ

Маай – боевая дистанция, которая условно подразделяется на несколько зон. Самая дальняя зона (тома) – дистанция нападения. Находясь на расстоянии тома, противники не могут вести бой, не сделав предварительно нескольких шагов навстречу друг другу. Затем следует иссоку итто-но маай – дальняя дистанция боя. Находясь на расстоянии иссоку итто-но маай, противники уже могут скрестить кончики клинков, то есть у них появляется возможность начать бой. Шикома (тикома) – дистанция, при которой клинки противников скрещены примерно на середине. В этой зоне уже

можно осуществлять как атакующие, так и защитные действия. Самая короткая дистанция – цубадзэрай: противники находятся так близко друг к другу, что могут наносить удары рукоятью или гардой меча.

Значение маай во всех воинских искусствах очень велико. Умение держать нужную дистанцию приобретается лишь с опытом, в результате упорных тренировок. Младших учеников всегда поражает, как своевременно и точно реагируют на атаку более зрелые воины. Для умения правильно выбрать необходимую маай, важно выработать точность движения, развить способность «ощущать» кончик клинка. Для воина меч должен стать продолжением руки, благодаря чему он начнет двигаться согласованно с движениями тела.

Манипулируя дистанцией, легко удерживать противника на расстоянии и не позволять ему перейти к активному нападению. Подобные действия являются весьма эффективными, если вы хотите сделать передышку и собраться с силами во время боя. Неожиданное и резкое продвижение на более короткую дистанцию может напугать противника своей ярко выраженной агрессией. Если же ваш противник неопытен, отпугнуть его может даже простое передвижение вперед, когда вы занимаете стойку с переносом центра тяжести на выдвинутую вперед ногу.

Еще больший эффект производит резкое отступление назад. В этом случае противник устремляется на вас и, не встретив преграды на своем пути, словно «проваливается» вперед. После этого вам не составит

значительного труда лишить противника равновесия, а затем приступить к его разоружению либо добыванию. Аналогично решаются ситуации, в которых противник захватывает вас за одежду, например, за куртку. Если во время захвата вы немного отодвинетесь назад, он уже не сможет остановиться и последует за вами, теряя равновесие.

Другой вариант игры дистанцией – ее сокращение (токоси). В данном случае имеется в виду не короткое, а глубокое и резкое продвижение вперед. Например, на дистанции тома противник считает, что находится в безопасности и потому сохраняет спокойствие. Вы можете приблизить победу, лишив противника уравновешенного состояния и внося панику в его поведение. Для этого сначала совершается короткий шагок, а затем длинный, после чего вы стремительно обрушиваете на противника сокрушительный удар. В данном случае решающим фактором будет скорость вашего движения, благодаря которой вы лишите противника возможности вовремя отреагировать на атаку.

Особенно важен принцип токоси, когда вас окружают несколько вооруженных противников. В такой ситуации только быстрое и резкое перемещение, сопровождаемое точными разящими ударами клинка, смогут переломить исход битвы в вашу пользу.

Новичку часто повторяют: «Если тебе страшно, сожми живот и двигайся вперед». В этих словах заключен весьма ценный совет, ведь когда человек боится сильного противника, он теряет контроль над

дыханием. А это – верный путь к поражению, так как слабое поверхностное дыхание делает движения бойца вялыми и хаотичными. Если вы не уверены в собственных силах, и ужас ледяным дыханием сковывает ваше сердце, только храбрость и мужество смогут разрушить сети поражения и привести вас к желанной победе. Забыв о страхе и бросившись вперед, вы тем самым продемонстрируете противнику уверенность в собственных силах. Это подарит вам необходимое преимущество, так как под натиском атаки противник на миг растеряется и промедлит. Тогда у вас появится реальный шанс на победу, ведь малейшая заминка противника и каждое его промедление дают вам возможность атаковать самому.

Многие новички опасаются ведения боя на уровне цубадзэриай. Сверхблизкая дистанция пугает дэси непосредственной близостью к противнику, а страх, в свою очередь, делает их движения слабыми и неэффективными. Однако цубадзэриай имеет свои преимущества, умелое использование которых позволит даже новичку обрести победу в поединке. Главное не паниковать, а продолжать бой вопреки своему страху. Помните, что точный удар локтем или цубой меча в лицо противника могут решить исход поединка, а ведь осуществление этих приемов возможно лишь на уровне цубадзэриай.

Ведение боя на ближней дистанции было излюбленным стилем знаменитого японского фехтовальщика Миямото Мусаси. В поединке он стремился как можно

быстрее прорваться на ближнюю дистанцию к вооруженному катана противнику. Оказавшись рядом с соперником, вооруженный двумя короткими клинками Миямото тут же наносил резкий беспощадный удар, который и решал исход поединка. Миямото Мусаси обучал дэси в собственной школе фехтования коротким оружием и весьма преуспел в преподавательской деятельности. Один из величайших мастеров меча Итто Иттосай (1560–1653), основатель школы Иттोरю, также имел излюбленный стиль ведения боя. Его коронным движением, отточенным до совершенства и потому исключительно опасным для противников, был удар сверху вниз (кири ороси). Данное движение не раз спасало самураю жизнь, благодаря чему Итто и выделял его среди множества прочих приемов. По легенде, однажды Итто медитировал в храме. В безмолвной ночной тишине он проводил время в поисках просветления. В определенный момент Итто почувствовал некую опасность и обернулся. Великолепное чутье не подвело Итто, позволив ему в последний момент узреть опасность. За спиной у самурая оказался его давний враг, уже готовящийся нанести фатальный удар. Выхватив меч, Итто нанес врагу удар кири-ороси. Единым ударом смертоносного лезвия он отбил клинок вражеского меча и поразил противника насмерть. Такой принцип – «единый меч» (одновременно для атаки и защиты) представляет собой сложную комбинацию молниеносных движений, требующих от фехтовальщика великолепной реакции и отточенной техники.

«Единый меч» – это самый короткий путь к победе, но и самый опасный. Казалось бы, что противники наносят удары одновременно, но через секунду в живых остается только один из них. В худшем случае погибают оба противника.

Существует еще более эффективная форма защиты – принцип опережения (сэнтэ). Сэнтэ полностью основан на рефлекторном реагировании и является плодом многолетних тренировок, как тела, так и духа. Самурай, достигший определенного уровня мастерства, начинает интуитивно воспринимать движения противника и предугадывать их. Руководствуясь внутренним ощущением, своеобразным толчком к действию, самурай неосознанно атакует противника, используя при этом принцип опережения. Он может нанести сокрушительный удар после того, как почувствовал брешь в духовной защите противника или просто «вычислил» характерную ошибку в его технике и немедленно воспользовался ею. Принцип сэнтэ требует от воина очень высокого уровня мастерства и совершенства техники, поэтому новичкам постичь сэнтэ без руководства опытного сенсэя невозможно.

Все вышесказанное можно также отнести к технике мгновенного выхватывания меча с последующим ударом (най-дзютсу). Предназначенная в большей степени для опытных бойцов, она является весьма выигрышной и эффективной. Однако для успешного выполнения данной техники требуется филигранная отточенность каждого движения фехтовальщика. А

ее достижение в свою очередь невозможно без тысяч и тысяч монотонных, на первый взгляд, повторений данного приема как правой, так и левой рукой.

Приемы иай-дзютсу несут в себе определенную долю риска и потому, по причине очевидной опасности, традиционно отрабатываются без партнера. Сама же техника иай-дзютсу относительно проста и на первый взгляд довольно незамысловата. Она состоит из четырех основных стадий:

- мгновенное выхватывание меча из ножен (нукицукэ).
- нанесение режущего удара на поражение (кирацукэ).
- «стряхивание крови с лезвия клинка» (тибури).
- возвращение меча в ножны (нотэ).

Истинные мастера меча утверждают, что лишь только при наличии качественного, острого, как бритва, клинка можно пережить определенную гамму чувств, необходимых для глубинного осознания самой техники. Тем не менее, разумнее все же начинать не со стального клинка, а с деревянного макета, повторяющего форму катана.

Ниже приводятся три основные техники иай-дзютсу (второстепенных вариантов гораздо больше).

**Вариант «Ити» – выхватывание меча по диагонали (прямой хват) с одновременным ударом.**

1. Выхватить меч, совершить рассекающее движение вверх по диагонали.

2. Провести меч по дуге (по часовой стрелке) над головой, выводя его наружу.

3. Продлить движение по дуге вниз.

4. Вернуть его в ножны.

Вариант: можно захватить рукоять второй рукой и нанести еще один мощный удар сверху вниз.

Данной комбинацией вы поражаете противника, опережая его удар.



«Ити» – выхватывание по диагонали (прямой хват).

Этот прием требует выполнения множества повторений, благодаря которым оттачивается техника фехтовальщика: воин начинает двигаться в хорошем, правильном ритме, а также приобретает умение совершать изящные лаконичные движения. Существует множество способов выполнения данной техники, которые отличаются друг от друга в основном перемещением

(поворотом туловища в различных направлениях и перестановкой ног).

**Вариант «Ни»** – *выхватывание меча по диагонали (обратный хват) с одновременным ударом.*

1. Коротко извлечь меч и сразу же нанести вертикальный удар сверху вниз. Опустить меч.
2. Положить левую кисть на рукоять, несколько ниже пальцев правой руки.
3. Положить правую кисть на рукоять меча, повернув большим пальцем к себе.
4. Убрав левую руку с рукояти, перевернуть меч вниз правой рукой. Совершить движение мечом вверх по кругу (острие направлено диагонально вверх).
5. Потянуть меч вниз и вставить в устье ножен, аккуратно возвращая в исходное положение.

Вариант: можно дополнить технику вторым, добивающим ударом.



«Ни» – *выхватывание по диагонали (обратный хват).*

Данная техника очень быстра по выполнению и потому требует внутренней собранности и полной концентрации внимания на мече.

Искусство фехтования развивает такое состояние духа, при котором выбор времени и дистанции происходит автоматически. Хотя самурай и страшится меч после удара, «очищая его от крови», дух мастера ни на мгновение не отвлекается от противника в ожидании продолжения боя.

Следующая комбинация, в случае ее безупречного выполнения, также красива и лаконична. Большое значение в ней придается «переступанию» – особому перемещению стоп, предназначенному для лучшей скоординированности движений, что упрощает технику мгновенного выхватывания меча.

**Вариант «Сан»** – *техника выхватывания меча левой рукой.*

1. Пальцы обхватывают рукоять снизу, меч выхватывается широким движением вверх. Совершая рассекающее движение, меч следует поднимать по широкой дуге.
2. Переместить клинок по дуге сверху вниз, направляя его к полу («стряхивание крови»).
3. Возвращение меча в ножны: меч следует развернуть в обратную сторону, поместив его на сгибе локтя острием вверх.
4. Потянуть меч на себя и плавно вернуть его обратно в ножны.



*Вариант «Сан» – выхватывание меча левой рукой.*

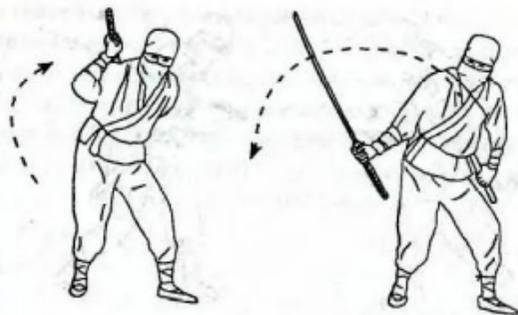
Когда противник атакует, делается резкий уклон в сторону. После этого меч извлекается из ножен и рука противника рассекается снизу вверх. Данная комбинация выполняется стремительным движением (пока меч достаточно высоко), с целью поразить, в зависимости от дистанции, либо туловище, либо лицо противника.

Нельзя не упомянуть очень важный для ниндзя вариант – выхватывание меча из-за спины. Ведь пробираясь тайными лесными тропами, ниндзя часто носили меч именно за спиной. Филигранное владение этой техникой не раз спасало им жизнь.

#### *Выхватывание меча из-за спины.*

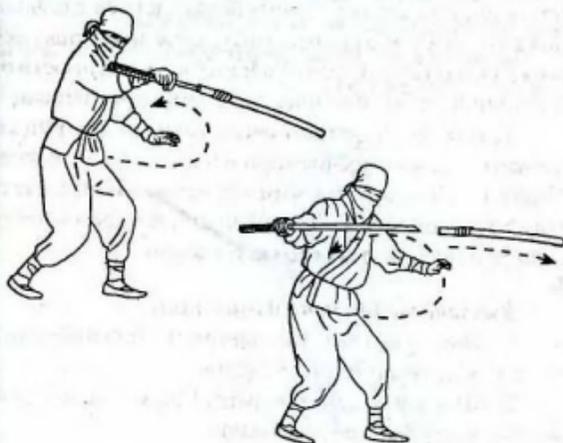
1.левой рукой слегка повернуть нижний конец ножен, облегчая извлечение клинка.

2. Выхватить меч, совершить рассекающее движение сверху вниз по диагонали.



*Выхватывание меча из-за спины.*

Выхватывание может быть соединено с выбрасыванием ножен, если надо запутать противников.



Весь процесс выхватывания и возвращения клинка в ножны должен составлять единое гармоничное движение. При совершении финального движения очень важно правильно расположить пальцы на клинке.

Чаще всего новички делают комплекс, не глядя на клинок, а это очень опасно. Будьте предельно внимательны, не увлекайтесь скоростью выполнения.

## КЭН-ДЗЮТСУ

### КАТА СТОЕК – КАМАЗ-НО КАТА

Стойка *сейган* – одна из основных стоек. В ней меч направлен в сердце или лицо противника.

Вытащив меч, слегка согните колени и по-кошачьи легко отступите назад.



**Чудан-но камаз.** Положение то же. Острие меча направлено в грудь противника

**Гидан-но камаз.** Положение то же, но меч направляется на ноги: колени или стопы противника. Позиция как бы заманивает противника в атаку.

**Ичи-но камаз.** Положение то же. Меч направлен горизонтально в грудь.

**Тосан-но камаз.** Меч находится в том же положении, что и в гидан-но камаз, но здесь левая нога выдвинута далеко вперед, и тело также наклонено вперед. Хотя меч и направлен на ноги противника, внимание направлено выше – в его тело.

**Хассо-но камаз.** Меч находится в вертикальном положении у плеча. Эта позиция часто используется для атаки.



**Касими-но камаэ.** Меч держится у виска, предплечья скрещены сбоку. Несмотря на кажущуюся вычурность, в стойке легко перемещаться и совершать движения во всех направлениях.

**Даидзедан-но камаэ.** Левая рука находится строго у лба, меч слегка наклонен назад и повернут лезвием к противнику. Стойка применяется при ожидании вертикального удара сверху.

**Ии-но камаэ.** Меч сзади, он спрятан за ногой или бедром и противник его не видит. Обманчива, он не видит даже длины вашего меча.



## ОСНОВНЫЕ УДАРЫ

**Дайдзодан каратакэ вари** — это удар сверху вниз. Расстояние между стопами около 45 см. Тело опускается вниз вместе с мечом строго по прямой. Конец меча останавливается в 3 см от пола. Это расстояние должно

контролироваться даже с закрытыми глазами. Можно нанести точный удар по мечу, рукам, голове противника. Часто используется как техника добивания.

**Дайдзодан макко гири** — удар сверху вниз, наносится одновременно с шагом вперед. Выполняя этот удар, вы должны рассечь противника пополам.

**Хассо кеса гири** — диагональный удар в стойке хассо. Он рассекает тело наискосок, от плеча до пояса. Выполняется после уклона с линии атаки.

**Хассо сиаку кесса гири.** Наносится из хассо камаэ снизу вверх, рассекая туловище от бедра до плеча по диагонали. Выполняя технику, нужно управлять траекторией движения меча до конца.

**Тачи зуки** — короткий укол с перемещением.

Короткий укол очень хорош, когда меч обнажен и находится спереди. Если же меч находится позади корпуса, необходимо сменить позицию, выиграв время для укола при помощи уклона.

**Сувари зуки** — укол с выпадом на колено. Корпус не должен отставать от быстрого движения ног. Выпад делается коротко, удар наносится в туловище по прямой линии. Укол очень опасен, легко пронзает противника насквозь.

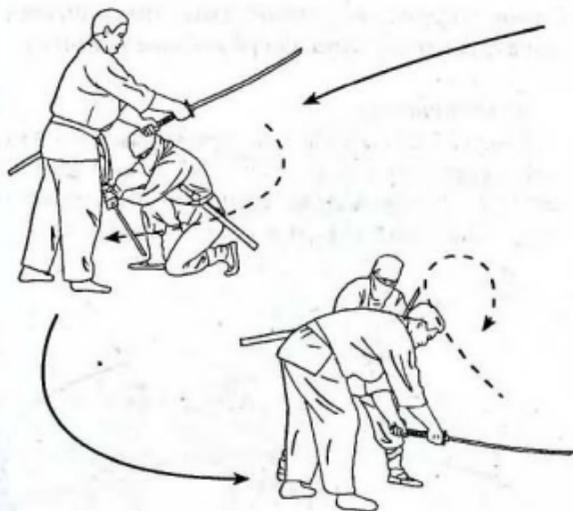
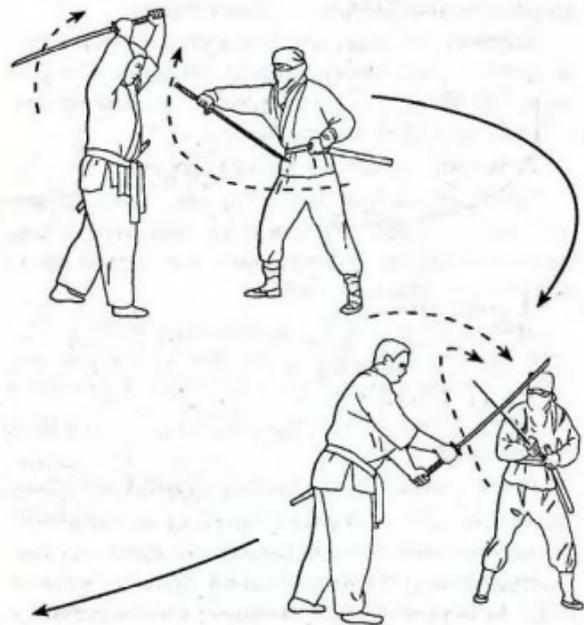
**Тайхен казии гири** — уход в сторону, блок и удар по дуге сверху вниз с разворотом. Здесь важно чувство времени. Нельзя ни спешить, ни опаздывать.

**Кочо гири** — горизонтальный удар от виска из стойки касуми-но камаэ. Уклоняясь от удара, уйти в

сторону и сделать рассекающее движение, направленное на отсечение головы или разрубание туловища.

### Комбинация 1.

Самурай наносит каратакэ вари сверху, ниндзя уклоняется и парирует удар. Затем он приседает и наносит быстрый ответный удар по ногам, продолжая контра-таку ударом каратакэ вари по шее нападающего.

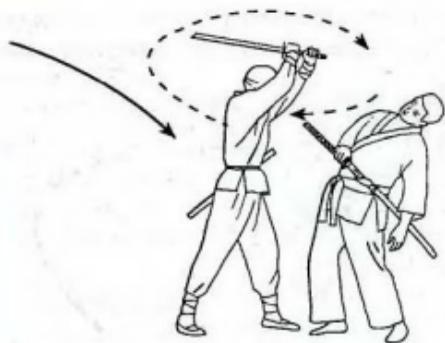
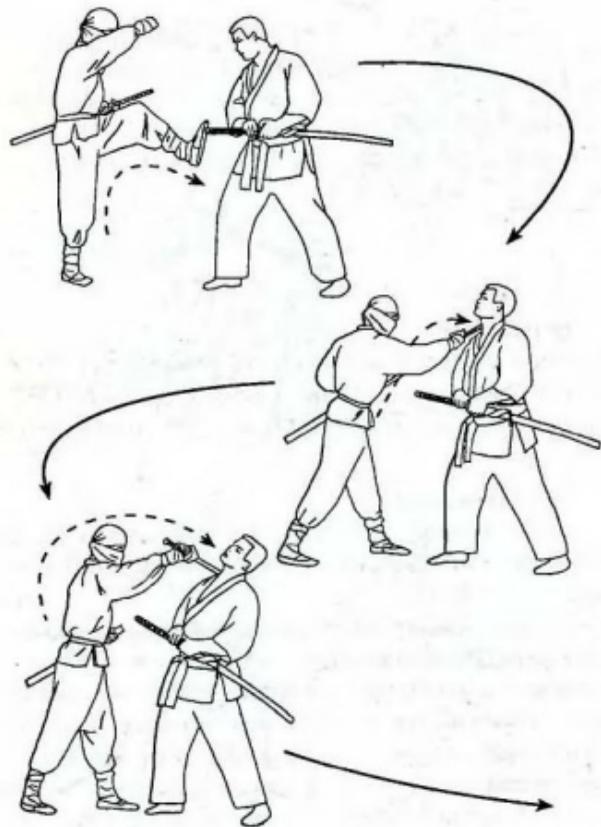


### Комбинация 2.

Этот вариант применяется в том случае, когда времени для выхватывания своего собственного меча явно недостаточно.

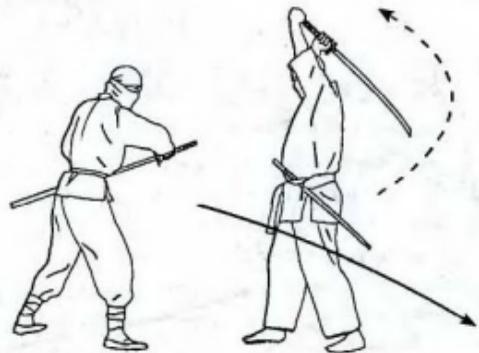
Ниндзя препятствует выхватыванию меча, нанося круговой удар ногой по рукояти меча или по рукам нападающего. Затем, приблизившись к нему, он наносит удар рукоятью своего меча в лицо или горло самурая. Продолжая движение, ниндзя выхватывает меч, разворачивает его и наносит режущий удар по горлу снизу вверх. Не останавливаясь, он заносит меч над головой

и добивает противника ударом сверху вниз, стремясь расцезь его тело от плеча до пояса по диагонали.



### Комбинация 3.

Ниндзя из хассо камаэ (или из любой другой начальной позиции) выхватывает меч и, опережая атаку самурая, расцезает его от бедра до плеча. Либо, если





самурай слишком быстро опускает катана для защиты, сбивает его меч в сторону, одновременно уклоняясь наружу и влево.

Затем, продолжая движение, он сопровождает оружие противника до земли, лишая его тем самым возможности сделать второй удар. Далее, разворачивая свой меч, он наносит удар по противнику снизу вверх, в верхний уровень.

#### **Комбинация 4.**

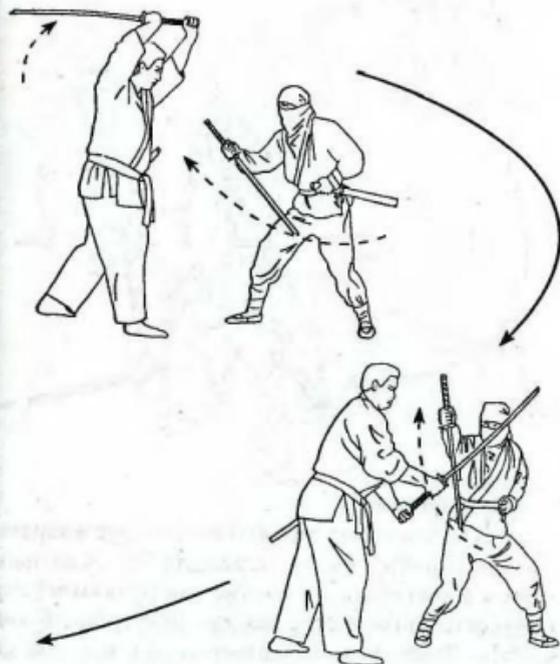
Самурай атакует вертикальным ударом меча сверху. Ниндзя выполняет уклон вправо, одновременно делая скользящий блок от левого плеча и опуская свой клинок острием вниз. Далее, развернувшись, он наносит удар сверху по предплечью противника, отсекая ему руку и обезоруживая. В завершение он носит укол мечом сверху вниз.

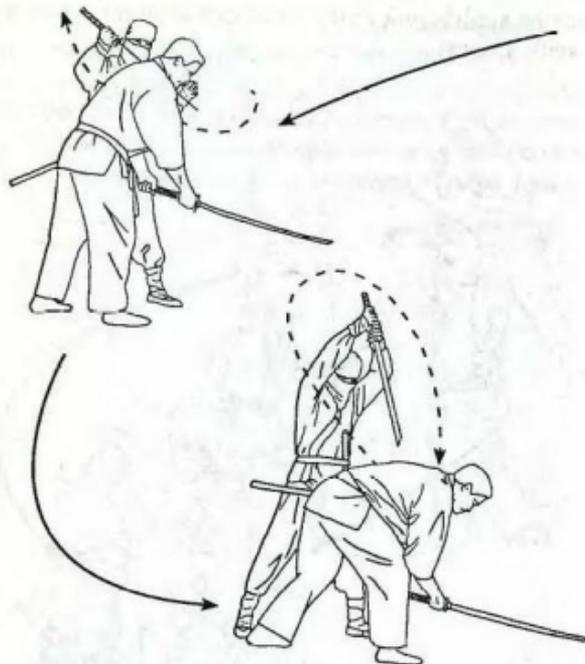




### Комбинация 5.

Самурай атакует сверху. Ниндзя уклоняется и, выхватив меч обратным хватом, блокирует удар. Развернувшись к самураю лицом, он наносит режущий удар по шее, усиливая его давлением левой кисти на клинок меча. Затем наносит укол сверху вниз.





### Комбинация 6.

Самурай наносит горизонтальный удар в корпус. Ниндзя блокирует его, удерживая меч обратным хватом в вертикальном положении, принимая удар на рукоять или клинок и помогая себе второй рукой у обуха. Затем он подшагивает правой ногой и, не

прерывая движения, атакует самурая горизонтальным ударом в корпус.



### Комбинация 7.

Противник наступает, замахнувшись для удара. Ниндзя сокращает дистанцию с выпадом на правую

ногу и наносит горизонтальный рассекающий удар, смещаясь с уклоном вправо от самурая. Затем, выровняв дистанцию, ниндзя наносит решающий удар сверху вниз по шее раненного нападающего.



Тема фехтования стальным клинком требует очень серьезного и тщательного изучения не только современных учебников и методических пособий, но и

глубокой проработки рекомендаций древних мастеров меча. Это такие источники, как «Горин-но се», «Хэйхо кадэн се», «Фудоти симме року» и др. (они приведены в предыдущих работах автора). Многочасовые размышления, медитации, контакты с единомышленниками создадут почву для изучения множества комбинаций и приемов. И все же главное, на чем автор хотел бы заострить внимание всех энтузиастов: постарайтесь найти себе достойного Учителя. Только под руководством мастера вы действительно сможете продвинуться на пути постижения техники меча.

## ВАКИДЗАШИ-ДЗЮТСУ

Самурай, как представитель военного сословия, носил два меча — даишо (даи-се). Вакидзаши — короткий меч — был короче катана почти в два раза.

При мощной атаке длинным двуручным мечом у самурая с вакидзаши было мало шансов остаться в живых. Но зато короткие мечи были незаменимы в ближнем бою.

Кодати-ката — формы с вакидзаши — изучаются до сих пор, находя свое место в современных школах фехтования. Длина меча, специфика захвата, малая дистанция, все это накладывает значительный отпечаток на всю технику фехтования, где чувство уместности перехода в контратаку обостряется до предела.

## ФЕХТОВАНИЕ МАЛЫМ МЕЧОМ

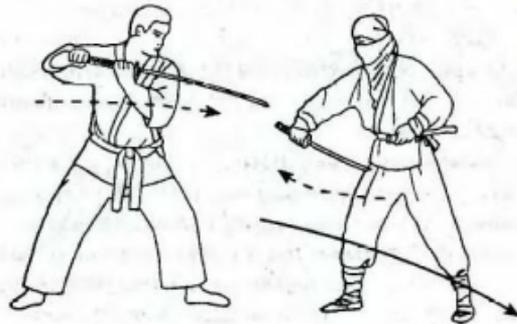
### *Первый вариант — иппонмэ.*

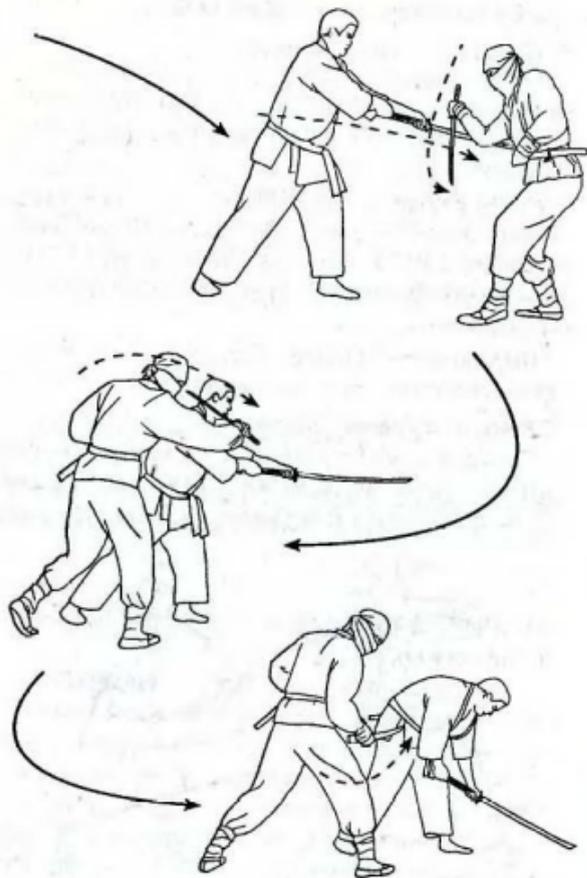
Ниндзя, заняв правильную дистанцию и почувствовав начало атаки, выхватывает вакидзаши и направляет острие в лицо самурая. Противник, стремясь нанести удар, шагает вперед и бьет сверху вниз. Отшагнув правой ногой вправо, ниндзя поднимает короткий меч перед собой. Когда катана противника опускается вниз, он позволяет ей скользнуть вдоль лезвия по касательной. В результате лезвие проходит мимо левого плеча.

Выровняв дистанцию, ниндзя тут же отвечает ударом сверху вниз по голове противника.

### *Второй вариант — нихонмэ.*

Самурай наносит укол мечом в корпус. Ниндзя отшагивает левой ногой влево, уходя с линии атаки. Подняв правую руку с оружием, он блокирует удар,





заставляя меч скользить по лезвию вакидзаша мимо правого плеча.

Шагнув левой ногой вперед, ниндзя разворачивается и атакует самурая сверху вниз. Если этого недостаточно, он наносит проникающий укол в правый бок самурая.

### *Третья форма – санбомэ.*

Самурай наносит удар мечом сверху вниз. Ниндзя ударом сбоку блокирует оружие противника. Скользящим движением вниз он отбрасывает клинок катана в сторону от себя.

Тогда самурай перемещает катана вправо и наносит удар в голову. Ниндзя, скользя влево, клинком вакидзаша отражает удар, проводя его мимо себя вниз. Затем, придвинувшись к противнику, хватает его за локоть и, скользя вакидзаша вдоль его клинка до самой цуба, выводит его из равновесия. Далее он перемещает вакидзаша вправо и наносит завершающий укол в горло.

### ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

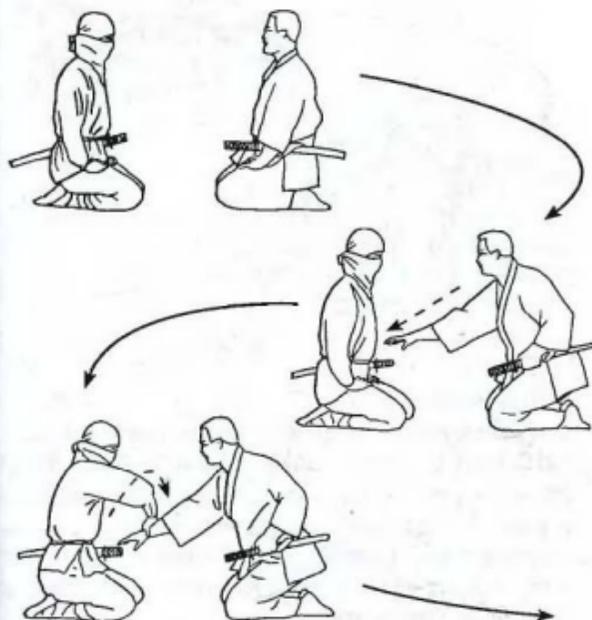
#### *Комбинация 1.*

Самурай и ниндзя находятся в положении сидя на коленях, ладони на бедрах. Самурай выхватывает меч и наносит удар, слегка привставая. Ниндзя захватывает его правую руку и проводит ее по дуге вправо от себя. Продолжая усилие, он заставляя самурая распластаться животом на полу. Выкрутив руку, он обезоруживает нападающего.



### Комбинация 2.

Самурай и ниндзя сидят на коленях лицом к лицу. Самурай наклоняется вперед и тянется правой рукой к оружию ниндзя. Ниндзя перехватывает его руку поперек кисти своей правой рукой. Приподнявшись, он обвивает левой рукой шею самурая слева направо. Делая болевой вращательный ключ на шею, ниндзя бросает противника на спину, обезоруживает и добивает.

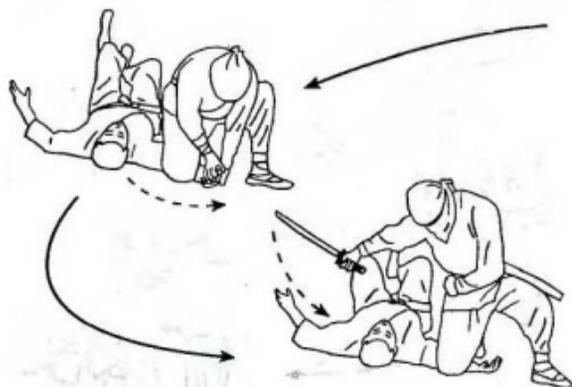




### Комбинация 3.

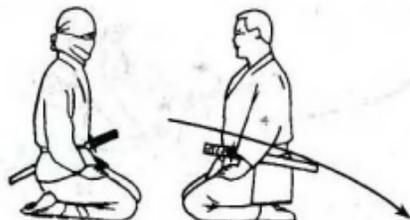
Противники сидят друг напротив друга. Самурай тянется вперед, делая попытку захватить одежду. Ниндзя прехватывает его руку и наносит укол пальцами в глаза. Затем приподнимается и бьет ногой в лицо. Выкручивая кисть, он бросает самурая на спину, наступая ногой ему на предплечье, прижимая к полу, и добивает ударом сверху.

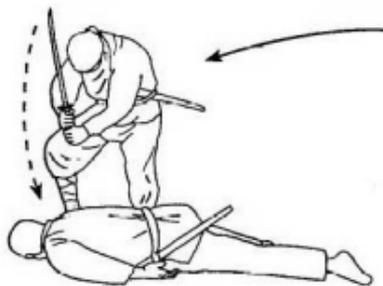




#### Комбинация 4.

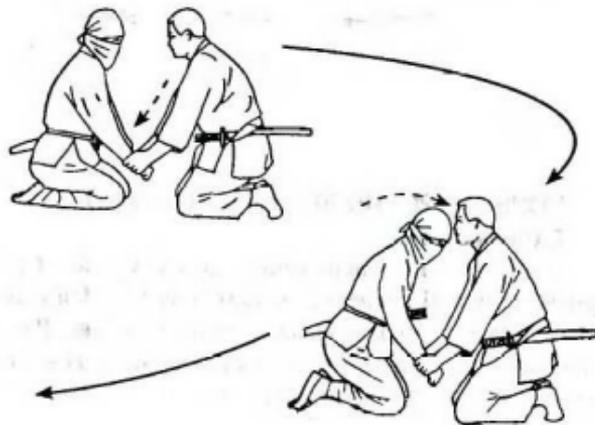
Противники друг напротив друга. Самурай выхватывает меч и наносит горизонтальный удар. Ниндзя пригибается, пропуская его над собой. Затем перехватывает руку противника обеими руками и выкручивает ему локоть, нажимая на сустав. Потом бросает самурая на пол, лицом вниз, и, выхватив меч, добивает его.





### Комбинация 5.

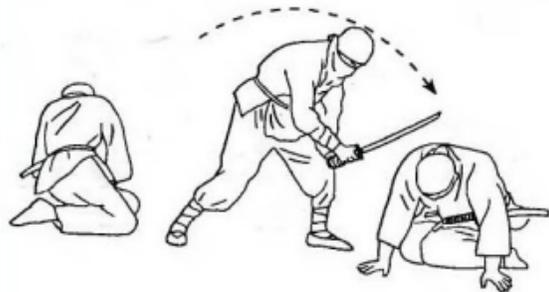
Самурай захватывает обе руки ниндзя. Ниндзя бьет головой ему в лицо и, привстав, атакует коленом в голову. Обнажив меч, он добивает нападающего.



## БОРЬБА ПРОТИВ ДВУХ ПРОТИВНИКОВ

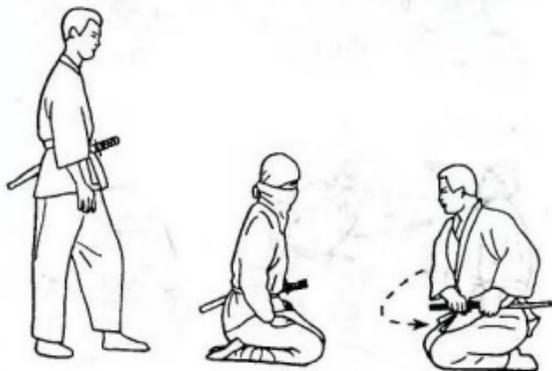
### Комбинация 1.

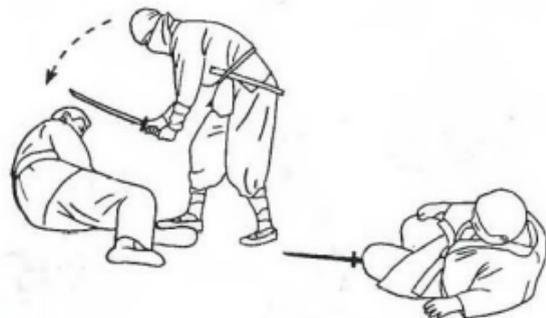
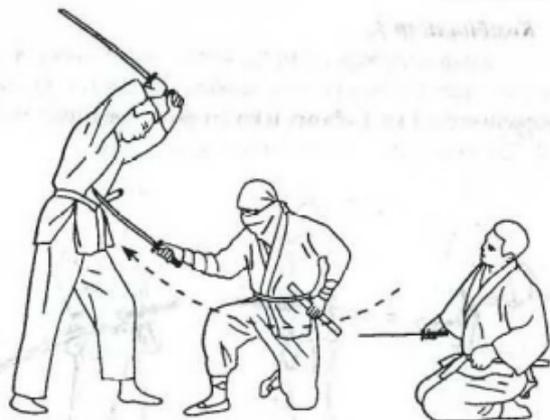
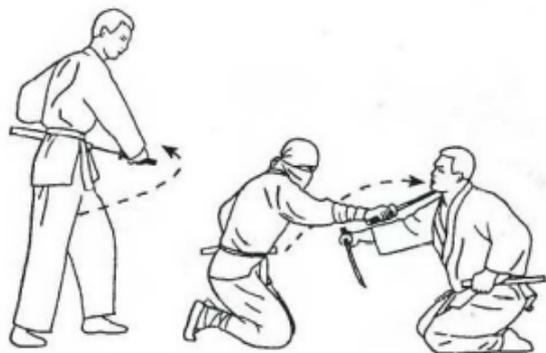
Ниндзя сидит в окружении двух самураев. Самурай, сидящий спереди, хватается за меч. Ниндзя тут же отвечает мгновенным ударом в голову. Развернувшись, он атакует второго противника ударом в шею. Снова повернувшись к первому, он добивает его ударом сверху.



### *Комбинация 2.*

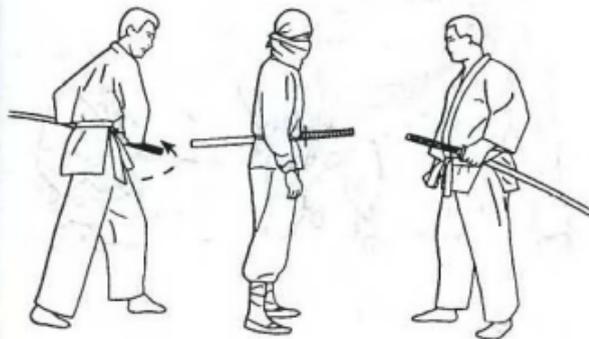
Самурай окружают сидящего ниндзя. Первый из них выхватывает меч, но ниндзя опережает его, ударив в шею. Повернувшись и приподнявшись, он колет второго, стоящего самурая, острием меча в живот. Когда тот падает, ниндзя добивает его ударом сверху.

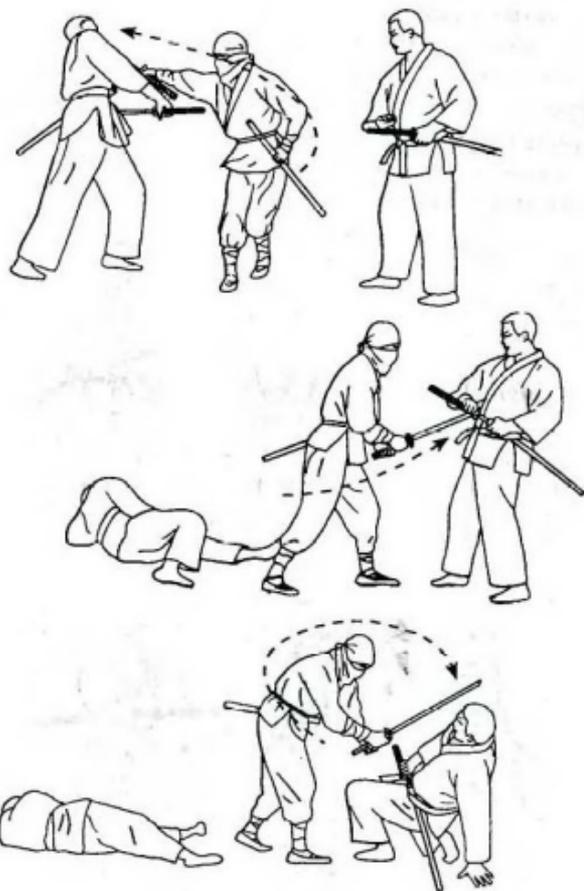




### *Комбинация 3.*

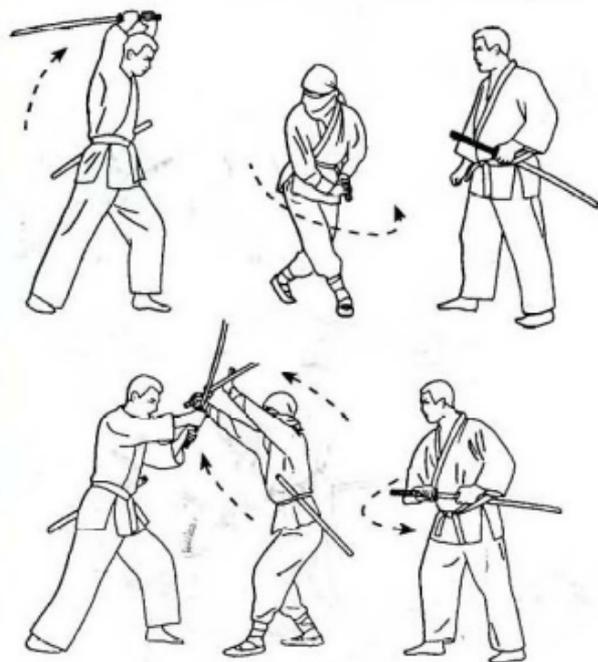
Самураи окружают ниндзя. Он разворачивается и наносит удар мечом в голову первому самураю. Затем поворачивается ко второму и колет его в средний уровень. Затем добивает его ударом сверху вниз.

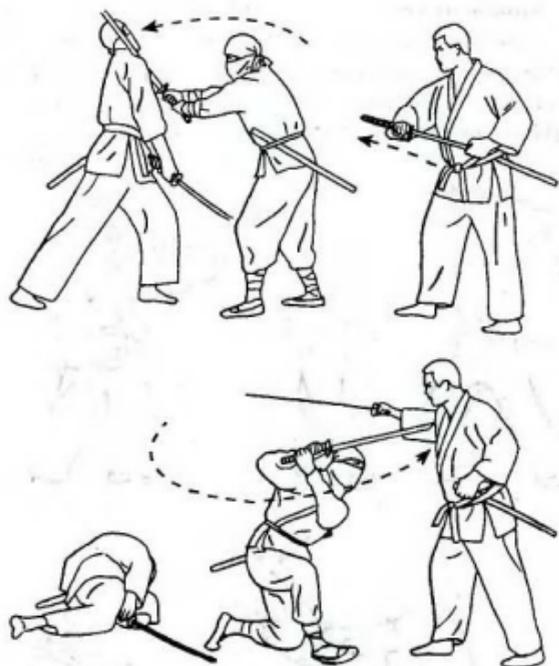




#### Комбинация 4.

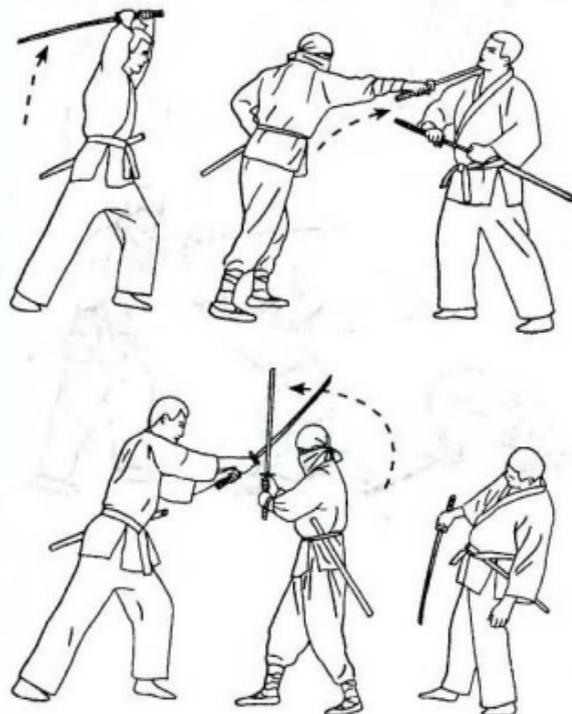
Самураи окружают ниндзя. Стоящий сзади выхватывает меч и замахивается. Ниндзя, начиная обнажать оружие, придвигается к нему боком. Самурай атакует ударом сверху. Ниндзя блокирует удар и тут же отвечает режущим ударом по шее. Затем разворачивается к первому и, присев, поражает его уколком в горло.





### Комбинация 5.

Самурай нападают, обнажая мечи. Ниндзя отвечает первому, пресекая его атаку. Повернувшись, он блокирует атаку второго. После этого наносит решающий колющий удар в шею нападающему.





## ЯРИ И НАГИНАТА

### КОПЬЕ (ЯРИ)

В средневековой Японии копье (яри) считалось одним из самых уважаемых видов оружия. В древних легендах о сотворении страны четко прослеживается связь копья с высшими силами, с богами. «Когда боги Изанаги и Изанами по радуге спустились с небес, чтобы отделить земную твердь от хляби, Изанаги ударил своим богатырским копьем по зыбко колыхавшейся внизу пучине. И тогда с его копья скатилась вереница капель, образовав изогнутую цепь островов».

Копье по праву считается одним из самых распространенных видов длиннодревкового оружия.

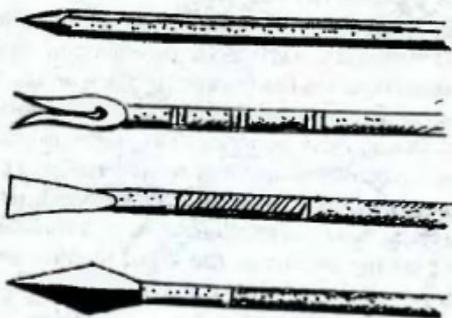
Простота в обращении с ним обусловила необыкновенную популярность и массовое распространение копья среди японских воинов. Кроме того, такое оружие было общедоступно и относительно дешево, так как изготавливалось из обычного бамбука, растущего в Японии повсеместно.

При желании любой мог изготовить копье самостоятельно, для этого всего лишь требовалось обрубить подходящий стебель бамбука под острым углом. Копья из данного материала были достаточно прочными и в то же время очень легкими. Это растение обладает настолько крепкой и прочной древесиной, что бамбуковое копье способно пробить тело человека насквозь (разумеется, если человек не защищен доспехами).

В отличие от Китая, где были широко распространены короткие копья, в Японии наибольшую популярность завоевали копья с длинными узкими лезвиями. Это было типично самурайское оружие: изящное и хищное, таящее в себе смертельную угрозу. Лезвие яри порой достигало метровой длины и очень напоминало меч. Это добавляло копью функциональности, позволяя продолжать бой даже при поломке бамбукового древка.

Популярность копья среди самураев обусловила разнообразие видов этого оружия. Существовало множество различных копий и их лезвий: «основное» лезвие, ромбовидное, цельнометаллическое и так далее. Например, самое простое яри – копье слуги – имело длину 180 см и однолезвийный клинок. Для охоты на

медведя использовалось специальное копьё (куда-яри), оснащённое дополнительным защитным приспособлением для руки. Оно представляло собой ограничительную трубку длиной 100 см с гардой, которая свободно перемещалась вдоль основного древка копья.



*Четыре вида наконечников яри.*

Классические самурайские яри также были весьма разнообразны и отличались друг от друга различным балансом, длиной, формой и так далее.

Разумеется, что крестьянин или разбойник с большой дороги мог пользоваться только примитивным самодельным копьём из бамбука. В отличие от них, состоятельный самурай владел более дорогим, усовершенствованным оружием, с помощью которого можно было эффективно сражаться против облаченного в доспехи противника.

Копья знатных воинов также изготавливались из бамбука, однако при этом они почти полностью были закованы в броню. С целью обезопасить древко яри от разрушения, его покрывали полосами металла. Натыкаясь на закованное в сталь копьё, меч противника лишь соскальзывал по металлу, не повреждая самого яри.

С двух сторон древко копья оснащали различными насадками, предназначенными для того, чтобы наносить смертоносные колющие и режущие удары. Верхушку древка венчал боевой наконечник, а на нижний конец крепилась металлическая насадка типа «запятника». При необходимости она становилась не менее грозным оружием, чем сам наконечник яри, ведь с ее помощью также можно было наносить колющие удары в незащищенные доспехами места.

Благодаря наличию длинного острого лезвия копьё позволяло наносить различные виды ударов, начиная короткими тычками и заканчивая мощными ударами наотмашь, персрубающими ноги вражеским коням.

О том, какое глубокое уважение и почтение питали самураи к копьё говорит тот факт, что в Японии существовал даже особый праздник (яри-мацури) посвященный этому виду оружия. Яри-мацури был весьма пышным и церемониальным празднеством, на котором народ символично воздавал яри всевозможные почести. Также в Японии существовал особый титул – итибан яри-но коме, которым награждались самые отважные и доблестные воины. Столь почетное звание мог получить только тот самурай, который первым бросался

навстречу противнику на поле брани, причем атаковать он должен был именно копьем. Получить титул итибан яри-но коме считалось одной из величайших наград за воинские заслуги, и потому удостоенный этого звания самурай неизменно пользовался всеобщим уважением, граничащим с поклонением.

Манипуляции с копьем прочно вошли в традиционное искусство Японии, ее самобытный фольклор. Имитация битв на копьях символично отражена во множестве обрядовых и ритуальных церемоний, народных танцах, классических театральных постановках, демонстрирующих жанровые сценки на различные мифические сюжеты.

Яри-дзютсу (искусство фехтования копьем яри) обязательно входило в военную подготовку военных сословий Японии. В отличие от простых ополченцев, владеющих лишь основными приемами тычкового характера, самурай изучали яри-дзютсу намного основательнее и глубже. Прекрасно обученные воины в совершенстве владели копьем, умея эффективно использовать его не только для атаки противника, но и для самообороны.

Самурай применяли как колющие, так и довольно сложные обводные движения, позволяющие яри, подобно змее, винтообразно скользить вдоль оружия противника. Так, умение искусно владеть копьем сводилось не только к точному поражению врага, но и к отражению ударов его оружия, нанесению последующего укола, а также умению в одиночку сражаться

против нескольких противников. Вооруженный копьем конный самурай становился опаснейшим врагом на поле брани, ведь для поражения противника он использовал не только собственную силу, но и инерцию движения коня.

Умело орудующий копьем пеший воин в сражении мог выступать даже против всадника. Обычно пехотинец намечал себе «жертву» и становился у нее на пути, прочно оперев нижний конец копья в землю, при этом наконечник копья направлялся коню в грудь. В хаосе битвы, среди множества сражающихся людей, всадникам было очень сложно миновать такую «живую преграду» из копий и избежать укола смертоносного лезвия. В результате копьеносец поражал вражеского коня, лишая всадника его очевидного преимущества. Конный самурай вылетал из седла и чаще всего попадал под тушу своего же убитого коня. Если же ему каким-либо образом удавалось удачно выскочить из седла, пехотинцы (которых всегда было намного больше, чем всадников) тут же окружали его и добивали.

Основным ударом копьеносца был укол – цуки. Нанесенный сильной рукой в уязвимую точку противника, удар чаще всего становился смертельным.

Следует отметить, что помимо своих неоспоримых достоинств (общедоступность, простота обращения, дальность поражения), копье имело также и очевидный недостаток. Он заключался в невозможности продолжения поединка в случае, если вооруженный коротким оружием противник переходил на близкую дистанцию.

В ближнем бою копьеносец оказывался бессильным противостоять мечу или кинжалу противника. Бесполезное при таком стечении обстоятельств копье не могло даже элементарно защитить его обладателя. В случае, если воин пытался древком копья загородиться от смертоносного лезвия, самураю не составляло большого труда просто перерубить это ненадежное «преграду» своим клинком.

Зная ограниченные возможности копья, оружейники всячески стремились каким-либо образом усовершенствовать этот вид оружия. С целью максимально обезопасить копьеносца, они усложняли конструкцию яри, придумывая довольно вычурные образцы копьевидного оружия.

Для того чтобы сделать ведение боя наиболее безопасным для копьеносца, длина древка яри была максимально увеличена (до 3–5 метров). Увеличивалась также длина лезвия, соприкоснувшись с которым противник рисковал получить тяжелую травму руки. Наконечник копья стали изготавливать более пологой формы, что препятствовало его излому в случае удара по прочным доспехам противника.

Древко копья во избежание рассечения обязательно оковывалось (по крайней мере – вокруг лезвия). Однако это несло в себе и отрицательный момент, ведь покрытое металлом копье становилось не только более прочным, но и более тяжелым и громоздким. Оковка значительно отягощала оружие, лишая технику боя копьем присущей ей быстроты и стремительности.

Для расширения функций яри оружейники снабжали лезвия копий заточенными крюками, а также дополнительными лезвиями наподобие топориков. Ниже лезвия обычно располагались специальные развилки для ущемления оружия противника.

Поздние разновидности копий существенно отличались от своих ранних бамбуковых прототипов. Усовершенствованные копья были весьма многофункциональны, так как совмещали в себе свойства различных видов оружия: копья, топора, серпа и багра. Подобное оружие обладало широчайшим спектром возможностей, благодаря которым опытный копейщик становился поистине неуязвимым на поле битвы. Поздние разновидности яри могли не только ущемлять и фиксировать, но и ломать меч противника. При хорошем размахе подобное копье наносило противнику рубящие удары ужасающей силы.

Многие копья того времени оснащались загнутыми вниз «клювами», которые годились для того, чтобы стаскивать противника с седла. Разумеется, такие копья были исключительно элитным оружием, так как стоили целое состояние. Кроме того, чтобы искусно орудовать усовершенствованным яри, необходимо было пройти специальную подготовку, доступную только для представителей высшего военного сословия – самых именитых и состоятельных самураев.

Следует отметить, что, несмотря на все свои очевидные преимущества, копье было не столь популярным, как меч, считавшийся более «благородным» оружием.

Особенно ярко подобное отношение к яри проявилось в поздние периоды самурайского сегуната. В те времена уже появилась тенденция пренебрегать копьем, хотя яри-дзютсу все еще входило в обязательный список подготовки элитного воина. Именно тогда самураи стали отдавать предпочтение технике ведения боя мечом.

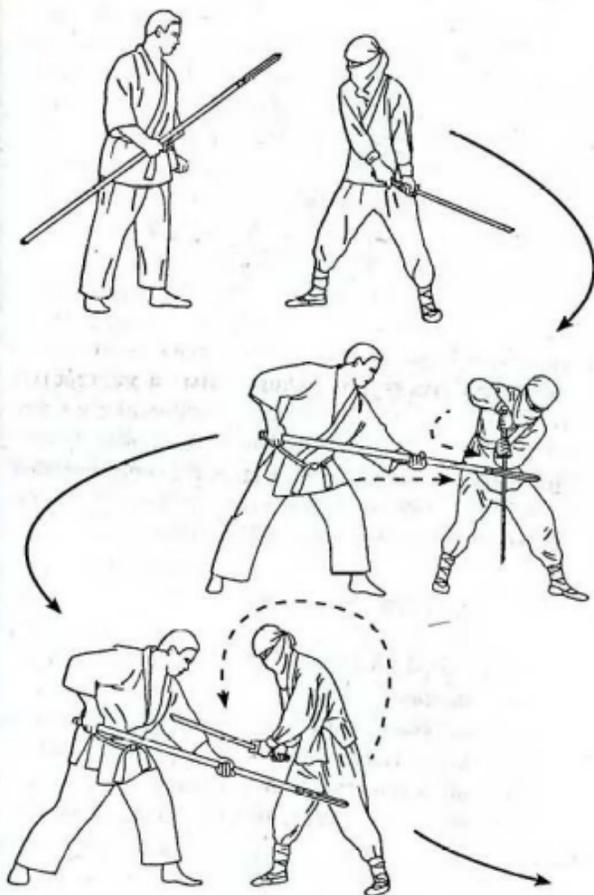
Позже, с прекращением постоянных войн, характерных для мрачного японского средневековья, военное искусство самураев стало постепенно вырождаться. Самураи превратились в «рыцарей без войны», так как внезапно лишились своего военного призвания. Постепенно большинство из них утратило ту военную закалку, бесценный опыт и мастерство, что так бережно передавались от поколения к поколению. Фехтование было забыто за ненадобностью, и если технику меча отчасти продолжали практиковать некоторые школы, то копье кануло в Лету. Яри было незаслуженно забыто, и потому на сегодняшний день существует совсем немного школ, уделяющих какое-либо внимание яри-дзютсу.

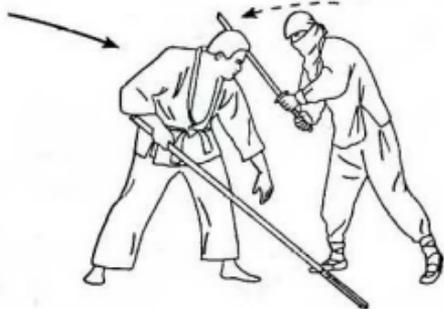
## КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА С КОПЬЕМ

### *Комбинация I.*

Самурай атакует прямым уколом меча в средний уровень. Ниндзя защищается, отшагнув влево и блокируя этот удар мечом, направив острие вниз.

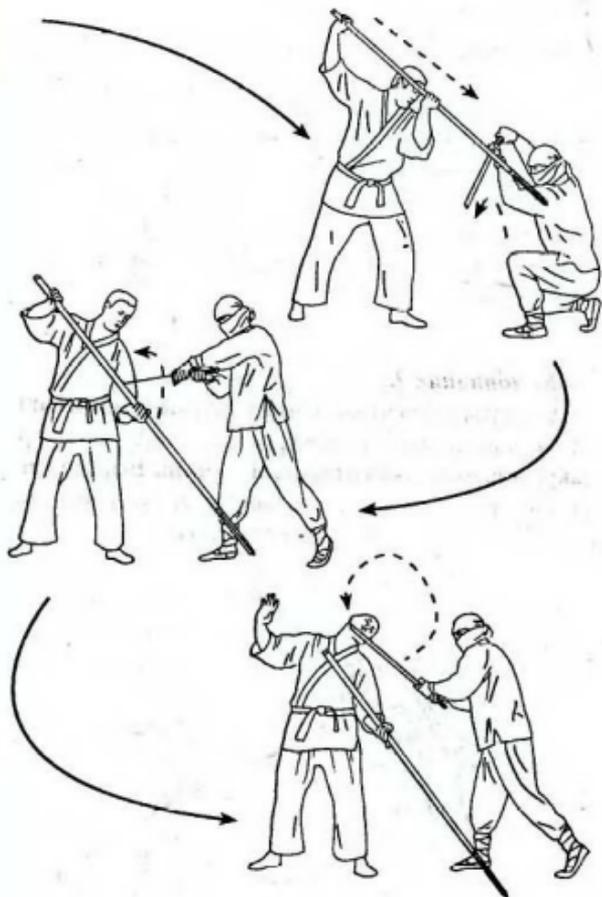
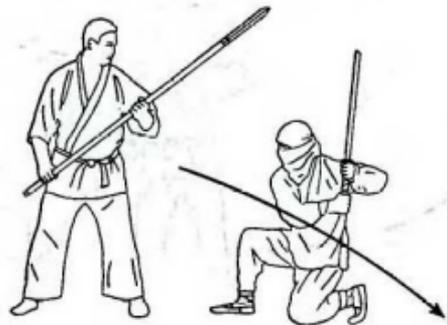
Самурай продолжает атаку. Тогда ниндзя контратакует его уколом меча. Затем он наносит решающий удар сверху вниз в верхний уровень.





### Комбинация 2.

Самурай наносит колющий удар сверху вниз. Ниндзя закрывается мечом, блокируя атаку. Затем он контратакует, наносит укол в средний уровень. Выравнивая дистанцию, он наносит решающий удар по диагонали, поражая нападающего в верхний уровень.



## НАГИНАТА

Японская алебарда существенно отличается от алебарды в европейском понимании. Если в Европе этот вид оружия выглядел как симбиоз копья и топора, то в Японии он представлял собой сочетание копья и меча. Китайская алебарда, послужившая своеобразным прообразом для нагината, также имеет множество отличий. В первую очередь, она отличается размером лезвия, которое в Китае традиционно изготавливали более массивным и широким.

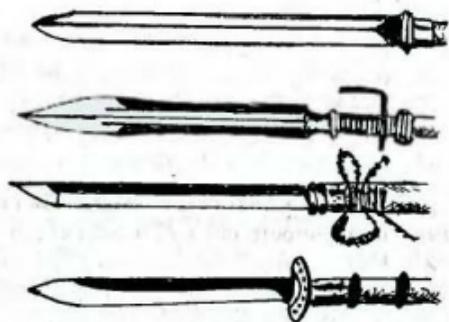
Через это лезвие обычно продевали специальные кольца, которые, в соответствии с китайской тягой к эстетике, декорировали шелковыми кисточками. Китайская алебарда, украшенная орнаментом и росписью, более напоминала произведение искусства, а не орудие для убийства. В то же время она сохраняла свою функциональность, и, кроме того, имела дополнительные свойства. Например, боковые ответвления на обухе китайской алебарды служили багром, с помощью которого можно было стаскивать наземь вражеских всадников. Кроме этого подобным багром можно было заклинивать оружие противника и остановить, таким образом, его атаку.

Классическая японская алебарда (нагината) значительно отличается от своих европейских и китайских аналогов. Больше всего нагината напоминает собой меч, насаженный на длинную рукоять. Кроме того, ее лезвие имеет длинную вытянутую форму, благодаря чему оно при случае может трансформироваться в обо-

собленный вид оружия. В отличие от европейской алебарды, нагината продолжает быть грозным оружием даже после того, как лишается рукояти. В случае, если противник перерубает или ломает деревянное древко нагината, самурай может продолжать использовать ее лезвие в качестве меча.

На протяжении всего своего существования алебарда претерпевала различные изменения и усовершенствования. Все они были направлены на то, чтобы сделать этот вид оружия наиболее эффективным и удобным в обращении. По сравнению с копьем, у которого была масса очевидных недостатков, нагината обладала явными преимуществами. Объединяя в себе свойства копья и меча, нагината с течением времени стала излюбленным оружием конницы. Сабельный изгиб алебарды и легкость вращения позволяли ей наносить не только колющие, но и рубящие удары. Следует добавить, что изогнутое острие нагината при ударе о металлические пластинки самурайского доспеха не останавливается, а продолжает скользить вперед, «отыскивая» малейшую щель в броне противника. В ранних разновидностях алебард четко прослеживается связь нагината с другими видами оружия. Например, на родство нагината с мечами указывает наличие типичной округлой гарды цуба и клиновидной хабаки. Однако специфика ведения боя алебардой, в свою очередь, накладывала отпечаток и на внешний вид этого оружия. Появление дополнительных защитных приспособлений было обусловлено тем, что цуба часто

не справлялась с лежавшей на ней нагрузкой. Поэтому более поздние разновидности нагината помимо цуба имеют дополнительную защитную гарду в виде выступов, а также специальные «рога».



Четыре вида лезвий нагината с ограничителями.

Подобно китайской алебарде, некоторые виды японской нагината оснащены специальными приспособлениями для заклинивания оружия противника. Эту функцию выполняют так называемые «рога», находящиеся у основания лезвия нагината. Более совершенные виды алебарды, помимо рожек оснащались дополнительной дисковидной гардой. Наличие такого приспособления, призванного повысить уровень безопасности воина, было вполне обосновано. Небольшая по размерам цуба не всегда могла сдержать клинок вражеского меча, препятствуя его проникновению

вниз по рукояти алебарды. Это приводило к тому, что самурай получал травмы кистей рук, которые лишали его возможности продолжать бой. Поэтому наличие дополнительной защиты в виде широкой дисковидной гарды было просто необходимо. Находящаяся под цуба, гарда повышала уровень безопасности воина, защищая его руки от вражеских клинков.

В зависимости от состоятельности воина рукоять нагината изготавливалась из различных материалов. Например, алебарда обычного ополченца была предельно скромной, с простой деревянной рукоятью. У богатого же самурая древко нагината было оковано металлом, что повышало прочность оружия и делало его более увесистым. Кроме того, длинная рукоять алебарды обычно имела специальные выступы-кольца, служащие упорами для рук. Чтобы древко нагината в дождливую погоду не скользило в руках, его обматывали шнуром, либо шелковой лентой (в зависимости от благосостояния владельца). Благодаря тонкой отделке драгоценными металлами и изящной чеканке, нагината знатного самурая представляла собой настоящее произведение искусства, не только оружейного, но и ювелирного.

При необходимости нижний конец алебарды также можно было использовать в качестве оружия. Обычно нижняя часть рукояти оковывалась металлом либо имела стальную вставку, что позволяло наносить противнику весьма опасные удары древком. Кроме того, нижний край рукояти обычно остро затачивался, благодаря чему им можно было совершать колющие

удары, способные нанести противнику значительные ранения и даже убить. Помимо своего прямого назначения, древко алебарды часто выполняло «дополнительные обязанности». Например, во время длительных изнурительных переходов древко алебарды служило пехотинцу посохом, а также средством для переноса верхней одежды и обмундирования.

Нагината обладала тяжелым, остро отточенным лезвием, которое к тому же имело сабельный изгиб. Кроме того, у некоторых разновидностей алебарды лезвие значительно расширилось кверху, что повышало рубящие возможности клинка. Такие широкие, напоминающие топор, лезвия нагината в основном использовались пехотинцами. Расширение лезвия позволяло пехоте выступать против всадников, перерубая ноги их лошадям. Таким образом, например, была наголову разбита элитная монгольская конница. Войско захватчиков под предводительством Хубилая было просто «выкошено» японскими нагинатчиками, которые с помощью алебард уничтожили множество вражеских лошадей.

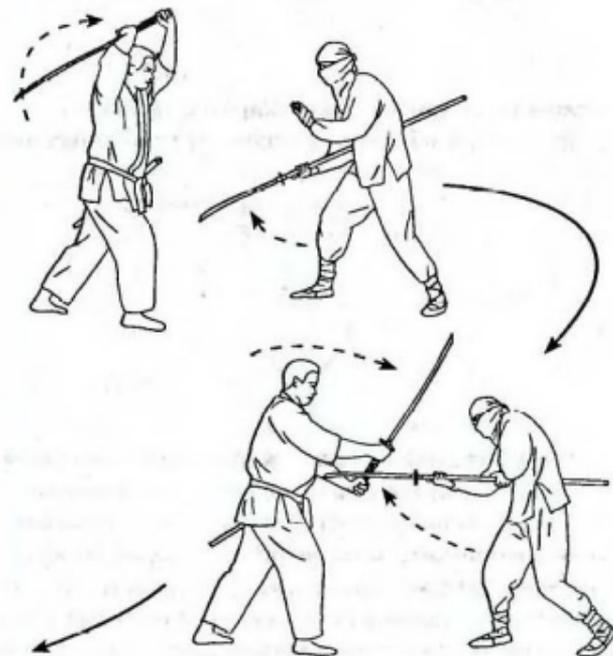
Надо отметить, что фехтование алебардой было очень распространено среди женщин из самурайских семей. Существовал даже «женский вариант» нагината — нагимаки. Она была намного легче нагината за счет укороченной рукояти. Нагимаки позволяла не обладающей значительной силой женщине производить широкие размашистые движения клинком, способные нанести противнику весьма значительный урон. Естественно, что ниндзя просто-напросто не могли

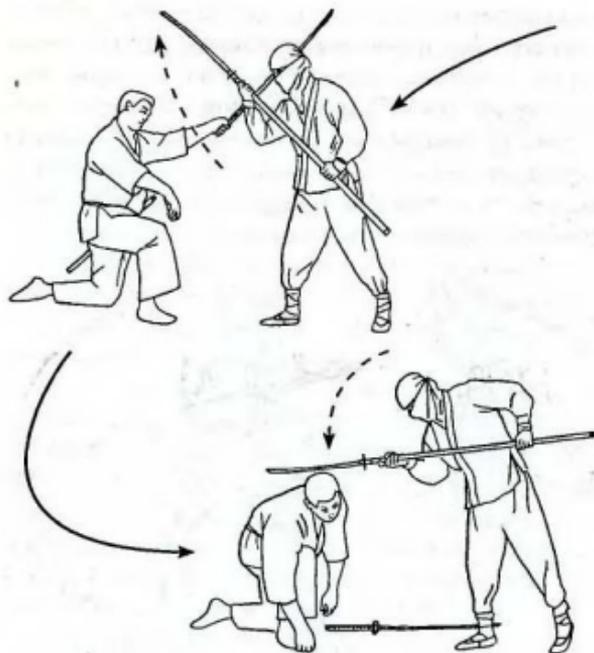
не овладеть таким многофункциональным оружием, используя его преимущества против самих самураев.

## НАГИНАТА ПРОТИВ КАТАНА

### *Комбинация 1.*

Самурай наступает, нанося удар катана сверху. Ниндзя уклоняется влево и атакует нагината снизу вверх по предплечью его руки.



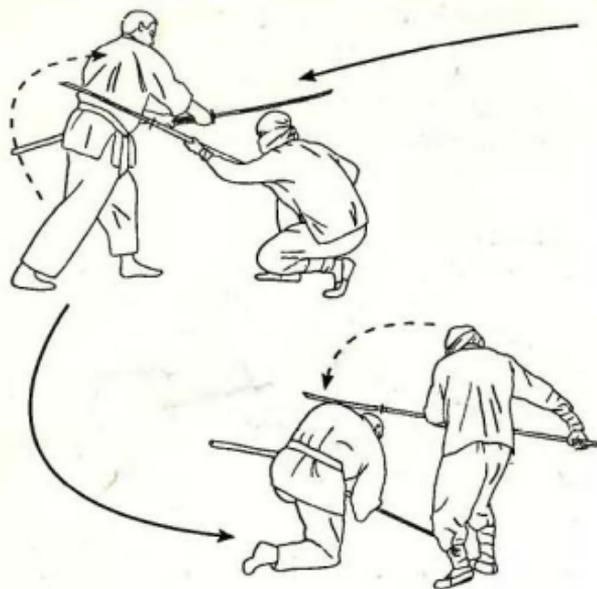


Самурай отпускает оружие травмированной рукой и садится на одно колено. Ниндзя повторяет рассекающий удар снизу вверх и доводит его до верхнего уровня, поражая лицо самурая. Затем раскручивает нагината, одновременно выбивая меч из левой руки противника, и наносит решающий удар сверху вниз по шее поверженного нападающего.

### Комбинация 2.

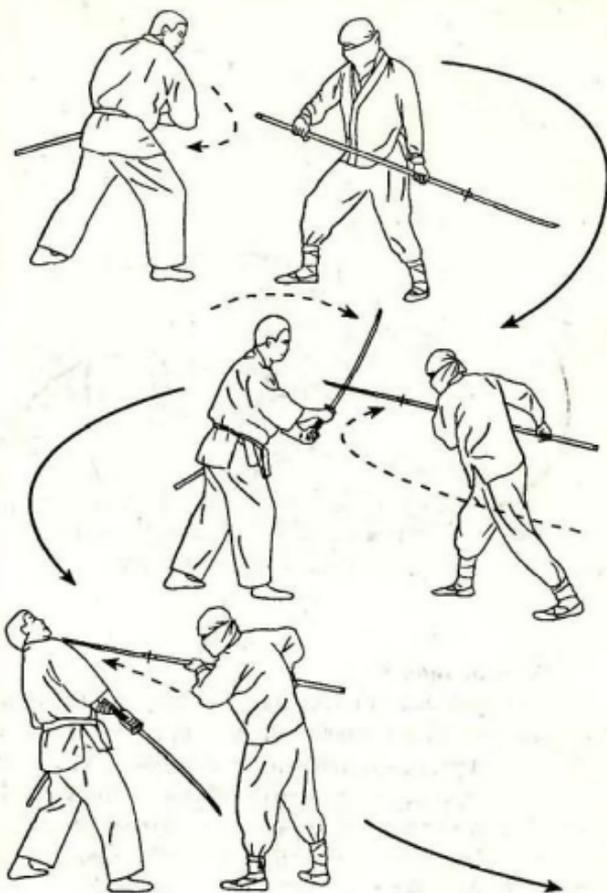
Самурай наносит удар сверху, целясь в голову. Ниндзя мгновенно уклоняется влево и наносит ответный удар по ногам или в средний уровень. Затем добивает противника, раскручивая алебарду и нанося удар сверху вниз.





### Комбинация 3.

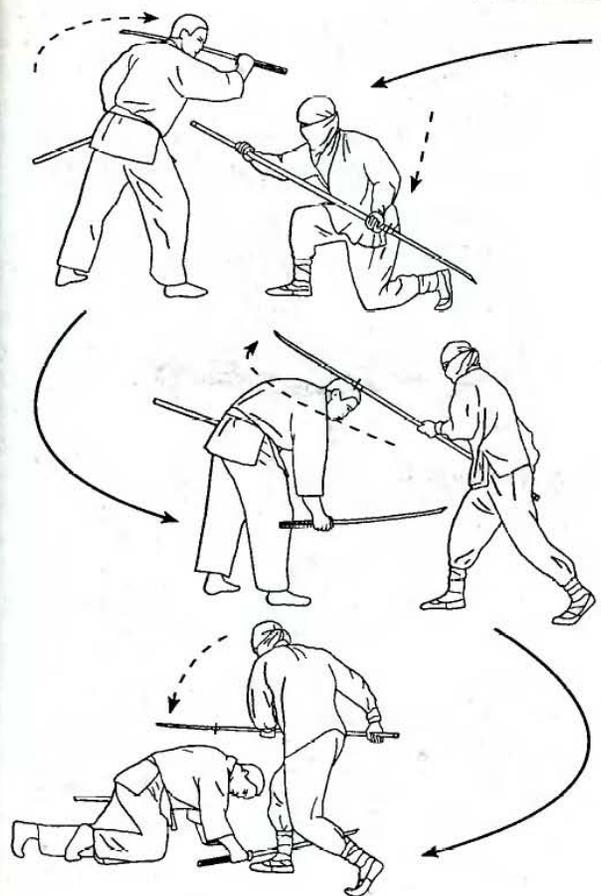
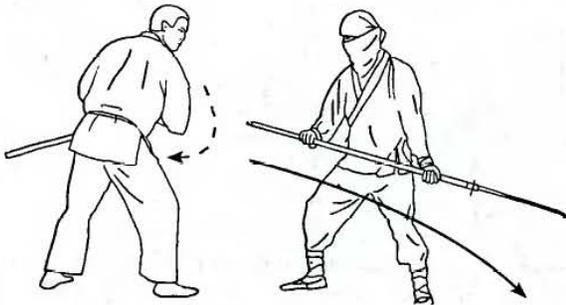
Самурай атакует горизонтальным ударом меча. Ниндзя разворачивается и отбивает оружие в сторону широким круговым движением нагината. Затем он продвигается вперед, подшагивая к противнику левой ногой, и на возвратном движении контратакует самурая в верхний уровень. Завершая комбинацию, ниндзя наносит укол нагината в корпус противника.





**Комбинация 4.**

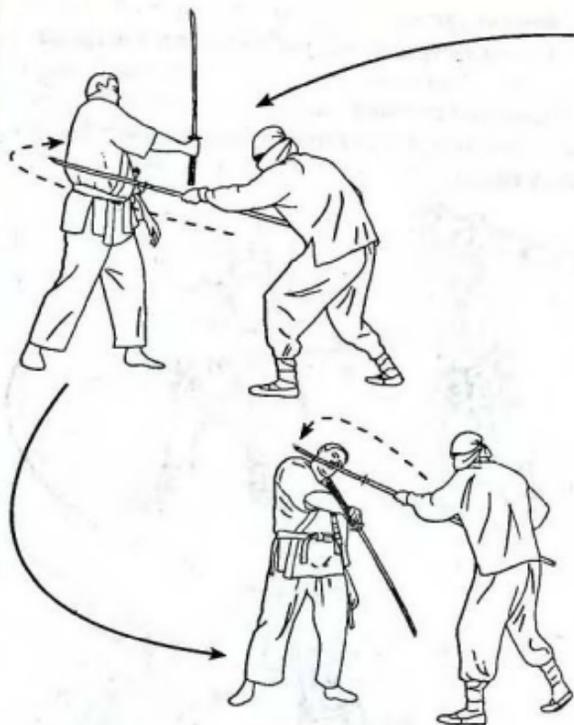
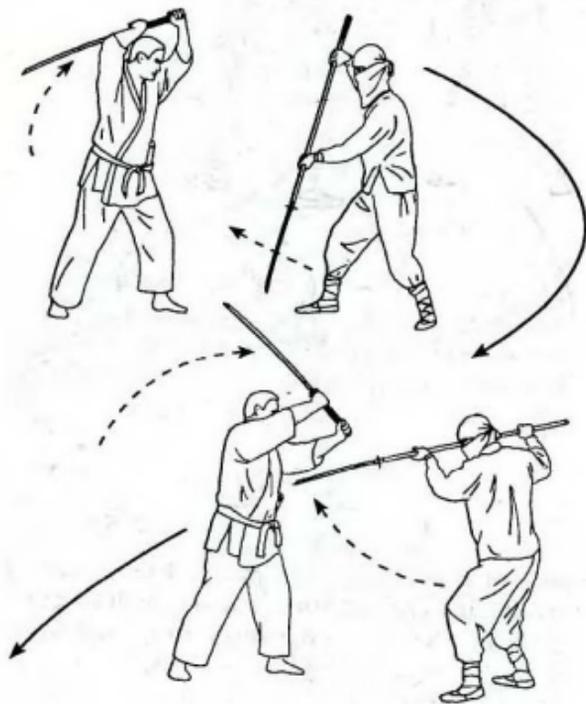
Самурай атакует мечом слева направо. Ниндзя приседает, уклоняясь от удара, и наносит встречный удар острием запятника древка в живот или лицо на-



падающему. Затем разворачивает нагината и наносит удар в голову. И, наконец, добивает противника..

**Комбинация 5.**

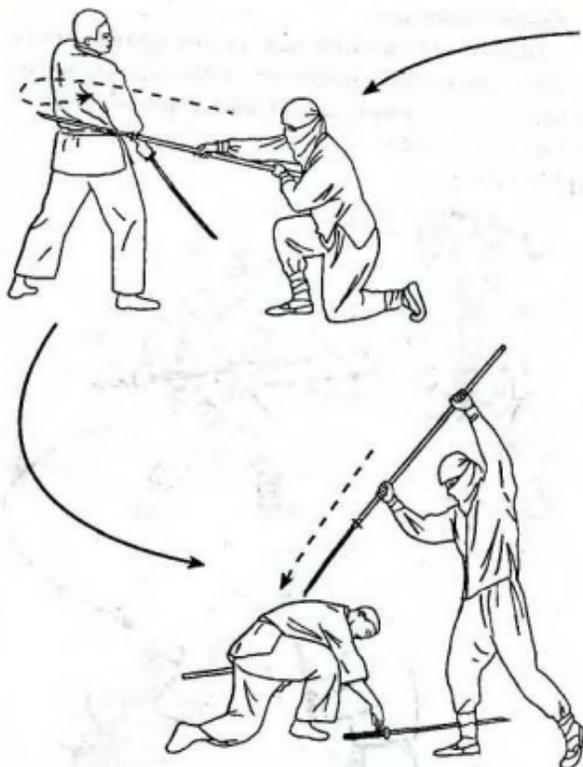
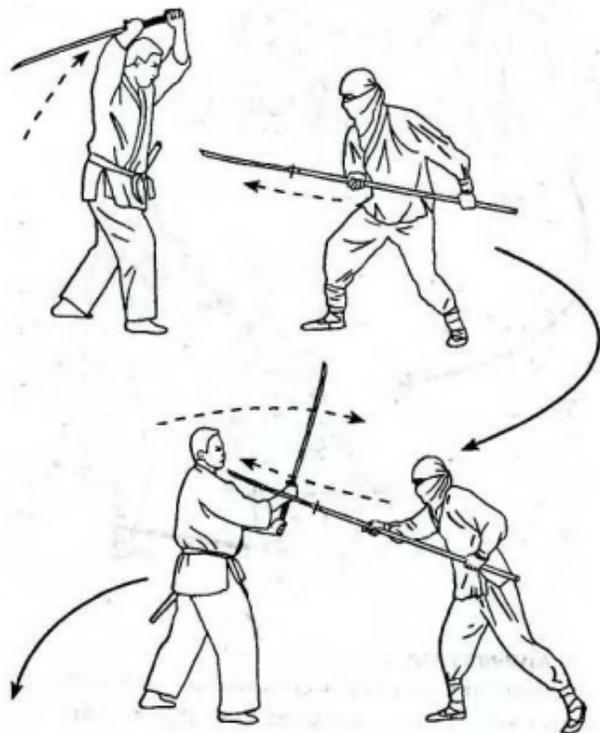
Самурай атакует вертикальным ударом катана. Ниндзя опережает его, нанося удар лезвием нагината



снизу вверх, целясь ему по рукам. Затем, развернув нагината и слегка подшагнув левой ногой навстречу противнику, атакует его режущим горизонтальным ударом в корпус. Завершая комбинацию, ниндзя наносит решающий удар в верхний уровень.

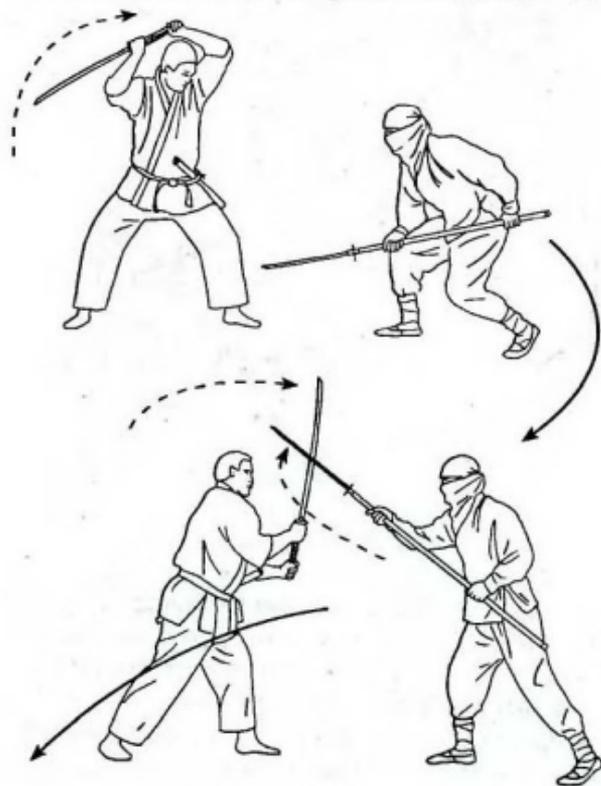
**Комбинация 6.**

Самурай наносит удар мечом. Ниндзя опережает его прямым тычком в голову. Затем, развернув древко нагнута над головой, он наносит горизонтальный удар в корпус нападающего и добивает его укладом сверху вниз.

**Комбинация 7.**

Самурай наносит рассекающий удар катана по диагонали. Ниндзя слегка приседает и подшагивает

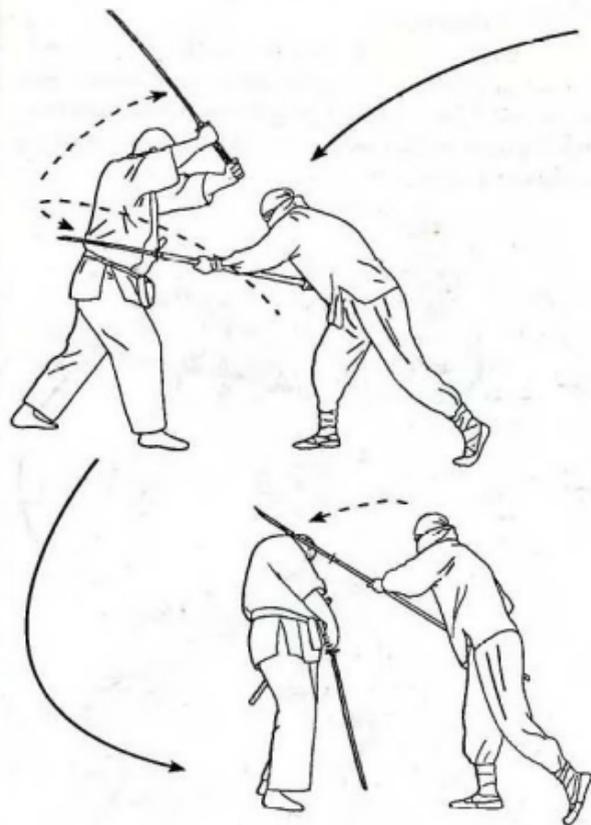
навстречу противнику. Одновременно он отбивает удар круговым движением нагината. Не останавливая движение, наносит удар древком в средний уровень. Затем атакует сверху вниз, решая исход поединка.



### Комбинация 8.

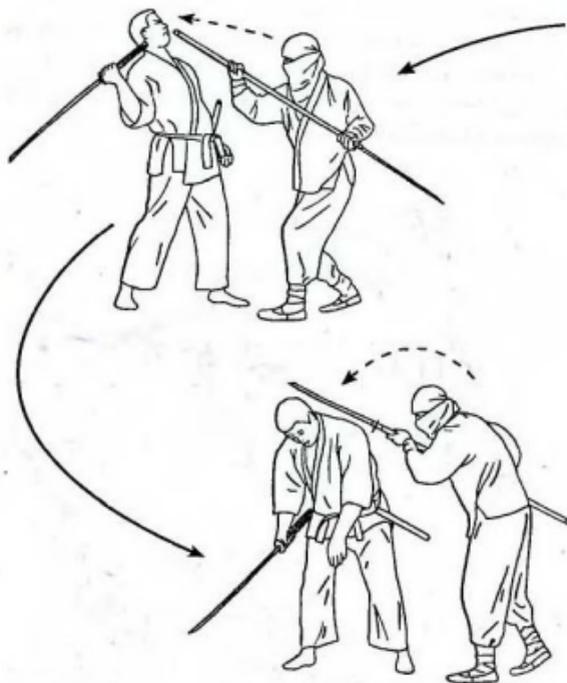
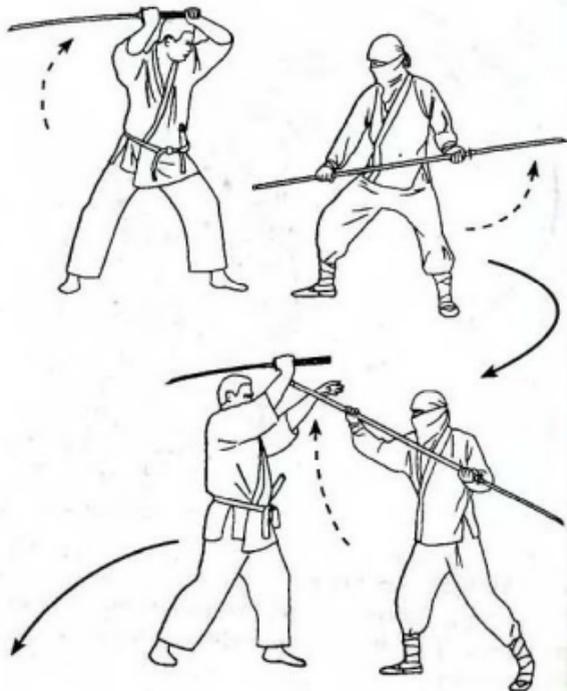
Самурай наносит мощный горизонтальный удар иай-дзютсу, собираясь сразить противника наповал. Ниндзя слегка приседает и подшагивает правой ногой навстречу противнику, пропуская меч над собой. Промашнувшись, самурай перехватывает рукоять второй рукой и заносит меч над головой для новой мощной

атаки. Ниндзя, не давая такой возможности, наносит сильный режущий удар нагината в корпус противника, подтягивая лезвие к себе. Затем, не останавливаясь, круговым движением раскручивает нагината и наносит противнику решающий рубящий удар (сверху или по диагонали) в верхний уровень.



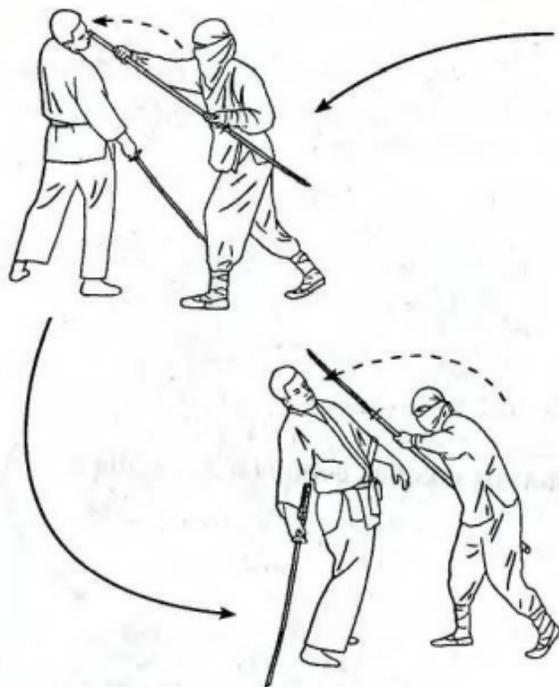
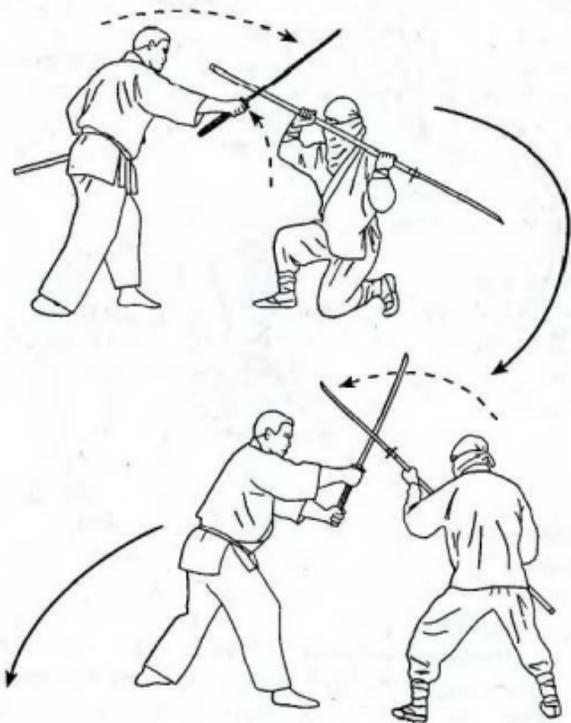
**Комбинация 9.**

Самурай атакует ударом сверху. Ниндзя, опережая его, контратакует снизу вверх запястником древка, подбивая руки самурая вверх, и наносит тычковый удар в лицо. Развернув алебарду, он заканчивает комбинацию ударом сверху вниз.

**Комбинация 10.**

Самурай выхватывает меч и атакует вертикальным ударом сверху вниз. Ниндзя, приседая, прикрывается древком нагината, смягчая удар и отводя его в сторону.

Самурай атакует второй раз. Ниндзя уклоняется влево, отшагивая левой ногой, и парирует атаку лезвием нагината. Затем разворачивает оружие и коротко бьет запястьем в лицо нападающего. Далее он добивает самурая ударом в верхний уровень.

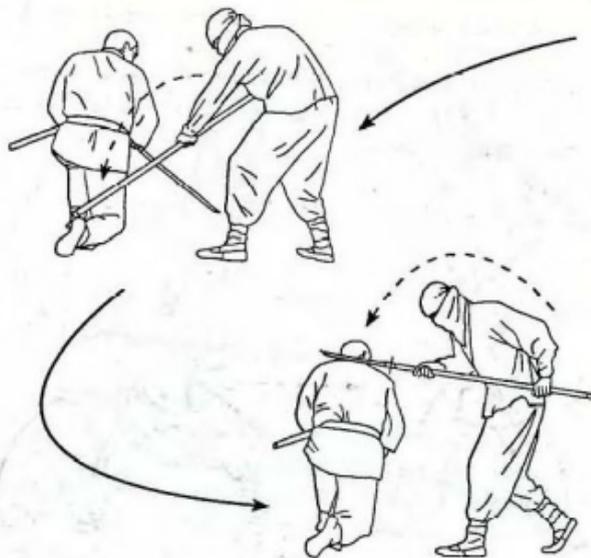
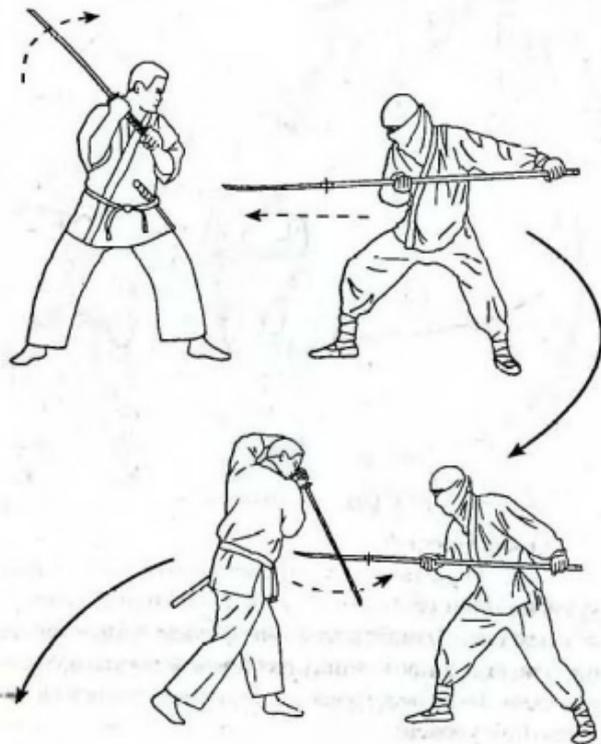


### **Комбинация 11.**

Самурай выхватывает меч и бьет сверху вниз. Ниндзя, опережая его, наносит колющий удар в среднюю зону. Самурай парирует его клинком своего оружия, отбивая влево. Древком нагината ниндзя наносит

следующий удар, под колено нападающего, заставляя того присесть.

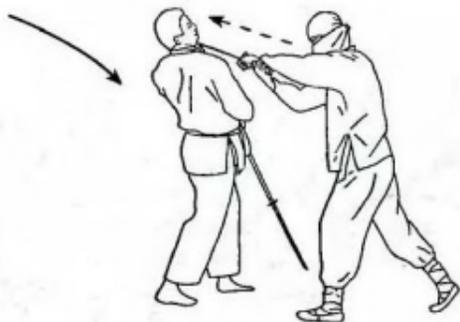
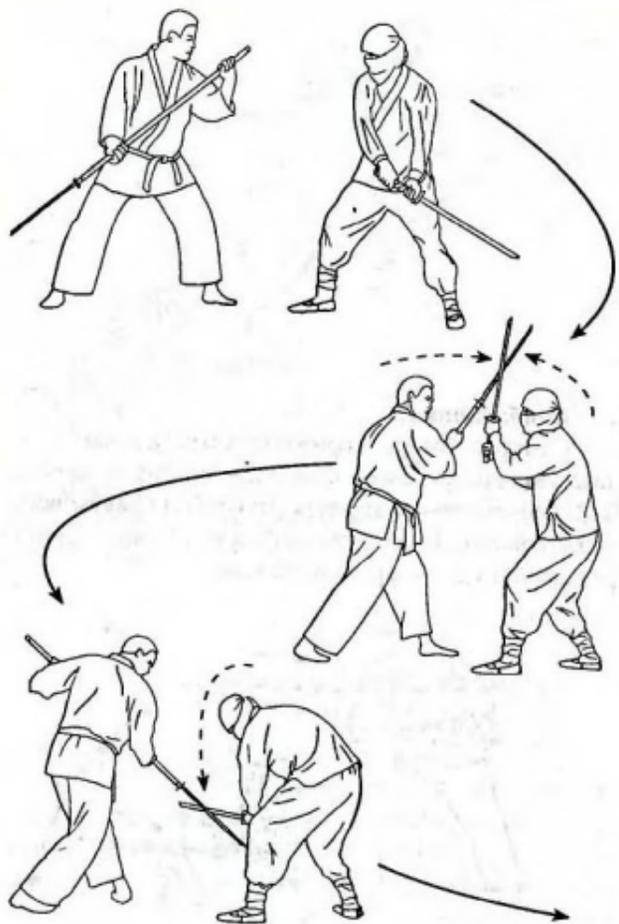
Развивая успех, он разворачивает алебарду и широким рассекающим движением опускает ее клинок вниз на шею нападающего.



## КАТАНА ПРОТИВ НАГИНАТА

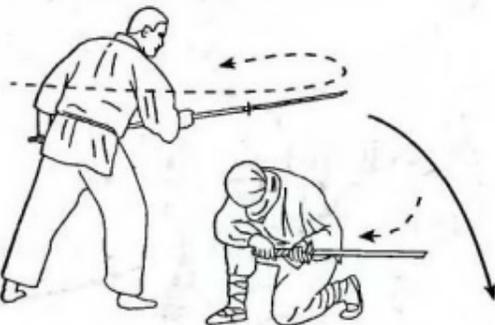
### *Комбинация 1.*

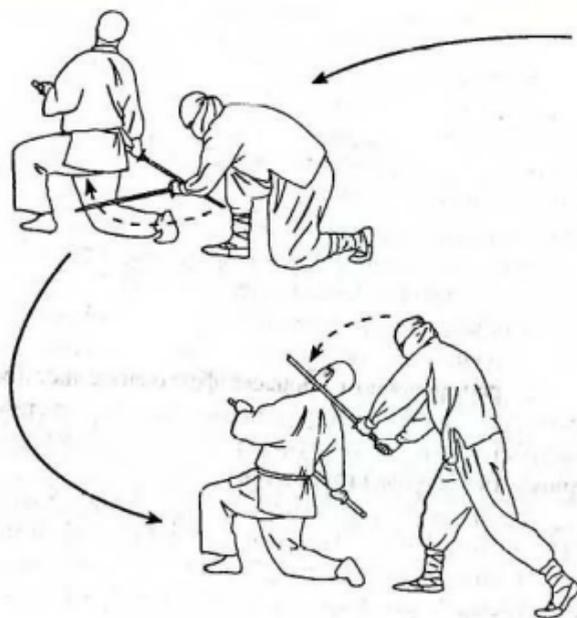
Самурай наносит удар сверху вниз в верхний уровень. Ниндзя уклоняется влево и прикрывается лезвием меча. Одновременно он сокращает дистанцию, придвигаясь к противнику и сопровождая его оружие до земли. Затем переходит в контратаку и наносит удар в верхний уровень.



### *Комбинация 2.*

Самурай атакует горизонтальным ударом нагината. Ниндзя приседает, пропуская оружие над собой. Затем переходит в контратаку, подрубая правую ногу нападающего. Далее он встает и наносит противнику решающий удар в верхний уровень.





## БО-ДЗЮТСУ

### РОКУШАКУ БО

Искусство фехтования деревянным шестом (бо) – один из немногих разделов подготовки ниндзя, который благополучно дожил до наших дней.

Преимущество множество – безопасность, эффективность, доступность в изготовлении и др. Длинная палка могла «образоваться» в бою при отсечении клинка у нагината или яри, в быту она всегда была под рукой в хозяйстве у крестьян и рыбаков.

Ниндзя, защищаясь шестом, держали его как винтовку, нанося удары обоими концами по дуге. Заточивая острие, шест использовали вместо копья. Привязав на один из концов меч, его применяли в качестве алебарды в бою на дальней дистанции или с конным противником. В зоны поражения входил тот же «не джентльменский» набор целей – ноги, пах, спина.

В тренировочном процессе фехтование шестом включает в себя много различных техник, которые способствуют развитию чувства дистанции, развивают множество бойцовских качеств.

В сечении рокушаку бо (рокусяку бо) может иметь круг, эллипс или многогранник. Его длина – около 180 см. Изготавливается шест из бамбука или твердых пород дерева, толщина дровца зависит от породы дерева и характера упражнений.

Ниже приведены тренировочные комплексы «шест против меча».

### *Первый комплекс.*

1. Исходное положение. Самурай (Укэ) с катана, готовый к атаке, находится на расстоянии 1–3 м от ниндзя (Тори). Тори с длинным шестом (бо) в высокой позиции, нижний конец у пола.

2. Самурай нападает, нанося удар мечом сверху вниз. Ниндзя, отступая, блокирует меч правым концом шеста (выше правой руки) движением внутрь.

3. Укэ продолжает атаку уколom меча в средний уровень. Тори переводит бо правым концом вниз, сбивая атаку движением внутрь.

4. Тори переходит в контратаку, метя левым концом бо по колену противника. Укэ парирует мечом, сметая конец шеста внутрь.

5. Тори, продолжая контратаковать, наносит укол левым концом бо в лицо Укэ. Укэ уклоняется назад и отбивает укол шеста ударом наружу.

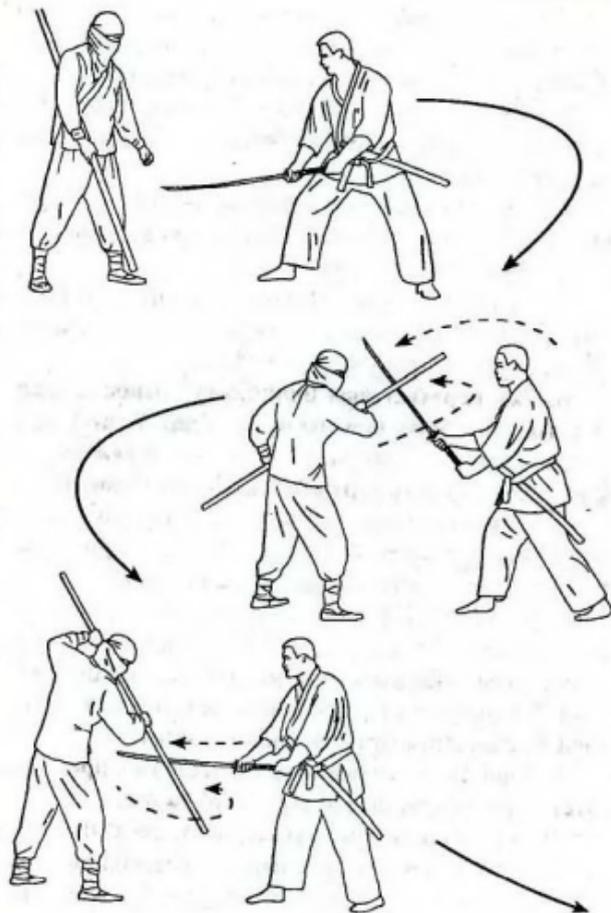
6. Укэ, перехватывая инициативу, наносит удар из-за головы сверху вниз по рукам Тори. Тори, уходя назад, убирает левую руку из сектора поражения и защищается правым верхним сметающим блоком.

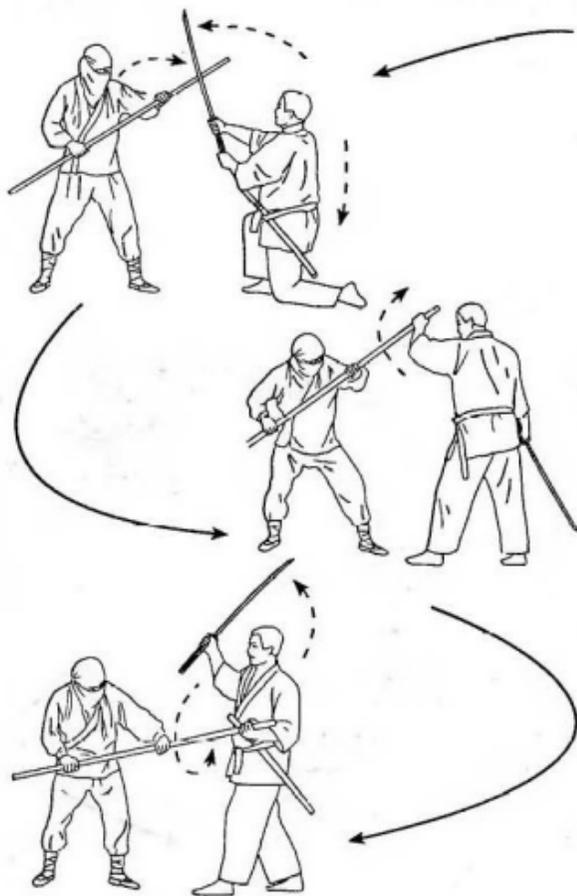
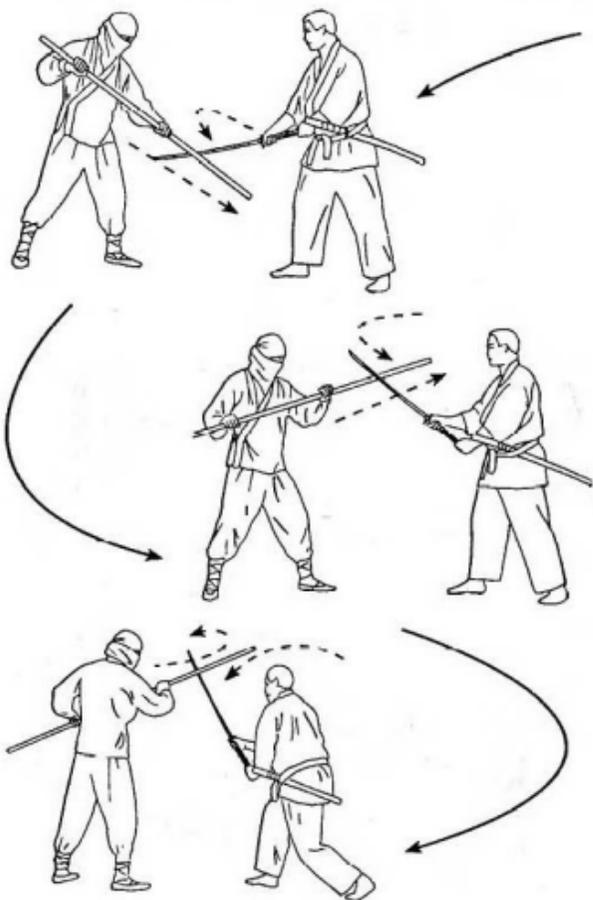
7. Тори, отбив меч, переходит в контратаку, метя левым концом шеста в голову Укэ. Укэ, приседая, встречает атаку мощным встречным ударом.

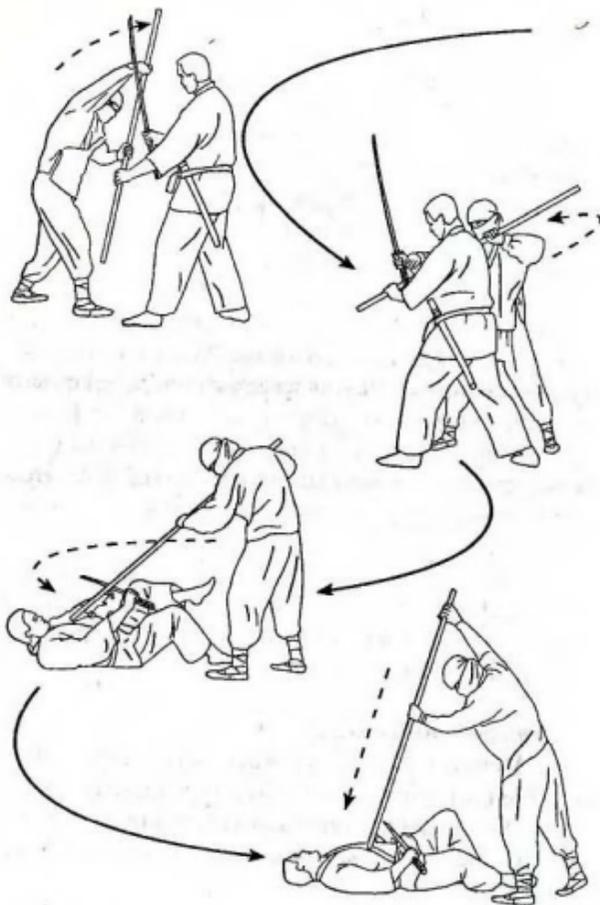
8. Тори пытается проникнуть вглубь обороны противника, его шест соскальзывает по клинку вниз. Укэ, не отступая, поднимается и надвигается на противника.левой рукой он захватывает левый конец шеста Тори, препятствуя тому продолжать атаку.

9. Тори пытается освободить шест. Укэ, препятствует этому, удерживая древко левой рукой.

10. Укэ, отведя левый конец бо от себя, продвигается вперед с намерением нанести решающий удар мечом в голову. Тори меняет тактику, быстро при-







ближается и поднимает правый конец бо. Шест препятствует атаке Укэ, попадая под руку или основание клинка у цуба.

11. Укэ проваливается вперед, увлекаемый тяжестью катана. Тори уходит с линии атаки клинка и оказывается справа от Укэ. Он пропускает шест дальше под руку Укэ в направлении подмышки, а правую ладонь кладет на предплечье или сгиб локтя противника, препятствуя отдергиванию катана.

12. Тори, действуя шестом как рычагом, заставляет противника наклониться вниз, а потом и перевернуться через голову. При возможности он пускает в ход и переднюю подножку. Укэ, увлекаемый инерцией своего движения, вынужден подчиниться технике приема.

13. Тори, бросив противника и освободив шест, тут же наносит атэми, совершая укол левым концом. Затем завершает комбинацию ударом сверху вниз, вкладывая в него всю силу.

14. Укэ поднимается и занимает исходную позицию в трех метрах от партнера. Тори, развернувшись, опускает шест правым концом вниз и принимает стойку ожидания.

#### *Второй комплекс.*

1. Укэ извлекает меч и шагает вперед. Тори стоит в позиции ожидания, шест находится в правой руке.

2. Укэ наносит диагональный удар в верхний уровень. Тори, отступая, приседает и пропускает удар над собой.

3. Тори выпрямляется и переходит в контратаку, делая укол в живот или бедро противника правым концом шеста. Укэ приподнимает левую ногу, уклоняясь назад, и продолжает мах мечом, изгибаясь к следующей атаке.

4. Укэ продвигается вперед, переходя в атаку и нанося удар катана сверху вниз. Тори уклоняется назад, прикрываясь левым концом бо.

5. Укэ, продолжая давление, бьет мечом по нижнему краю шеста или по ноге. Тори, отходя, блокирует атаку движением внутрь правым концом шеста.

6. Затем резко бьет левым концом по нижнему уровню, целясь в колено ноги. Укэ убирает ногу из сектора атаки и блокирует мечом левый конец шеста.

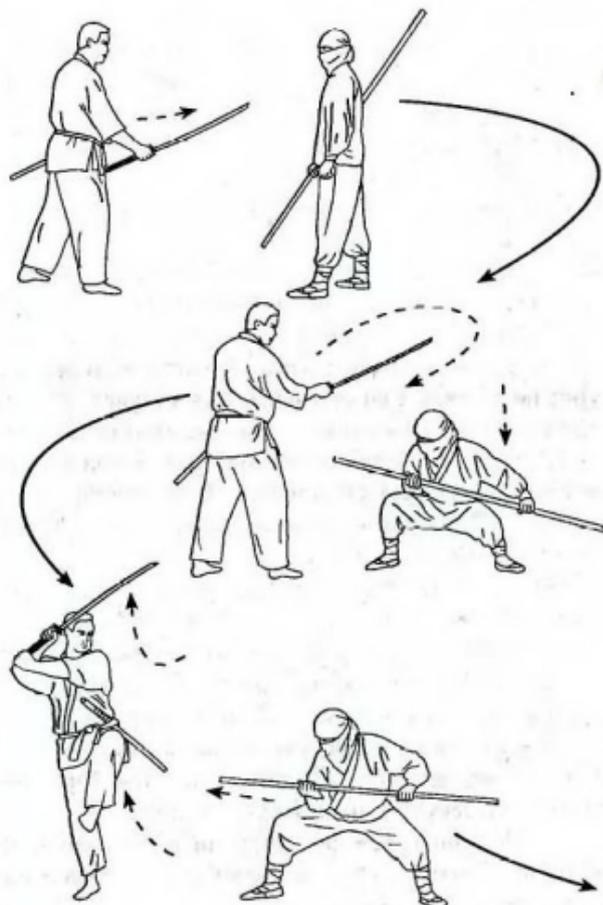
7. Стараясь перехватить инициативу, он тут же атакует Тори в верхний уровень. Тори блокирует эту атаку коротким, но мощным движением левого конца своего шеста.

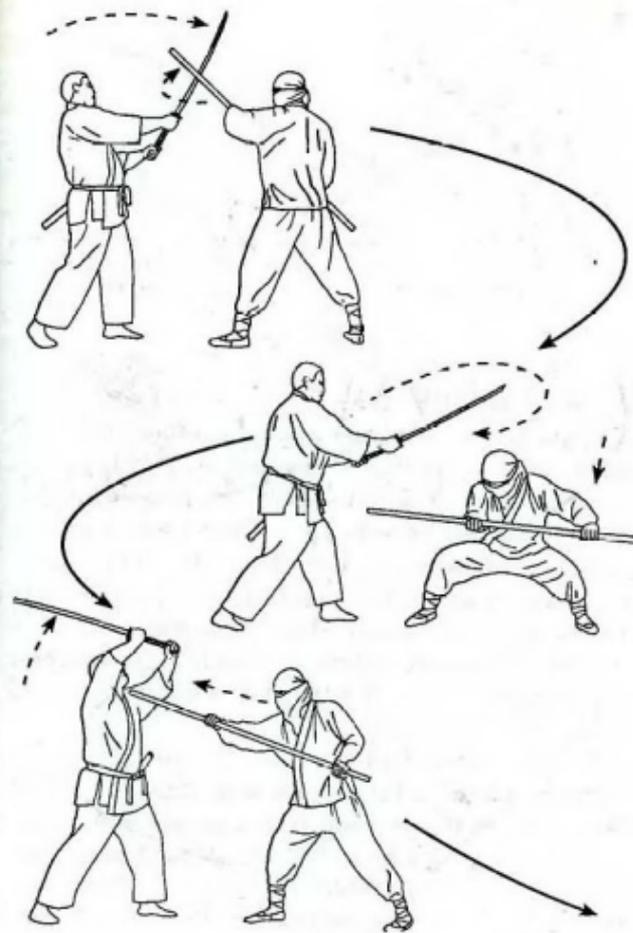
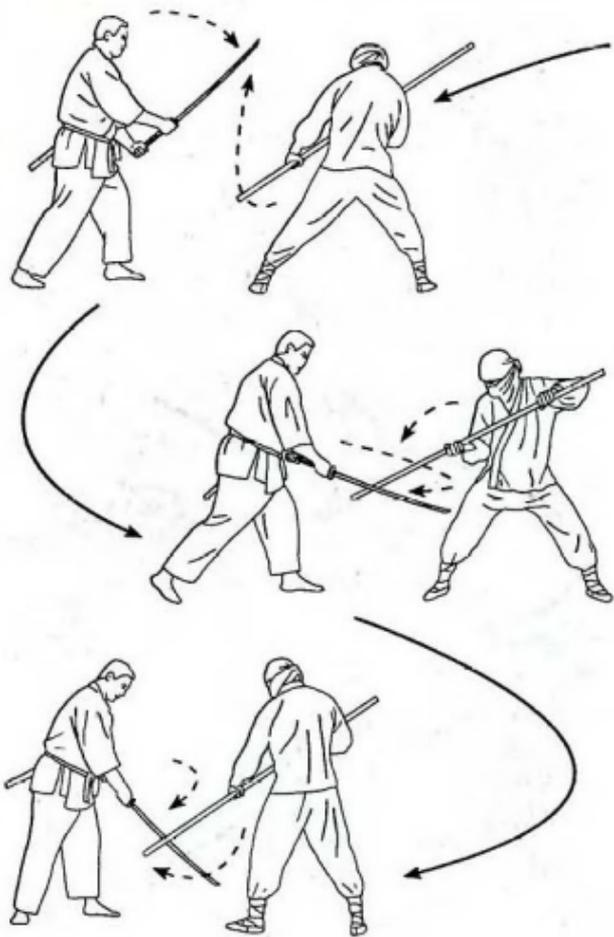
Вариант: Укэ несколько замешкался и Тори продолжил силовое движение, переводя меч противника по дуге вверх, стараясь вывести его из равновесия.

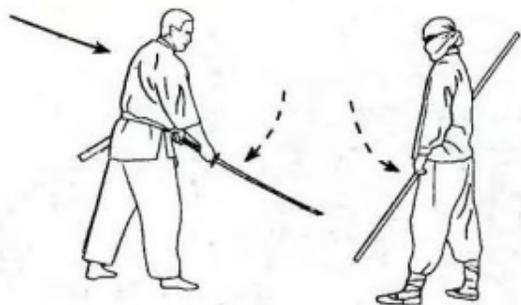
8. Укэ наносит диагональный удар. Тори, уклоняясь, приседает и пропускает его над собой.

9. Укэ, промахнувшись, продвигается дальше и заносит меч над головой для мощной атаки. Тори, выждав долю секунды, наносит укол в лицо.

10. Укэ опускает меч, возвращаясь в исходную позицию. Тори также возвращает шест в начальное положение.







### ХАН БО, ДЗЕ

Дзе (короткий шест) был чуть тоньше бо – 2,2 см в диаметре и длиной примерно 127 см. Хан бо имел толщину 2 см и длину 90 см. Будучи внешне совершенно безобидной, в руках мастера палка-посох превращалась в неожиданно страшное оружие, выручая ниндзя как в борьбе против одного, так и против нескольких противников. Ею относительно проще и быстрее орудовать, чем бо, да и бродить по дорогам с высоким шестом (рост японцев в то время был около 1,5 метра) неудобно.

Держат его либо как винтовку, либо используют одинаковый хват обеими руками. Более короткий хан бо можно держать за конец и бить им как мечом. Примером служит легенда о знаменитом фехтовальщике, который в честных дуэлях убил около 60 человек, иногда побеждая противников обычной палкой, если

меча не оказывалось под рукой (Миямото Мусаси, 1584–1645 гг.).

Меньшая величина оружия позволяет совершать более короткие удары и блоки, а также легче и быстрее перемещаться. Техника становится гораздо богаче, для ее применения требуется меньше физической силы.

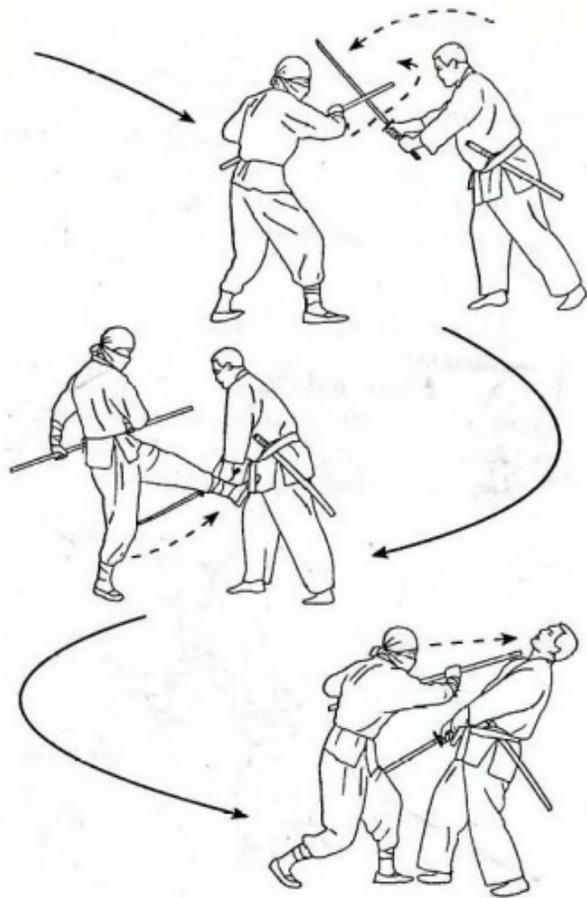
Короткий шест (в виде посоха) вызывал мало подозрений и поэтому очень широко применялся ниндзя в разведке.

### ТЕХНИКА С КОРОТКИМ ШЕСТОМ

#### Комбинация 1.

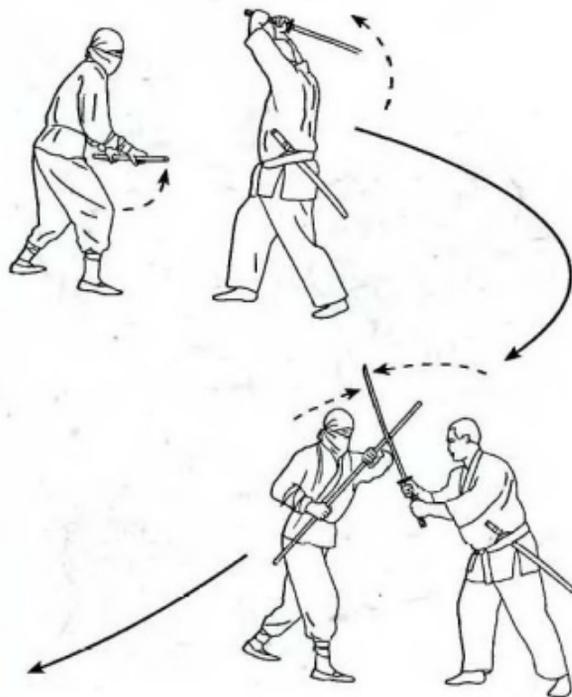
2. Самурай наносит удар сверху вниз, целясь в голову. Ниндзя блокирует правым концом дзе наружу. Затем наносит короткий удар левой ногой в пах и колет правым концом дзе в верхний уровень.

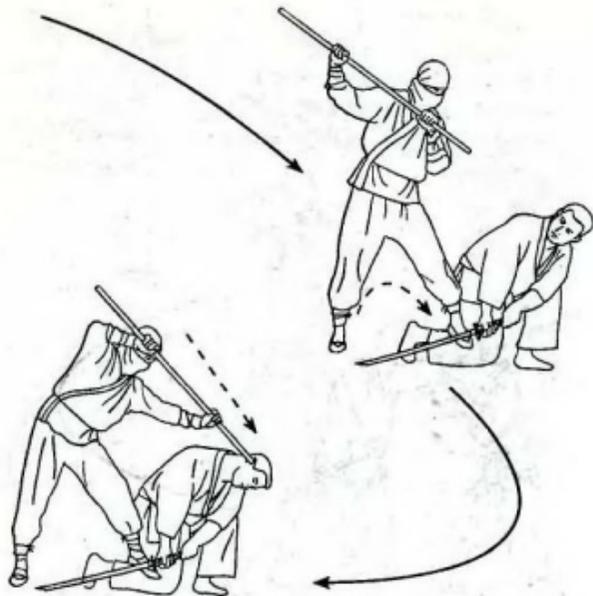




### Комбинация 2.

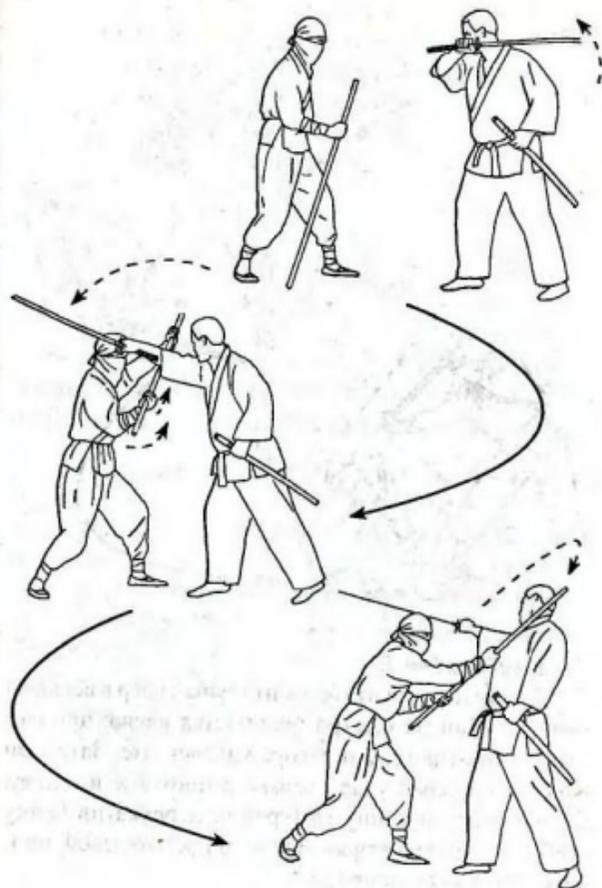
Самурай атакует ударом сверху. Ниндзя отпрыгивает в сторону и закрывается левым концом дзе. Затем он наносит удар ногой в сгиб правого колена самурая, заставляя его опуститься на колено, и добивает торцом дзе в голову.





### Комбинация 3.

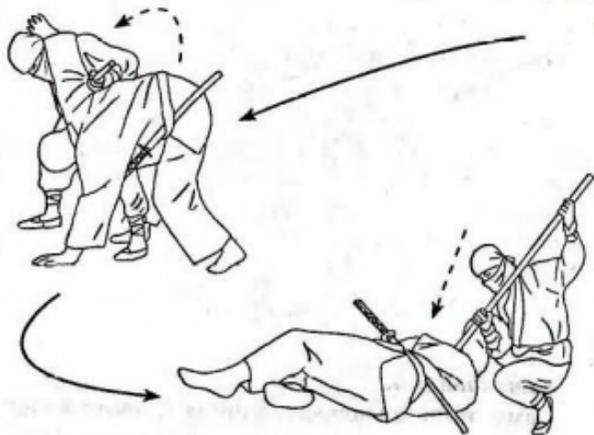
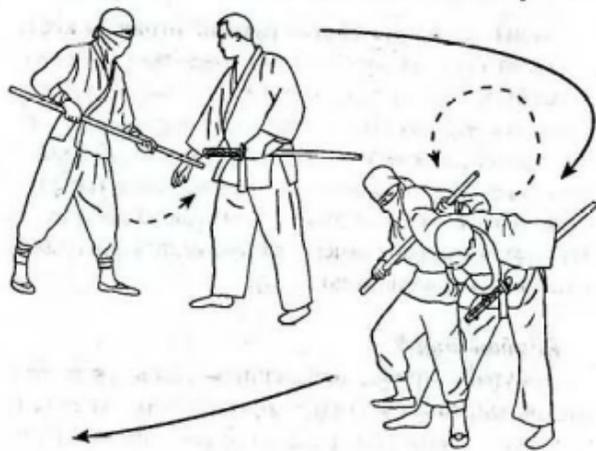
Самурай наносит горизонтальный удар в верхний уровень. Ниндзя быстро уклоняется влево, придвигаясь к противнику и загораживаясь дзе. Затем он наносит сильный удар правым концом дзе в голову, запрыгивает за спину самурая и, перехватив палку сгибом предплечья правой руки и кистью левой, проводит удушающий прием.





#### Комбинация 4.

Самурай останавливает ниндзя и протягивает правую руку, пытаясь схватить его за одежду. Ниндзя,



дзя, крепко держа дзе обеими руками, отбивает кисть противника в сторону. Затем он совершает круговое движение и обвивает правое предплечье самурая, в результате чего кисть последнего опускается вниз. Продолжая прием, ниндзя отводит руку самурая влево и пропускает посох позади его правого локтя. Надавив на локоть или плечо, он подставляет левую ногу перед правым коленом нападающего, заставляя того нагнуться, и наносит укол в болевую точку.

#### Комбинация 5.

Самурай, угрожая нападением, хватается за меч. Ниндзя, форсируя события, придвигается вперед и пропускает левый конец дзе подмышку правой руки

нападающего. Самурай пытается выхватить меч, но это ему не удастся. Ниндзя опускает правый конец дзе вниз, а левый захватывает левой рукой и поднимает вверх. Затем он проворачивает дзе обеими руками и заставляет нападающего согнуться и потерять равновесие. Когда тот падает на спину, ниндзя наносит добивающий удар атэми.



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 тай-дзюцу будет продолжена в следующих книгах.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Заниматься нин-дзютсу самостоятельно в принципе можно, но делать это рекомендуется лишь после достижения определенного уровня развития, когда ясно осознана цель, к которой следует стремиться. Поэтому, есть смысл, освоив в течение определенного времени базовую технику какой-либо школы единоборств и определив для себя цели и методы, собрать несколько энтузиастов и, выступая в роли старшего, продолжить занятия, переосмысливая заново уже изученное. Взяв на себя ответственность за новичков, необходимо все время опережать их в развитии, продвигаясь на один шаг впереди, поскольку это единственный путь для эффективного развития группы.

Если вы приняли решение заниматься, подыщите себе толковые пособия. Если у вас уже есть более-менее приличная книга и вы хотите воспользоваться ею как методическим пособием, непременно спишитесь с автором. Без его пояснений многие ключевые моменты приемов так и останутся для вас непонятными, и вы разувверитесь в системе, так и не начав серьезно ее постигать.

Любая методика обучения требует овладения основами техники. Нетерпеливому энтузиасту это может показаться скучным. Но здесь надо понимать, что если вы не отработаете в достаточной мере стоек, перемещений, базовых ударов и защит, любой бой для вас превратится лишь в бестолковое размахивание руками и ногами.

Тренируясь в одиночку, чаще проверяйте свою технику перед зеркалом. Хотя бы время от времени приглашайте для отработки приемов напарника. Будьте аккуратны при работе с партнером.

Будьте терпеливы, и успех обязательно придет.

## ВНИМАНИЮ ЭНТУЗИАСТОВ НИН-ДЗЮТСУ И ДРУГИХ ИСКУССТВ БУДО!

Школа ват-джитсу «Бонг Дэм Лонг» («Тень ночного дракона») включает в свой арсенал самое эффективное и доступное из техник нин-дзютсу, айкидо, ко-будо, вьет-во-дао, джиу-джитсу и др. Главный центр Школы находится в Минске. Филиалы с высоким уровнем преподавания имеются в г. Гомеле и в г. Пскове.

Школа «Бонг Дем Лонг» помогает желающим методической литературой и видеозаписями, дает возможность стать инструкторами и учителями БУДО (возможна заочная аттестация). Энтузиасты могут получить консультацию по почте, телефону или по Интернету. Возможно проведение семинаров и индивидуальных занятий.

К сожалению, Школа не в состоянии ответить на все письма, поэтому просим извиния у всех, кто не получил ответа. Посылая письмо, не забывайте вкладывать в него подписанный конверт с обратным адресом. Марки на конверт клеить не следует. Для покрытия почтовых и накладных расходов перечислите перевод в эквиваленте одного евро в рублях, квитанцию вложите в конверт.

Школа «Бонг Дем Лонг»:

- не занимается распространением книг по почте;
- не высылает макеты традиционного оружия;
- не дает консультаций по вопросам современного нин-дзютсу;
- не делится «внутренней» техникой Школы, не дает рекомендаций по управлению внутренней энергией;
- не высылает полную программу обучения до черного пояса, которая является закрытой.

*Наш адрес:*

220021, Республика Беларусь, г. Минск, а/я 55.

Тел. в Минске: 295-28-78; 242-12-93; 8-029-570-60-88.

E-mail: bongdemlong@mail.ru

Гвоздеву С. А.

О Школе можно узнать на сайте:

[www.bong-dem-long.org](http://www.bong-dem-long.org)

Желаем всем ищущим стать на Путь Воина, пройти по нему столько, сколько позволят силы и терпение и достичь поставленной перед собой цели...

Готовятся к изданию книги  
«Ват-джитсу: техника без оружия» и  
«Ват-джитсу: техника с оружием».

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	3
Введение .....	6
<b>Часть I. БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
Глава 1. Искусство владения телом .....	10
Тай-дзютсу .....	16
<b>Часть II. ТЕХНИКА БОЯ</b>	
Глава 1. Техника боя без оружия .....	118
Общие замечания .....	118
Тай-дзютсу куйонти .....	133
Глава 2. Бой с применением оружия .....	147
Общие замечания .....	147
Кагинава .....	151
Кама .....	155
Муусубинава .....	178
Кусари .....	182
Кекетсу-сеге .....	191
Сюко и асико, тэкаги .....	197
Сюрикен .....	207
Конго (явара) .....	219
Нунчаку .....	222
Танто .....	227
Дзютгэ и сви .....	232
Тонфа .....	237
Меч ниндзя – ниндзя-кэн .....	240
Ий-дзютсу. Тренинг .....	245
Кэн-дзютсу .....	266
Вакидзашу-дзютсу .....	282
Яри и нагината .....	302
Бо-дзютсу .....	342
Послесловие .....	364

Автор напечатанных материалов несет ответственность за подбор и достоверность приведенной информации, а также за то, если в книге помещены данные, которые не подлежат открытому опубликованию.

Учебное издание

Гвоздев Сергей Александрович

**НИНДЗЯ.**

## **ТЕХНИКА БОЯ НОЧНЫХ ВОИНОВ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *А.Н. Юзвенко*

Художники *Е.С. Ненартович, С.А. Гвоздев*

Корректор *О.В. Казакевич*

Компьютерная верстка *А.А. Будаев*

Подписано в печать 19.06.2006 с диапозитивов заказ  
Формат 70×100 1/32. Бумага газетная. Печать офсет.  
Гарнитура «Школьная». Усл. печ. л. 10,2. Печ. л. 1  
Тираж 5050 экз. Заказ 2343.

ООО «Современная школа».

220104, Минск, ул. П. Глебки, 11.

ЛИ № 02330/0056728 от 30.12.2003.

Республиканское унитарное предприятие  
«Издательство «Белорусский Дом печати»».  
220013, Минск, пр. Независимости, 79.