

Валерий
МОМОТ

ТРАДИЦИОННОЕ ОРУЖИЕ
НИНДЗЯ



ТОМ 2



«СОФИЯ», КИЕВ
1997



Валерий Момот

Суперобложка:
О. Бадьо

В. Момот. Традиционное оружие ниндзя. Том 2.
К.: «София», Ltd. 1997. — 256 с.

Эта книга является логическим продолжением темы практического овладения традиционным оружием ниндзя, начатой нами в предыдущем томе. В книге рассматривается техника ножа (танто) и искусство сюрикэн-дзюцу (боевое метание заточенных звездообразных пластин и стрелок различного сечения), что является завершением описания основ нинпо бу-дзюцу (искусство владения оружием ниндзя) в варианте, преподаваемом сегодня в школе Булзинкан додзэ Тогакурэ-рю нин-дзюцу. Также мы посчитали своим долгом включить в книгу иллюстрированную главу, посвященную нинки — различным приспособлениям и инструментам ниндзя, чтобы внести, наконец, ясность в этот вопрос, поскольку в различных книгах, посвященных искусству ниндзя, одни и те же предметы или инструменты не только называются по-разному, но и описываются недостаточно ясно. Главу «Нинки» можно считать иллюстрированным приложением к глоссарию, представленному нами в первой книге.

ISBN 5-220-00042-X

© «София», Киев, 1997

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ЧАСТЬ 5	
ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ С ОРУЖИЕМ НИНДЗЯ	16
ЧАСТЬ 6	
СИНОБИ-ТАНТО-ДЗЮЦУ — ИСКУССТВО	
ВЛАДЕНИЯ НОЖОМ НИНДЗЯ	25
Глава 1. История, внешний вид и способы захвата	
синоби-танто	26
Несколько основных принципов выбора хвата ножа	
Глава 2. Танто-камаэ-но ката — боевые позиции с	
танто	33
1. Какуси-танто-но камаэ — скрытая позиция	
2. Хира-но камаэ — воспринимающая позиция	
3. Доко-но камаэ — позиция «тигра»	
4. Ити-но камаэ — позиция «единицы»	
Глава 3. Танто-но ката — техника работы с ножом	37
1. Цуки-вадза (Хонтэ-мошти) — тычковые удары острием	
Теку-цуки (дзюц, гьяку) — прямой тычок (одноименный и разноименный)	
Практическое применение	
Отоси-цуки — тычок вниз	
Ура(аго)-цуки — тычок вверх	
Практическое применение	
2. Юти-вадза (гьякутэ-мошти, хонтэ-мошти)	
Семон-юти, кэса-юти (удар сверху вниз и сверху вниз по диагонали)	
Практическое применение	

Йоко-юти (боковой удар)

Практическое применение

Усири-юти (удар назад)

Практическое применение

3. Цука-гасира-вадза (гьякутэ-монти, хонтэ-монти) — удары рукоятью

4. Кири-вадза

Семоп-отоси-кири (хонтэ) — опускающийся удар сверху вниз

Кэса-гири (хонтэ) — диагональный опускающийся удар сверху вниз

Практическое применение

Гьяку-кэса-гири (хонтэ) — рассекающий удар снизу вверх по диагонали

Гьякутэ-кэса-гири (гьякутэ) — обратный рассекающий удар снизу вверх по диагонали

Йоко-кири (хонтэ) — рассекающий удар в горизонтальной плоскости

Котэ-кири — рубящий удар по сухожилиям запястья

Хидзи-кири — рассекающий удар по локтевому сгибу

Глава 4. Рэидзюку-вадза — принципы

комбинирования в технике танго 63

1. Нидан-вадза (два удара)

2. Сандан-вадза (три удара)

Схемы комбинаций, предлагаемых к необходимой практике

Пример 1: Ура-котэ-гьяку-дори

Пример 2: Омотэ-котэ-гьяку-дори

3. Кумигути-вадза — удар танго с предварительным захватом противника

Пример 1

Пример 2

Глава 5. Танто-йай-дори — искусство мгновенного

выхвата ножа с немедленным нанесением удара, 74

Глава 6. Асигару-са-но ката — снятие часового с

использованием танго. Смертельные удары пожом 75

Методы

1. Хитю-кири (юти) — рубящий или колющий удар в лотку

2. Хара-цуки (юти) — удар в живот

3. Мурасамэ-кири (юти), мацукадзэ-кири (юти) — рубящие удары (порезы) шеи слева и справа

4. Хизо-цуки — удар в почку

5. Дэнко-пуки — удар в сердце

6. Сакоцу-юти — удар в межключичные области

7. Докко-юти — удар под ухо

Глава 7. Танто-хэйхо — стратегия и тактика боя с

ножом 81

Завязка боя

Сковывание, связывание движений и выведение из равновесия

Выбор момента для удара и его нанесение

Добивание, контроль, конвоирование

Примерная матрица построения поединка с танто

ЧАСТЬ 7

СЮРИКЭН-ДЗЮЦУ — ИСКУССТВО МЕТАНИЯ

ЗВЁЗД И СТРЕЛОК 85

Глава 1. История сюрикэн 86

Глава 2. Виды сюрикэн — внешний вид, строение и применение 89

а. Плоские виды — хира-сюрикэн (сякэн)

б. Удлиненные виды — сюрикэн (бо-сюрикэн)

Несколько слов о ядах для сюрикэн

Глава 3. Техника метания (сюрикэн-нагэ-ката) 99

1. Основные принципы сюрикэн-дзюцу

2. Подводящие упражнения (рэнсю-ундо)

а. Развитие силы броска

б. Развитие точности

в. Скорость и реакция

3. Способы хвата

(сюрикэп-монти-но ката)

2 способа перехвата сюрикэн из руки в руку

1 способ (рис. 7.10—7.12)

2 способ (рис. 7.13—7.14)

4. Методы хвата итакэн и бо-сюрикэн

а. Йо-но кэн (мацугу-монти) (хват стрелки острием, направленным в сторону пальцев)

б. Ин-но кэн (кайтэн-монти) (хват стрелки острием, направленным в сторону запястья)

5. Позиции для метания звезд и стрелок (сюрикэн-нагэ-но камаэ)

1. Сэнбан-нагэ-но камаэ (позиция для горизонтального метания сэнбан-сюрикэн)

Вариант 1 (стоя на одном колене)

Вариант 2 (стоя)

2. Нагэ-юти-но камаэ (позиция для вертикального метания сякэн)

3. Касуми-но камаэ (позиция для вертикального метания сякэн)

4. Косо-но камаэ (позиция для вертикального метания бо-сюрикэн)

6. Основные способы метания (сюрикэн-нагэ-ката)

1. Хон-юти (сэйдэ-юти) —

прямой бросок сверху вниз

Вариант 1 (даюн-сэйдэ-нагэ —

одноименный бросок)

Вариант 2 (гьяку-сэйдэ-нагэ — разноименный бросок)

2. Гьяку-юти — бросок от противоположного бедра или живота в горизонтальной плоскости

3. Йоко-юти — бросок в сторону (от противоположного уха или бока)

4. Тай-нуки-юти — бросок с перемещением вперед и назад

Вариант 1

Вариант 2

5. Гьяку-юти но аруки — бросок снаружи внутрь с перемещением

6. Сокки-юти — бросок в колено снизу

7. Гьяку-усиро-юти (бросок назад снизу вверх)

7. Тренировка в метании (сюрикэн-нагэ-рэнсю)

А. Основы

Б. Усложнение условий броска

1. Поражение цели из-за укрытия (какуси-нагэ)

2. Поражение цели с разворотом на 180 градусов (мавари-нагэ)

3. Поражение цели садясь (дзингю-нагэ)

4. Поражение цели падая (укэми-нагэ)

5. Поражение цели кувыркаясь вперед, назад, вбок (кайтэн-нагэ)

6. Поражение цели в прыжке (тоби-нагэ)

7. Поражение в темноте (мумдзе-нагэ)

Глава 4. Ближний бой с использованием сюрикэн и

сякэн 137

а. Удары и тычки — цуки- и юти-вадза

б. Давление (укол) — итами-вадза

в. Захват с последующим броском или болевым приемом (дзюхо-вадза)

Глава 5. Тактика использования сюрикэн

(сюрикэн-дзюцу-хэйхо) 140

1. Дальняя дистанция (тоо-ма)

2. Средняя дистанция (маай или тика-ма)

3. Ближняя дистанция (коо-ма)

ЧАСТЬ 8

НИНКИ — ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ НИНДЗЯ 143

А. ТОНКИ 146

Арарэ и гэцубиси

Сюко и асико

Басиго — портативные и веревочные (пава-басиго) лестницы

Отмычки, пилы и скобы

Боевые серпы и клинки

Тайные (замаскированные) вилы

Б. СУЙКИ 171

В. КАКИ 175

ПРИЛОЖЕНИЕ I

КИХОИ-ХАППО-НО КАТА — КАТА ВОСЬМИ

ОСНОВ 181

КОСИ-КИХОИ-САНПО-НО КАТА: ИТИМОНДЗИ-НО КАМАЭ

КОСИ-КИХОИ-САНПО-НО КАТА:

ХИГЕ-НО КАМАЭ

КОСИ-КИХОИ-САНПО-НО КАТА: ДЗЮМОНДЗИ-НО

КАМАЭ

ХОСИО-КИХОИ-ГОХО-НО КАТА: ОМОТЭ-ГЯКУ

(«ВНЕШНЕЕ ВЫКРУЧИВАНИЕ»)

ХОСЮ-КИХОН-ГОХО-НО КАТА: ОМОТЭ-ГЯКУ-ЦУКИ
(«ВНЕШНЕЕ» ВЫКРУЧИВАНИЕ ПРОТИВ ЗАХВАТА С
УДАРА)

ОНСЮ-КИХОН-ГОХО-НО КАТА: УРА-ГЯКУ
(«ВНУТРЕННЕЕ» ВЫКРУЧИВАНИЕ)

ХОНСЮ-КИХОН-ГОХО-НО КАТА: МУСО-ДАРИ (ЗАХВАТ
«БЕЗ СВЕТА»)

ХОНСЮ-КИХОН-ГОХО-НО КАТА: МУСА (ГЕДЗЯ)-ДОРИ
(«ЗАХВАТ ВОИНА»)

ХОНСЮ-КИХОН-ГОХО-НО КАТА: ОНИ-КУДАКИ
(«РАЗРУШИТЕЛЬ ДЕМОНА»)

ПРИЛОЖЕНИЕ II

СИНОБИ ИРИ (АРУКИ) МЕТОДЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

НИНДЗЯ..... 206

БЫСТРОТА И ДАЛЬНОСТЬ

БЕСПУМНОСТЬ

БЕГ

РАЗВИТИЕ ЛЕГКОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ

БЕСПУМНОСТЬ

ПРИНЦИПЫ БЕСПУМНОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ЙОКО АРУКИ (боковая ходьба) (рис. 10.1—10.3)

СИНОБИ АРУКИ (крадущаяся ходьба) (рис. 10.4—10.8)

СИМЭ АСИ (давящий шаг) (рис. 10.9—10.18)

НЭКО АРУКИ (копачья ходьба) (рис. 10.19—10.26)

КО АСИ (малый шаг) (рис. 10.27—10.34)

МАВАРИ АРУКИ (вращающаяся ходьба) (рис. 10.35—10.43)

НУКИ АСИ (скользящий шаг) (рис. 10.44—10.48)

СУРИ АСИ (трунщийся шаг) (рис. 10.49—10.52)

ШЕ ПУ (эмшиое переползание) (рис. 10.53—10.59)

ЛУНГ ПУ (драконье переползание) (рис. 10.60—10.63)

БИБЛИОГРАФИЯ: ИСПОЛЬЗОВАННАЯ И

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 235

ДРУГИЕ ИНТЕРЕСНЫЕ КНИГИ..... 243

АДРЕСА ИЗДАТЕЛЬСТВ 245

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ

ВИДЕОФИЛЬМЫ ХОНБУ ДОДЗЕ БУДЗИНКАН..... 246

1. Кото-рю Коппо-дзюцу
2. Такагиносин-рю Дзютай-дзюцу
3. Кукисиндэн-рю Йорои Кумигути
4. Гьокко-рю Коси-дзюцу
5. Тогакура-рю Нишпо тай-дзюцу
6. Синдэнфуло-рю Дакэнтай-дзюцу
7. Кукисиндэн-рю Ханбо-дзюцу/Синкоми-дзюцу
8. Нишпо: Хацуми Масааки видео Додзе: «Дайкомносай 1990»
9. Бугэйся-но-тамэ-но Дзютта-дзюцу
10. Ниндзя Бикэн
11. Дайкомносай Будзинкан Кокусай семинар 1 (1991)
12. Дайкомносай Будзинкан Кокусай семинар 2 (1991)
13. Рокусякубо-дзюцу
14. Дайкомносай Будзинкан Кокусай семинар 3 (1992)
15. Дайкомносай Будзинкан Кокусай семинар 4 (1992)
16. Сираха муто-дори
17. Синкэн Сираха-домэ
18. Гьокко-рю Бо-дзюцу, Дайкомносай 1992, часть 1
19. Сабакки-но Бо-дзюцу, Дайкомносай 1992, часть 2
20. Касуми-но Бо-дзюцу, Дайкомносай 1992, часть 3
21. Яри-но Кодати, Дайкомносай 1993, часть 1
22. Яри-но Кодати, Дайкомносай 1993, часть 2
23. Яри-дзюцу (созданию яри)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга является логическим продолжением темы практического овладения традиционным оружием ниндзя, начатой нами в предыдущем томе. В книге рассматривается техника ножа (танто) и искусство сюрикэн-дзюцу (боевое метание заточенных звездообразных пластин и стрелок различного сечения), что является завершением описания основ нинпо бу-дзюцу (искусство владения оружием ниндзя) в варианте, преподаваемом сегодня в школе Будзинкан додзэ Тогакурэ-рю нин-дзюцу. Также мы посчитали своим долгом включить в книгу иллюстрированную главу, посвященную нинки — различным приспособлениям и инструментам ниндзя, чтобы внести, наконец, ясность в этот вопрос, поскольку в различных книгах, посвященных искусству ниндзя, одни и те же предметы или инструменты не только называются по-разному, но и описываются недостаточно ясно. Главу «Нинки» можно считать иллюстрированным приложением к глоссарию, представленному нами в первой книге.

Важно отметить, что боевая техника и виды оружия, представленные нами в обоих томах, являются только попыткой системно показать основы техники ниндзя, отнюдь не являясь исчерпывающим учебником или «руководством к действию» — если читатель именно так воспринимает изложенный здесь материал, он жестоко ошибается.

Во-первых, изложить любую реальную боевую технику на бумаге крайне трудно, если не невозможно, — теряется дина-

мика исполнения приема, исчезает чувство наполненности и т. д.

Во-вторых, законы современного социального устройства нашего общества таковы, что излишнее проявление крайней жестокости или даже изощренности, которым изобилует традиционная техника боя ниндзя, воспринимаются крайне негативно. Исходя из этого не лишним будет напомнить читателю, что мы живем не в средневековой Японии, и использование большинства из описанных техник на практике принесет больше вреда именно исполнителю, а не его противнику. Техника ниндзя предназначена не для обыденной самозащиты. Оружие и методы, которые традиционно принадлежат нин-дзюцу, — это смертоносное искусство, к которому нужно соответственно относиться. Ниндзя использовали свое мастерство только в случае опасности для собственной жизни, жизни их семей или клана. Цель нин-дзюцу — не показать свое превосходство в поединке, но, наоборот, избежать кровопролития любыми способами. Поэтому если вас оскорбили на улице — это еще не повод для того, чтобы применить свое искусство на обидчике. Только в случае реальной угрозы жизни и здоровью человек может позволить себе использовать те знания и методы, которые мы скромно предлагаем вашему вниманию в наших книгах.

Но отнюдь не эти цели были поставлены перед написанием этой книги. Ее главная цель — это реальная помощь серьезно занимающимся нин-дзюцу разобраться с принципами, приемами и методами, действительно присущими ниндзя, а не придуманными в наше время авторами, часто не имеющими к нин-дзюцу вообще никакого отношения. Книга — это помощник, а не учитель. Для того чтобы не только в теории, но и на практике овладеть даже основами любого боевого искусства, вам необходим серьезный учитель, обладающий должными званиями и опытом обучения.

Работа с оружием — лишь одна, причем не самая большая или важная часть в духовном и физическом самосовершенствовании ниндзя, однако без нее само понятие боевого искусства синоби потеряет всякий смысл. Чтобы действительно разобраться в этом сложном и многогранном понятии, необходимо изучить все его части — без каких-либо условностей или недомолвок в его изложении.

Автор очень надеется, что книги «Традиционное оружие ниндзя» будут правильно восприняты читателями и знания, предложенные в них, будут служить лишь одной цели — полному самораскрытию воина на пути к Вечному Знанию, имя которому — Просветление.

НИНПО-ИККАН!

(Пусть вечно будут жить законы ниндзя!)

ЧАСТЬ 5

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ С ОРУЖИЕМ НИНДЗЯ



Тренинг с любым оружием ниндзя (впрочем, как и без оружия) условно разделяется на четыре этапа:

- этап «привыкания к оружию»;
- этап овладения движением;
- этап совмещения с передвижением;
- этап полного постижения.

Каждый из этапов очень важен для правильного овладения техникой, и ни один из них не может быть сокращен или отброшен: это тут же отразится не только на технике, которой вы, собственно, пытаетесь овладеть, но и на вашей остальной боевой практике. Прежде всего в тренировке боевого искусства должны присутствовать терпение и постепенность на общем фоне постоянных непрерывных занятий, лучше всего ежедневно без каких-либо пропусков или перерывов. Стремление к поставленной цели и достижение ее любыми средствами, оптимальными для этого, — одна из характерных черт искусства ниндзюцу вообще, а не только его тренировки. Об этом необходимо помнить постоянно и культивировать в себе это качество для использования в повседневной жизни для решения обыденных проблем, часто возникающих перед нами.

Этап «привыкания к оружию» предвариает собственно тренировку, по сути являясь ее началом. Подобно тому как, приобретая меч, человек внимательно рассматривает его достоинства и недостатки, вкладывает и вытаскивает его из ножен, пробует его остроту и т. д., необходимо отнестись к любому оружию, которым вы хотите реально овладеть. Берите его в руки как можно чаще, привыкая к его весу и размерам. Почувствуйте температуру его рукоятки или лезвия. Со временем появится особое чувство, которое будет вызвано постоянным «общением» с предметом. Только когда вы сможете опутить оружие как

часть своего тела, а не некий чужеродный предмет, можно переходить к тренировке основных базовых движений с ним.

Отработка базовых движений (кихон-гата) — важнейший этап в тренировке с оружием, к которому необходимо периодически возвращаться и на более поздних ступенях тренировки для того, чтобы «вернуть первоначальную остроту клинку», то есть совершенствовать чистоту исполнения самых элементарных форм, являющихся залогом успешного овладения сложнокоординированными действиями и приемами.

К кихон-гата обычно относят методы хватов и перехватов, доставания и вкладывания в ножны, а также базовые удары по девяти основным траекториям: сверху, снизу, слева направо и справа налево, по диагоналям сверху и снизу и прямо вперед.

Все основные формы кихон-гата, касающиеся ханбо, манрики-гусари, ниндзя-то, танто и сюрикэн представлены нами в том виде, в котором они должны быть отработаны. Это — залог вашего дальнейшего роста мастерства, которому необходимо уделить как можно больше времени. Каждое движение кихон-гата должно быть повторено десятки тысяч раз с тем, чтобы сделать движение «своим». Внимательно следите за правильностью траектории, не используйте силу во время отработки форм. Сила придет сама, вырастая из правильной координации рук и тела. То же правило справедливо и для скорости — никакой спешки не должно быть во время базовой (формальной) тренировки.

Нужно всегда помнить, что «большой Инь порождает малый Ян», то есть чем более медленно и плавно вы сможете выполнять базовые движения, тем больше скорости и силы вы сможете вложить в них на следующих этапах практики.

Одновременно с работой над кихон-гата весьма необходимы сопутствующие упражнения, направленные на увеличение силы мышц и подвижности суставов — такие, как махи тяжелым деревянным мечом (субури), сгибание и выпрямление рук в запястьях с удерживанием тяжелой палки за один конец (котэ-ундо), висы на перекладине с грузом, подвешенным к поясу

(какудзин), и др. Подобная практика может намного ускорить ваше продвижение вперед, так как повышает общую выносливость, а значит, сокращает время, которое вы можете уделить непосредственно тренировке базовых движений.

Не забывайте о правильном дыхании во время тренировок. Фаза напряжения должна совпадать с выдохом и краткой задержкой воздуха в брюшной полости, фаза расслабления — соответствовать вдоху. Для отработки одиночных ударов лучше всего подойдет резкий короткий выдох через рот, совпадающий с концом выполняемого удара. Для серии ударов необходимо сделать вдох животом и задержать воздух, одновременно напрягая переднюю стенку живота и оставляя незначительную щель в гортани во избежание перенапряжения и повышения давления крови (в это время вы можете издавать звук, отдаленно напоминающий «УГМММ!», подобный тому который человек издает при поднятии тяжестей). После выполнения тренируемой серии движений, необходимо выполнить очищающее и мобилизующее дыхание (о дыхательных упражнениях ниндзя вы можете подробно узнать из книги автора «В гармонии со Вселенной», изд-во «Катана-Сай, ЛТД», Харьков, 1993 г.).

Очень постепенно наращивайте объем как тренируемых движений, так и количество повторений за один раз — иначе вы не сможете избежать очень грубой ошибки: хронического переутомления мышц рук, что, в свою очередь, приведет к нарушению общей координированности выполняемых движений и, естественно, снижению их боевой эффективности. Для начала можно порекомендовать отрабатывать 5—6 движений за одну тренировку не более ста раз для каждой руки.

Когда движение достаточно хорошо отработано на месте, приходит время для совмещения техники с перемещением. Необходимо понять, что под «перемещением» имеются в виду не только собственно шаги ногами, но и поворот бедер, наклон корпуса, сознательное выведение себя из равновесия в направлении движения (кикэн тай) и др. Отрабатывайте формы кихон-гата с движением как вперед, так и назад, влево и вправо,

используя восемь направлений движения. Для начала подходят наиболее простые перемещения, не включающие в себя больше одного шага или скрепления ног. Очень постепенно добавляйте усложнения в этот вид практики, так как от правильного перемещения будет зависеть ваш маай, т. е. способность мгновенно сблизиться с противником для нанесения решающего удара или проведения захвата или, наоборот, разрыва дистанции и уклонения от атаки противника.

Когда вы свободно владеете боевым движением, имея возможность реально использовать его, перемещаясь в любом направлении, можно переходить к следующему этапу тренировки: отработке с партнером. Именно для того, чтобы иметь возможность нормально работать с живым человеком, а не манекеном или макиварой, необходима длительная практика самостоятельной отработки как самих базовых приемов, так и перемещений. Вначале работайте медленно, используя для тренировки только имитации оружия (деревянный меч или нож, пластиковые сюрикэн, веревку вместо цепи), так как на этом этапе вы еще не обладаете достаточным опытом для того, чтобы не наносить тяжелых увечий своему партнеру на каждой тренировке, практикуясь с боевым оружием. Когда большинство базовых форм будет проработано в условном виде (то, что именуется «ката»), наступает время «вадза», или «приема». Что это означает? Нужно понять, что те формы боевых движений, которые дошли до нас в неизменной форме, являются только матрицей, условной схемой того, как это движение будет работать. Собственную же форму, естественно несколько отличающуюся от базовой, ученику предоставляется право найти самому, используя для этого тренировочный принцип «хэнкан», или «хэнка-вадза».

Что подразумевает этот термин и какие цели преследует тренировка, имеющая такое название?

«Хэнкан», или «хэнка-вадза», можно перевести как «вариативность», «разнообразие», «варианты техники». Однако в контексте нин-дзюцу это не совсем та вариативность, которая при-

суща многим другим боевым искусствам — изменение базовой техники в каких-то деталях, но в целом легко угадываемой во внешнем рисунке поединка. Такая вариативность, конечно, безусловно необходима, и ее также следует практиковать, но здесь нам бы хотелось остановиться именно на специфическом хэнкан ниндзя.

Он подразумевает не появление лишь новых деталей приема, а изменение подхода к выполняемым движениям, взгляда на их суть изнутри (котсу), совершенно по-новому, как бы «в первый раз», без предшествующего опыта переживаний от выполняемых ранее приемов на логическом уровне мышления.

Подобная работа возможна лишь в том случае, если соблюдены два главных условия: кропотливая отработка множества различных приемов (кихон-гата) в целях накопления «мышечной» памяти и приобретения специфической культуры движения и интуитивный подход к действию, «слушание» собственных ощущений. Если оба этих условия соблюдены, то во время работы над хэнкан сознание освобождается от логических ступором обдумывания приема (т. к. тело работает автоматически), рождая совершенно новое понимание исполняемого ранее базового движения, лежащего в основе данной группы хэнкавадза.

Именно работая с вариативностью, ученик приходит к свободному, непредвзятому пониманию техники, открывая для себя тысячи приемов, скрытых в, казалось бы, ничего не значащем движении.

«Отпущенное» сознание полностью наполняется переживанием от работы, делая базовую технику «своей», абсолютно естественной для исполнителя. Это чувство глобального знания, полнейшего понимания сути без возможности передать ее словами — и есть истинный хэнкан ниндзя. Он сродни переживанию сатори мастером дзэн, где он в один миг постигает мириады вещей во Вселенной через озарение от ничего не значащих, обыденных вещей или действий.



Воин не может позволить себе только сидячую медитацию как средство достижения Просветления. Его путь — пробуждение через боевую практику как основной способ работы сознания.

Естественно, это отнюдь не исключает или заменяет духовно-медитативные занятия, но нельзя практиковать боевые движения в отрыве от общей цели — достижения Просветления.

По собственному опыту автора можно сказать, что работа в манере хэнкан является не только мощнейшим средством для повышения боевого уровня воина, но и существенно помогает самораскрытию и избавлению от оков, привязывающих нас к сансаре.

Теперь несколько конкретных практических рекомендаций.

1. Взяв одну из базовых форм кихон-гата, повторите его 10—15 раз. На данном этапе главное — полностью проанализировать прием с точки зрения логики: динамика движений тела и конечностей, цель приема, как оптимально должен двигаться (нападать) противник и т. д.
2. Периодически следует возвращаться к базовому приему, прорабатывая его с сопротивлением партнера (например, в начале или конце движения), изменяя заданную атаку, условия (нападение неожиданно, в темноте, сзади т. д.).
3. Каждое движение кихон-гата должно быть «подогнано» под исполнителя, следуя принципу «Сидзэн» — «Естественность». Одновременно очень полезным является тренинг с разными по росту, весу и силе партнерами.
4. Необходимо перейти от «зубрежки» к творчеству — менять отработываемые приемы, условия тренинга и т. д. — без этого переходить к работе в стиле хэнкан не просто нельзя, это невозможно подобно тому, как невозможно первокласснику решить задачу из курса геометрии для десятого класса.



5. Процесс подобного перехода строго индивидуален как по времени, так и по эмоционально-психологическому фону данной работы — у одних это будет идти легко и быстро, у других медленно и «со скрипом».

Дело в том, что многие люди, практикующие боевые искусства, как ни странно, не хотят и не умеют работать творчески — гораздо проще изучить нечто уже данное и отгородиться этими рамками псевдоумения от нехватного океана боевого искусства. Но подобный путь никуда не ведет — это ремесленничество, а не искусство. Не нужно думать, что вам необходимо придумывать что-то свое, совершенно особенное, нет, для этого еще слишком рано. Но естественное выполнение любого приема, рефлекторное реагирование возможно только тогда, когда то, что вы отработывали, идет не из сознания, а из подсознания. Говоря проще, без мыслей типа «это такой-то удар и он, по-моему, у меня не получился», поскольку, если подобная ассоциация мелькнет у вас в сознании в реальном бою, можете ставить крест на себе и своем «боевом» мастерстве — вы проиграли.

6. Краткая схема «изучить — забыть (на логическом уровне) — вновь породить в процессе боя» — вот основа хэнкан. В каратэ на уровне мастеров существует подобное понятие, обозначенное термином «Сю-Ха-Ри», т. е. «Изучение формы — разрушение формы — создание новой формы». Брюс Ли как-то сказал по поводу этого принципа очень емкую фразу, которую мне хотелось бы здесь процитировать:

«Когда я ничего не знал о боевых искусствах, удар рукой был для меня просто ударом руки, а удар ногой — ударом ноги. Когда я начал изучать боевые искусства, удар рукой перестал быть для меня просто ударом рукой, а удар ногой — просто ударом ногой. Теперь, когда

я понял, в чем заключена сущность боевого искусства, удар рукой вновь стал для меня просто ударом рукой, а удар ногой — просто ударом ногой».

Еще раз напомним читателю, что приведенные в книгах приемы — лишь примеры возможностей, скрытых в фундаментальных движениях кихон-гата. Не стоит фиксироваться на них, как на чем-то данном, незыблемом и неизменяемом. Наоборот, стремитесь расширить свое сознание до уровня, превосходящего уровень понимания автора данных строк. Только таким способом вы когда-нибудь дойдете до той призрачной черты, за которой лежит безбрежный океан знаний и опыта, имя которому — мастерство.

ЧАСТЬ 6 СИНОБИ-ТАНТО-ДЗЮЦУ — ИСКУССТВО ВЛАДЕНИЯ НОЖОМ НИНДЗЯ





Глава 1. История, внешний вид и способы захвата синоби-танто

Японскую культуру можно смело назвать «культурой клинка и кисти», так как не существует другой такой страны, в которой традиции боевых искусств настолько тесно переплетались бы с общей духовной культурой и искусством — живописью, каллиграфией, стихосложением. Искусство изготовления клинкового оружия нигде не достигло подобного высочайшего уровня, какому до сих пор не перестают удивляться люди во всех странах мира. Естественно, что и умению мастерски владеть им уделялось внимания гораздо больше, чем где бы то ни было еще. Сказанное относится не только к мечу, алебарде или копью, но и к короткому клинковому оружию, по-японски чаще всего именуемому «танто», хотя к нему относится целый ряд сходных по внешнему виду и строению клинков, в том числе и нож ниндзя.

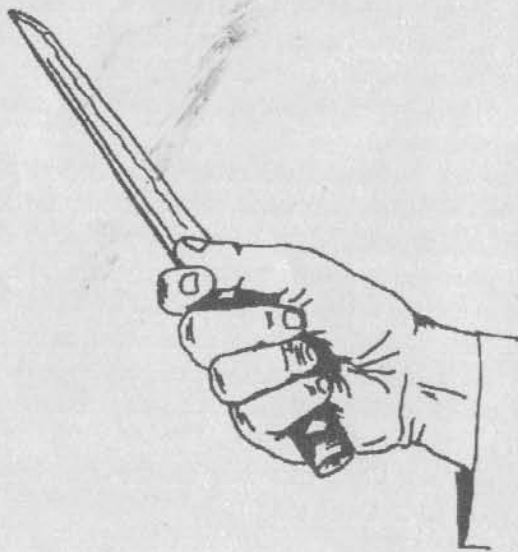
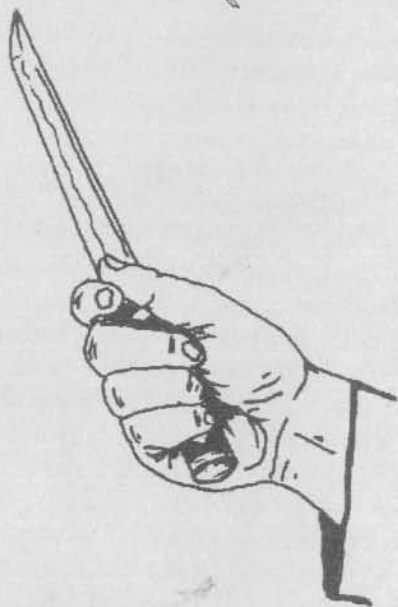
Все японское короткое клинковое оружие имеет характерную особенность — это именно ножи, а не кинжалы, то есть лезвие заточено только с одной стороны, а не с обеих, как это распространено во многих странах.

По внешнему виду клинкового оружия, торчавшего из-за пояса хозяина, в средневековой Японии можно было безошибочно определить не только род, к которому принадлежал самурай, или школу боя, которую он представлял, но и его финансовое состояние, на службе он в данный момент или нет и т. д. Кроме того, представители низших социальных слоев, таких, как торговцы или ростовщики, хотя и не могли позволить себе носить меч, но танто носили практически всегда.

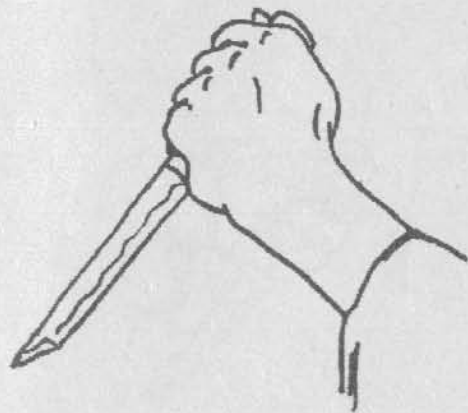
Строение ножа ниндзя (синоби-танто) не очень отличается от строения семьи японских ножей, таких, как танто, айгути, коигути и др. Длина его клинка не превышает 30 см, рукояти — 15 см. Стандартным считается соотношение 20 см (клинок) — 12 см (рукоять). Обычно синоби-танто не имеет никаких украшений и даже рудиментарной гарды, как, например, айгути (нож, носившийся ронинами). Общераспространенное ошибочное мнение о том, что гарда якобы защищает руку воина от удара противника, абсолютно не верна, как и мнение, что она препятствует соскальзыванию пальцев на клинок (что с японскими ножами равносильно ампутации) при сильном ударе как прямым, так и обратным хватом. При правильном захвате рукояти этого не происходит никогда, каким бы сильным ни был удар. Ниндзя уяснили это очень давно и принесли цуба* (гарду) в жертву лучшей маскировке и упрощению изготовления своих ножей. Рукоять и ножны выполняются из твердой древесины и часто камуфлируются под деревянный пенал или дощечку. Следует также отметить, что клинок часто бывает абсолютно прямой, в отличие от изогнутых вариантов, принятых в самурайской среде. Толщина лезвия колеблется от 5 до 3 мм в наиболее широкой части, которая часто смещена к середине клинка (таким образом, срез лезвия приобретает несимметричную ромбовидную форму).

Из десятков возможных вариантов хватов и перехватов рукояти ножа (танто-монтиката), которые иногда больше напоминают жонглирование, чем что-то похожее на боевое искусство (достаточно просмотреть книгу Пучкова «Кинжалы», в которой приводится несколько десятков абсолютно абсурдных движений, совершенно не применимых перед лицом реальной опасности и подходящих разве что как общеразвивающие упражнения для пальцев), в реальном бою традиция ниндзюцу настаивает только на двух, а именно

- Хоятэ-монти (омотэ, ура): хват ножа с «клинком от большого пальца» лезвием вниз (омотэ) — рис. 6.1 и вверх (ура) — рис. 6.2.

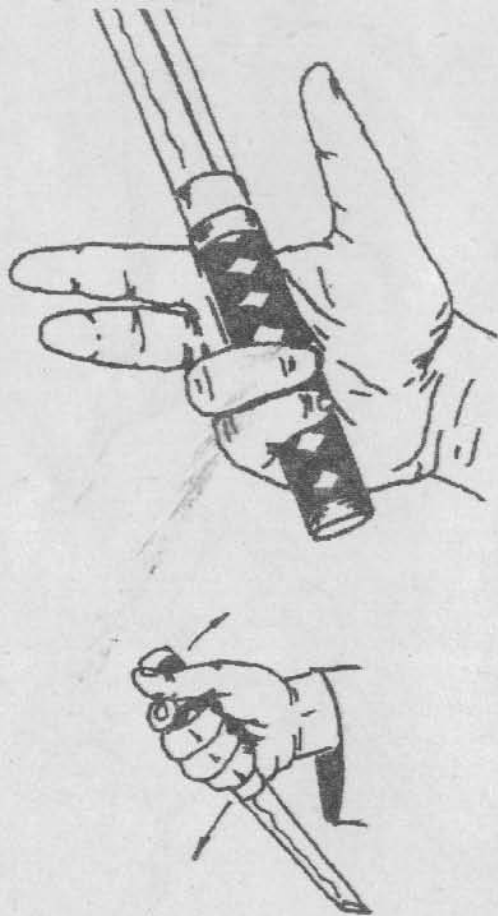


- Гьякутэ-монти (омотэ, ура): хват ножа с «клинком от мизинца» лезвием от себя (омотэ) — рис. 6.3 и к себе (ура) — рис. 6.4.

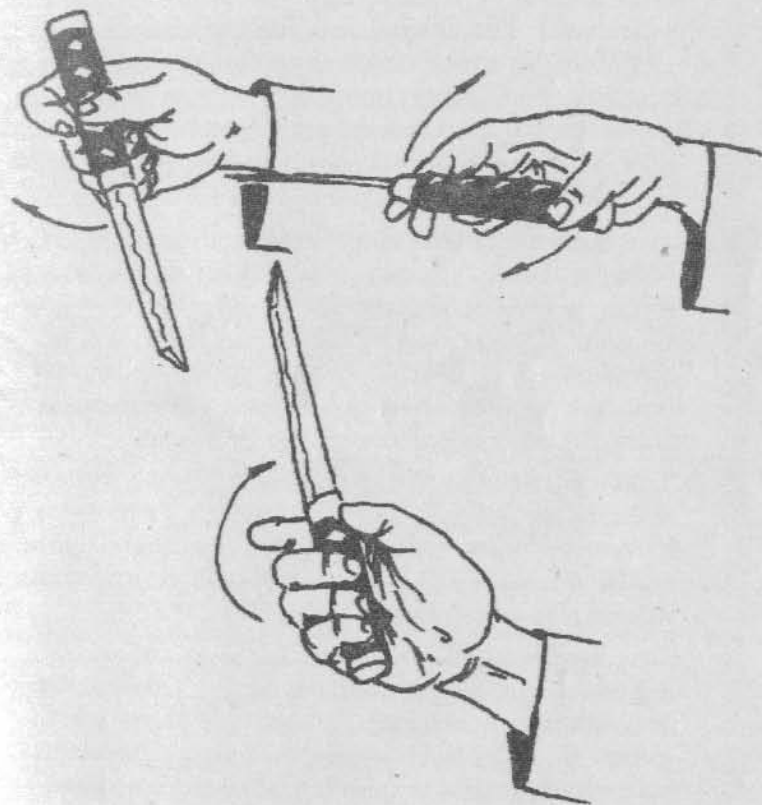




Независимо от хвата, сохраняется универсальное правило расположения рукояти оружия по диагонали ладони, причем сила захвата концентрируется в кольце, созданном мизинцем и безымянным пальцем (рис. 6.5). Указательный, средний и большой пальцы лишь слегка придерживают и направляют оружие к цели. При гьякутэ-монти возможно такое наложение большого пальца на головку рукояти.



Основное движение смены хвата с прямого на обратный и наоборот заключается в отработанном движении пальцев и всего запястья в целом. Не злоупотребляйте изменением хвата и отработайте его до совершенства прежде, чем пытаться применить его в учебном, не говоря уже о реальном поединке. Схема движения на рис. 6.6—6.9.





Несколько основных принципов выбора хвата ножа

1. Толстая, прочная одежда требует сильного удара, а значит, как правило, и хвата гьякутэ-монти (как омотэ, так и ура).
2. При сильных, в том числе маховых ударах сверху и сбоку, проводимых противником, удобнее защищаться с использованием хвата гьякутэ-монти. Этот же хват эффективнее и при необходимости оказания сильного давления на оружие или тело противника вплоть до использования опоры клинка о предплечье исполнителя.
3. При поединке с противником, владеющим техникой обезоруживания, что сразу определяется по поведению и телодвижениям, предпочтительнее хват гьякутэ-монти омотэ. В этом случае лучше «охраняется» кисть вооруженной руки, появляется возможность захвата конечности противника между клинком и предплечьем (кагэукэ), облегчается ведение боя вплотную.
4. Если противник быстр и подвижен и обладает возможностями для маневра, однако не стремится к бою вплотную, эффективнее бывает использование хонтэ-монти, бой же в отраженном пространстве требует использования хвата гьякутэ-монти.
5. Чем оружие тяжелее, длиннее и более приспособлено для нанесения рубяще-режущих ударов, тем предпочтительнее становится использование хвата хонтэ-монти омотэ. Анатомо-физиологические свойства человеческого организма обеспечивают более высокую эффективность «рубки» именно при этом хвате.
6. При нанесении ударов острием легче использовать при ударах сверху хват гьякутэ-монти, а снизу — хонтэ-монти.

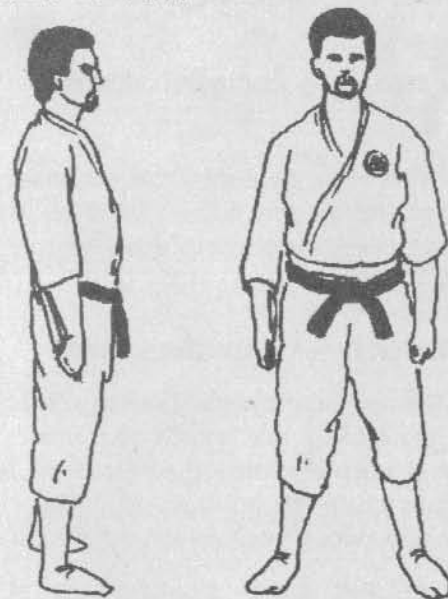


Глава 2. Танто-камаэ-но ката — боевые позиции с танто

Боевые позиции с ножом в основном повторяют позиции тай-дзюцу (безоружного боя). Это обусловлено прежде всего тем, что в старину обучение технике ножа и других мелких (дополняющих) видов оружия, таких как сюко, тэкко и т. п., шло неразрывно с обучением технике безоружного боя, а также сюрпризностью применения оружия из положения, которое больше соответствует безоружному, нежели вооруженному человеку.

1. Какуси-танто-но камаэ — скрытая позиция

Внешне ничем не отличается от сидзэн-но камаэ тай-дзюцу (рис. 6.10—6.11). Нож, удерживаемый хватом гьякутэ-монти,





расположен позади предплечья, полностью прижимаясь к нему (рис. 6.12). Прекрасная позиция для неожиданной атаки в любом направлении. Второй вариант данной позиции заключается в удерживании ножа хватом хонтэ-монти с руками, заведенными за спину. В этом случае противнику придется гадать не только о том, вооружен воин или нет, но и в какой руке он удерживает оружие (чем бы оно ни оказалось). Соответствует элементу Земля.

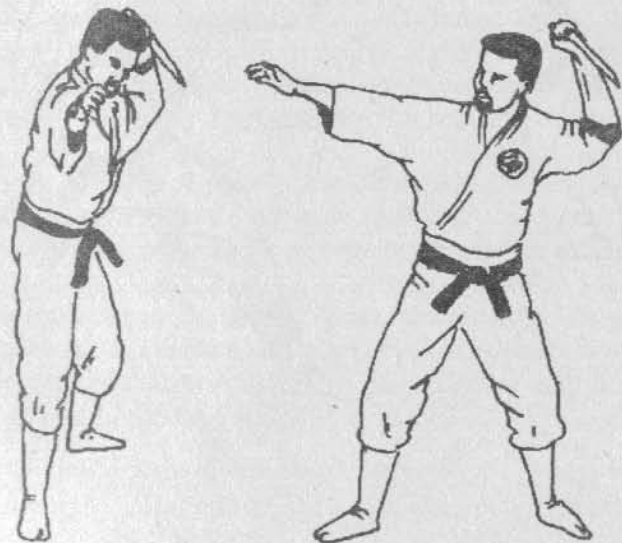
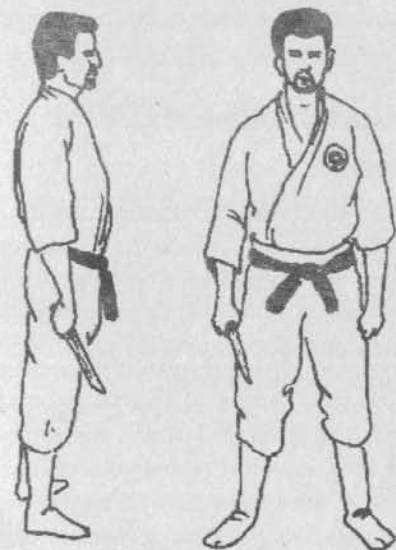


2. Хира-но камаэ — воспринимающая позиция

Также практически не отличается от камаэ тай-дзюцу с аналогичным названием (рис. 6.13—6.14) лишь стем отличием, что в одной из рук удерживается нож хватом хонтэ-монти. Соответствует элементу Воздух.

3. Доко-но камаэ — позиция «тигра»

Заняв камаэ, соответствующее позиции безоружной борьбы ниндзя (рис. 6.15—6.16), можно удерживать оружие как прямым (хонтэ), так и обратным (гьяку) хватом. В случае удерживания хватом хонтэ, эта позиция может также называться касуми-танто-но камаэ. Очень мобильная и вариативная в ис-

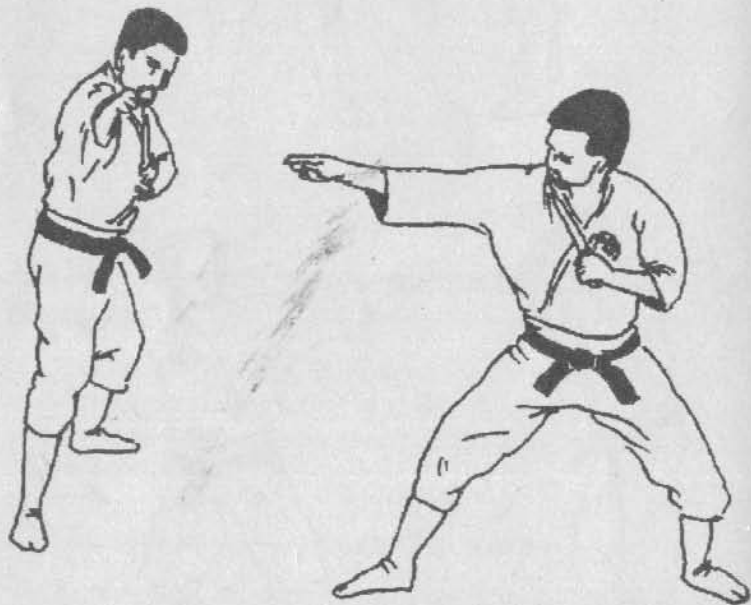




пользовании защитная позиция, соответствующая элементу Вода.

4. Ити-но камаэ — позиция «единицы»

В отличие от безоружного камаэ, позиция ити с ножом несколько отличается положением сзади расположенной руки в том случае, если она удерживает оружие (чаще всего, хватом хонтэ-монти) — рис. 6.17—6.18. Если же нож находится в передней руке, внешняя форма ити-но камаэ остается неизменной. Соответствует элементу Вода.



Глава 3. Танто-но ката — техника работы с ножом

Техника работы с ножом проста и сложна одновременно. Проста потому, что практически все удары и защиты ножом в той или иной степени совпадают по траектории с ударами и техникой защиты безоружной рукой (это обусловлено прежде всего длиной клинка) и овладеть базовыми движениями с ножом не составляет особого труда. Вложение веса тела в удар (кикэн тай), дыхание, динамика выпрямления или сгибания конечностей, перемещение ног и тела (аси-сабаки и тай-сабаки), а также дистанция (маай) остаются практически неизменными как для безоружного боя, так и для боя с ножом. Но вся сложность заключается в том, что нож необходимо почувствовать неотделимой частью руки и отработать базовые удары до полного автоматизма движений, так как свободное комбинирование, базирующееся на этом навыке, играет решающую роль в технике использования синоби-танто. Кроме того, существует определенное число техник, характерных именно для ножа (например, резание), — их траектория, естественно, отличается от безоружной работы. Все это делает работу с ножом доступной, но, вместе с тем, достаточно трудоемкой по части времени, которое должно быть затрачено учеником для того, чтобы он смог в должной мере овладеть мастерством боя с ножом в стиле ниндзя. Во время тренировок не забывайте о равновесии (хэйко), концентрации усилия в одной точке (кимэ) и правильной форме движения (кихон-гата) — и успех не заставит вас ждать слишком долго, тем более, что в этой книге мы изложили только наиболее простые техники, доступные для самостоятельного изучения и овладения



1. Цуки-вадза (Хонтэ-монти) — тычковые удары острием

Первым видом техники, которым необходимо овладеть, является тычок острием ножа. Во-первых, это движение самое быстрое и короткое из-за прямой траектории и с его помощью (при правильном перемещении) можно мгновенно положить конец поединку, а во-вторых, оно наиболее простое для изучения. Здесь мы рассмотрим три основных вида тычкового удара острием синоби-танто, хотя их, естественно, намного больше.

Теку-цуки (дзюн, гьяку) — прямой тычок (одноименный и разноименный)

Этот удар может быть нанесен в двух вариантах — дзюн (одноименном) и гьяку (разноименном). Первый вариант сильнее, второй — быстрее. Отличие между ними заключается, прежде всего, в перемещении: если в дзюн-цуки исполнитель делает шаг вперед (рис. 6.19—6.20), то для гьяку-цуки достаточно лишь небольшого махнутого посылка бедер и плеч вперед (рис. 6.21).

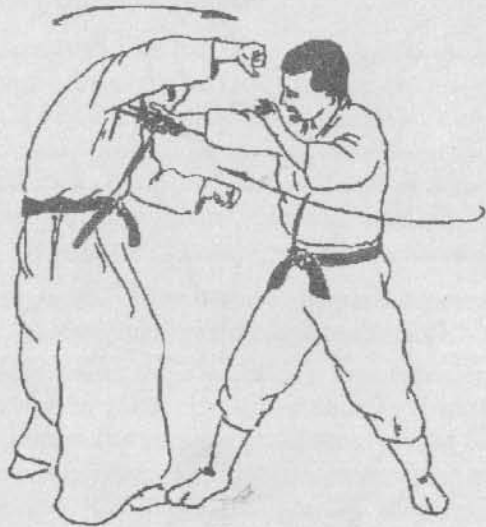


Практическое применение

Во время нанесения противником удара мечом сверху вниз или удара кулаком в голову выполните сайу-сабаки (уход вперед по диагонали) и нанесите дзюн-теку-цуки в его правую или



левую подмышку — рис. 6.22—6.23. Движение ухода и нанесение удара должны быть максимально сжаты по времени. Левая



рука в момент нанесения удара поднята на уровень подбородка, контролируя дальнейшие действия противника. После удара правая рука отдергивается назад по той же траектории, по которой и наносится удар.

Отоси-цуки — тычок вниз

Техника нижнего тычка ничем не отличается от дзюн- или гьяку-теку-цуки, но направлен он не вперед, а вниз — рис. 6.24. Часто используется как естественное продолжение после броска противника наземь.



Ура(аго)-цуки — тычок вверх

Для тычка вверх собственно техника выпрямления бьющей конечности остается неизменной. Но необходимо заметить, что позиция ног чаще всего выше, чем при тычке вперед или вниз — это обусловлено стремлением направить вес тела в удар. Кроме того, масса тела равномерно распределяется между ногами — рис. 6.25. Эффективное движение для поражения горла, подъязычной железы и т. д. на очень близком расстоянии.



Практическое применение

Пропуская меч противника мимо себя — используя технику сайу-кохо-сабаки (ухода назад по диагонали), левой рукой перекрывая его предплечья сверху, а правой контролируя движения клинка, резким движением нанесите короткий тычок ура-цуки в горло противника (рис. 6.26), мгновенно заканчивая схватку.

2. Юти-вадза (гьякутэ-монти, ХОНТЭ-МОНТИ)

Колящие удары острием (юти-вадза) требуют к себе повышенного внимания при изучении, так как именно против них чаще всего направлены техники обезоруживания в большинстве систем рукопашного боя. Без изучения юти-вадза не может быть и речи о комбинировании и свободном владении ножом,

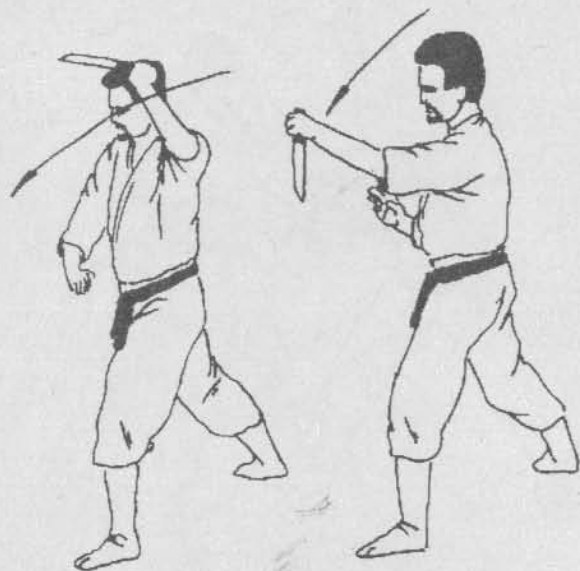


поскольку именно приемы юти охватывают наиболее сложные траектории в пространстве под самыми различными углами, проникая под или над защитой, разя в удаленные цели и чаще всего приводя поединок к летальному для врага исходу.

Семон-юти, кэса-юти (удар сверху вниз и сверху вниз по диагонали)

Техника исполнения семон-юти (тэнти-юти) наверняка известна практически всем — даже тем, кто не занимается никакими боевыми искусствами.

Взяв нож хватом гьякутэ-монти, резко взмахните им вверх на уровне головы (не выше, иначе будет нарушено равновесие и общая защищенность корпуса исполнителя) и тут же, не прерывая общего темпа движения, с силой нанесите удар сверху вниз — вперед, стремясь, чтобы острие ножа находилось на одной линии с направлением удара — рис. 6.27—6.28. Мгновенно верните нож в предыдущее положение по той же траектории (это исключительно важно при реальном поражении цели — если нож изменит направление движения в ране, он может

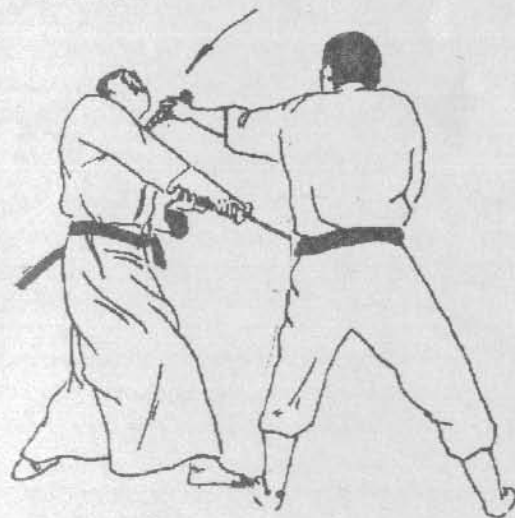
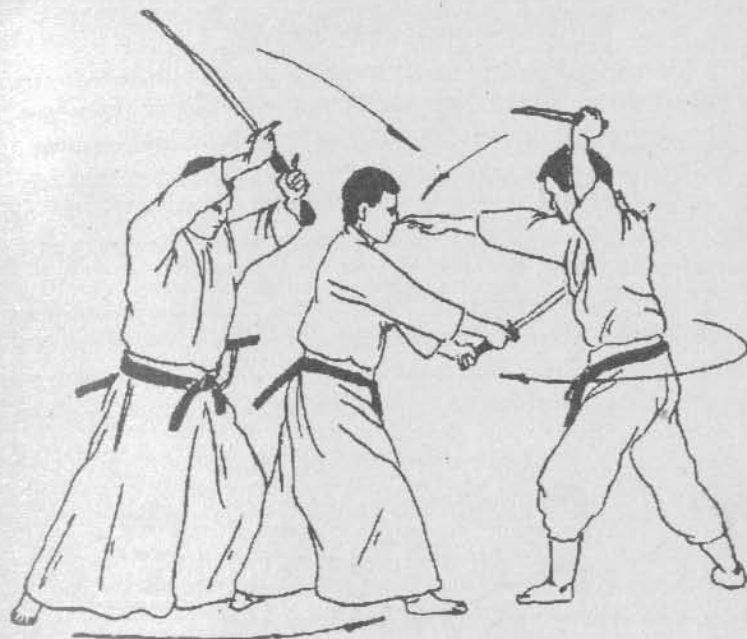


застряв в ней и его будет очень трудно вытащить, в то время как противник в агонии может нанести вам смертельный удар).

Техника кэса-юти практически не отличается от семон-юти — только рука, наносящая удар, немного больше смещается внутрь или наружу от центральной линии тела — поэтому мы станем рассматривать здесь этот удар как отдельную технику.

Практическое применение

В момент нанесения удара мечом вашим противником резко отпихните в сторону, не блокируя или отводя его руки, но резко замахиваясь левой рукой — рис. 6.29. Мгновенно нанесите кэса-юти ему в горло, трахею или бок шеи — рис. 6.30, продолжая движение правой ногой наружу по дуге, во избежание случайного попадания мечом. Возможно также поражение непосредственно в лицо — глаза, рот и др.

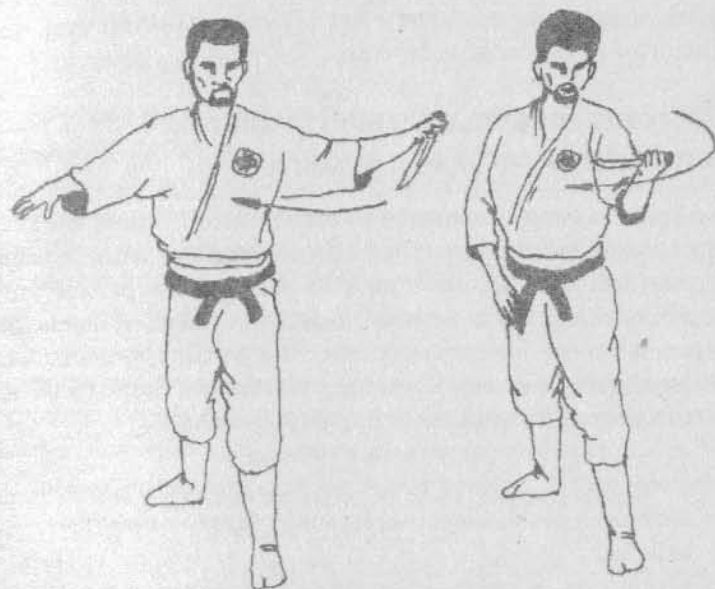
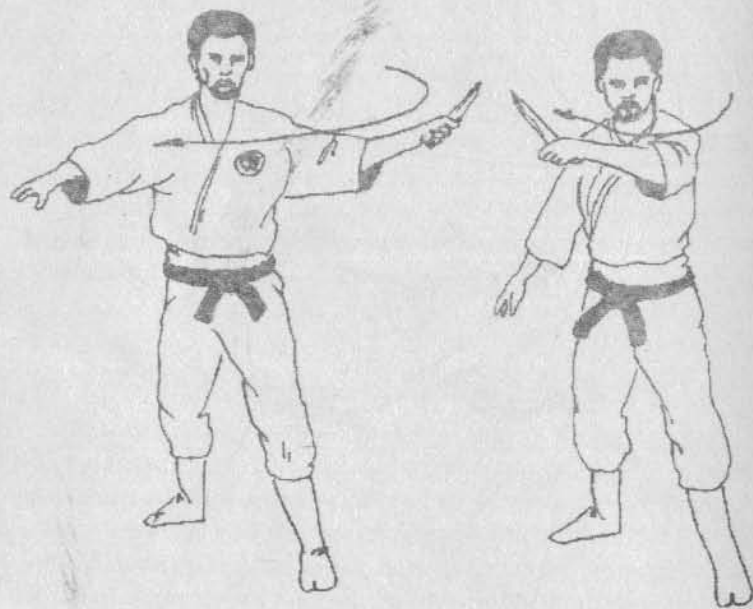




Йоко-юти (боковой удар)

Техника этого удара очень напоминает сэйкэн-маваси-юти в Кёкусинкай каратэ. Удерживая танто хватом хонгэ-монти, отведите руку в сторону (рис. 6.31) и тут же, по закругляющейся к центру движению траектории, нанесите сильный удар острием ножа снаружи внутрь на среднем или верхнем уровне, не забывая возвращать руку назад тем же, но обратным движением (рис. 6.32).

Также возможно нанесение йоко-юти с использованием хвата гьякугэ-монти — в этом случае техника удара очень схожа с выполнением сото-маваси тэтцуи-юти (удара снаружи внутрь основанием сжатого кулака) в каратэ — рис. 6.33—6.34.



Практическое применение

В ответ на атаку мечом сверху шагните влево вперед в сторону по диагонали и, контролируя руки противника левой рукой, нанесите ему мощный йоко-юти в солнечное сплетение. Если это будет необходимо, повторите удар в горло.

Усиро-юти (удар назад)

Удерживая нож хватом гьякугэ-монти, поднимите его перед собой и с силой ударьте назад на уровне бедер, одновременно делая шаг левой ногой в сторону или назад. Верните оружие в начальное положение.

Практическое применение

Весьма эффективно использовать усиро-юти на близкой дистанции в ситуации, когда противник пытается напасть на вас сзади, например, обхватывая вас поверх рук. Однако это далеко не единственный вариант применения усиро-юти, очень



эффективного как необычное продолжение простых атак, являющихся на самом деле финтом.

3. Цука-гасира-вадза (гьякутэ-монти, хонтэ-монти) — удары рукоятью

Техника ударов головкой рукояти танто (гасира) практически полностью повторяет технику ударов руками без оружия, поэтому нет смысла особенно подробно рассматривать этот вид техники здесь. Мы ограничимся перечислением основных ударов и напомним читателю, что чем больше времени они уделят изучению техники ударов руками, тем шире будет их арсенал приемов с использованием цука-гасира.

К основным ударам рукоятью относят:

- теку-цуки — прямой тычок головкой рукояти в одноименном и разноименном вариантах (хват — гьякутэ-монти);
- семон-юти — удар рукоятью сверху вниз по голове, лицу, рукам, ключицам и т. д. Полностью соответствует технике цуйкэн (кулак-молот) в нинио коппю-дзюцу;
- йоко-юти — удар в сторону. Проводится резким разгибом бьющей руки изнутри наружу по типу уракэн или тэтцуй в каратэ (соответственно сюкокэн и цуйкэн в коппю и коси-дзюцу). Чаще всего является контратакующим ударом;
- сото-маваси-юти — удар снаружи внутрь, весьма эффективный для поражения виска или плавающих ребер. Выполняется аналогично удару сото-сото-юти в каратэ;
- усиро-юти — удар рукоятью назад наотмашь. Может наноситься также и методом, описанным в разделе «Юти-вадза». Очень неожиданный и мощный удар, чаще всего направленный в пах, висок или колено противника.



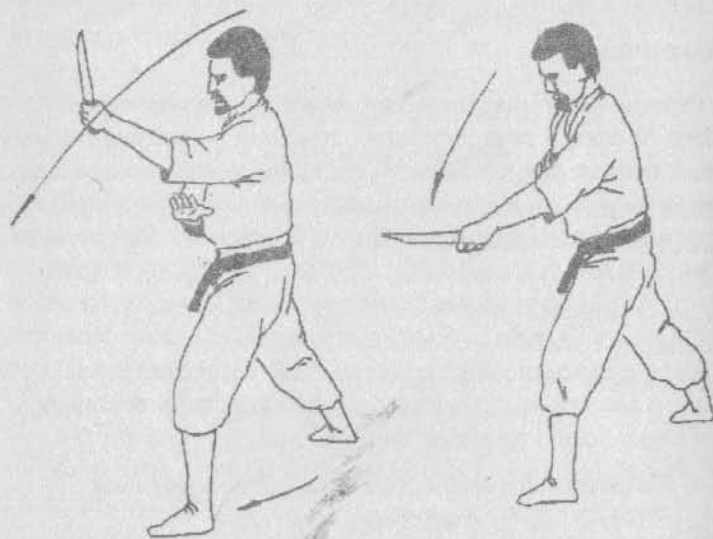
4. Кири-вадза

Рубяще-режущие движения ножа предоставляют бойцу огромный спектр разнообразных действий — начиная от активной защиты с перерезанием сухожилий и жизненно важных артерий на руках и ногах противника и заканчивая мощными контратакующими ударами в область шеи и лица. В кири-вадза особенно важно умение контролировать траекторию движения клинка, так как основная нагрузка приходится именно на режущую кромку оружия. Отсюда проистекает необходимость большего вложения массы в удар за счет увеличения начальной скорости движения. Другими словами, скорость и точность — ключ к овладению техникой кири-вадза.

Семон-отоси-кири (хонтэ) — опускающийся удар сверху вниз

Из доко-но камаэ (рис. 6.35) сделайте большой шаг вперед левой ногой, одновременно резко опуская танто вперед—вниз



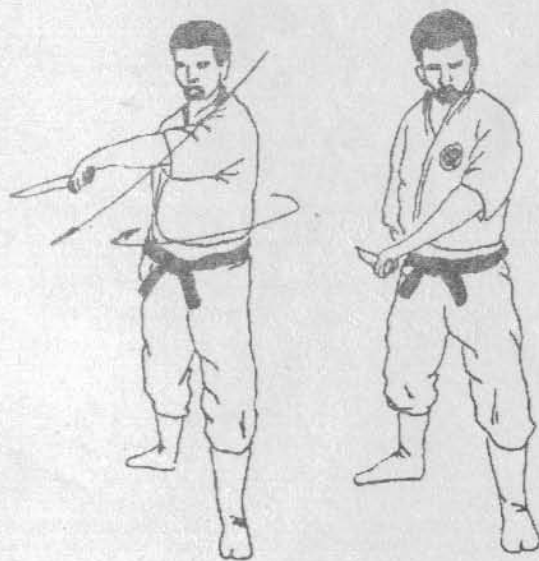
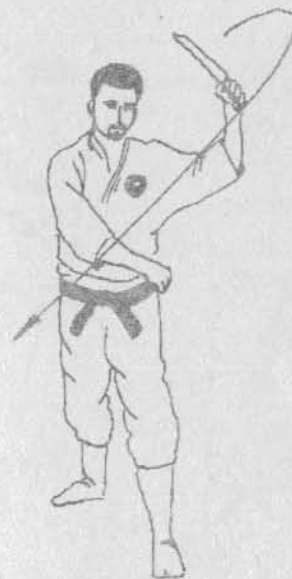


(хват хонтэ-монти) — рис. 6.36—6.37. Движение заканчивается на уровне бедер. Следите за тем, чтобы удар наносился по строго вертикальной линии, — в случае правильного выполнения нож рассекает воздух с характерным свистом. Повторите это движение для обеих рук.

Кэса-гири (хонтэ) — диагональный опускающийся удар сверху вниз

Техника выполнения кэса-гири отличается от семон-ото-си-кири только траекторией движения — по диагонали: рис. 6.38—6.39. После окончания удара разверните нож острием к себе у противоположного ударной конечности бока — это выводит бойца в начальное положение для гьяку-кэса-гири — рис. 6.40.

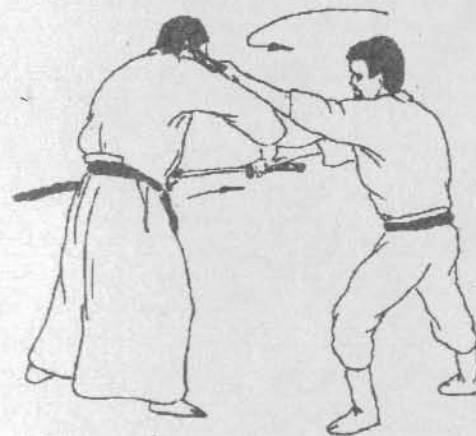
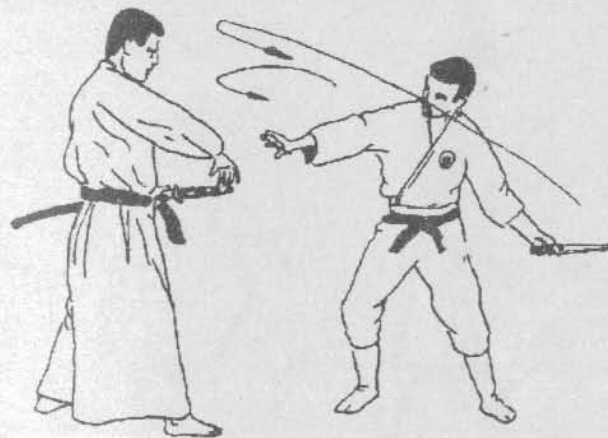
Другой вариант кэса-гири наносится от противоположного уха — рис. 6.41—6.43. Он отличается большей силой, но меньшей защищенностью в момент нанесения удара.





Практическое применение

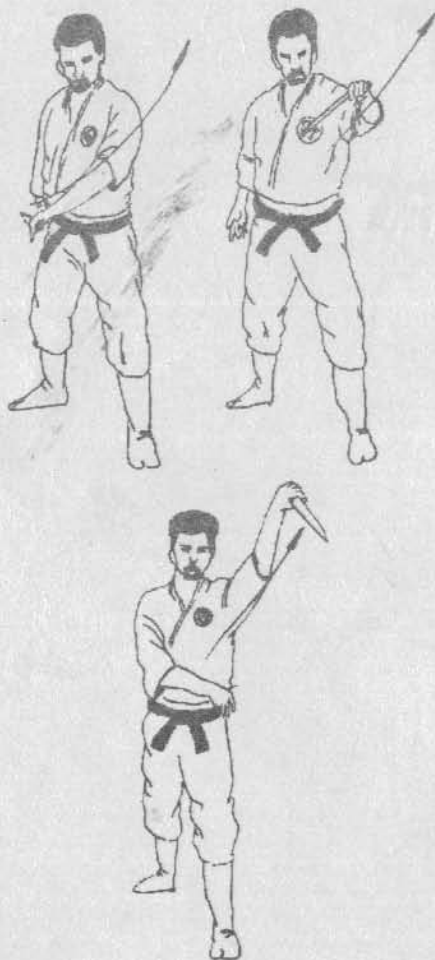
Как только противник пытается выхватить свой меч, перехватите его предплечье своей правой рукой и, мгновенно меняя правостороннюю стойку на левостороннюю, широким махом нанесите кэса-гири по его сонной артерии — рис. 6.44—6.45 Движение позволяет не меняя траектории перемещения отобрать меч у противника и атаковать его его же оружием.





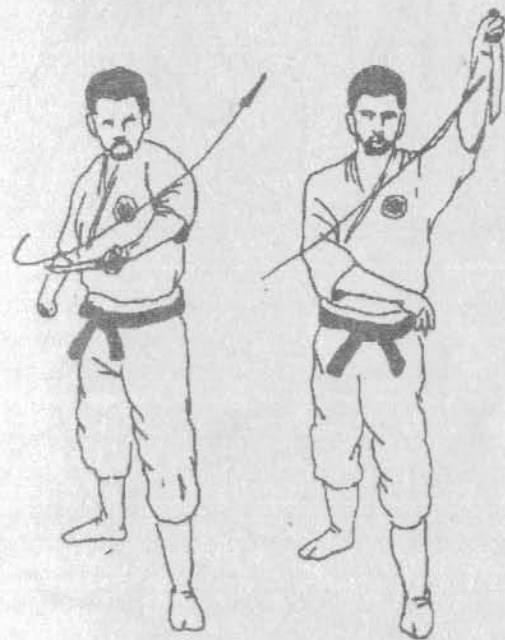
**Гьяку-кэса-гири (хонтэ) — рассекающий удар
снизу вверх по диагонали**

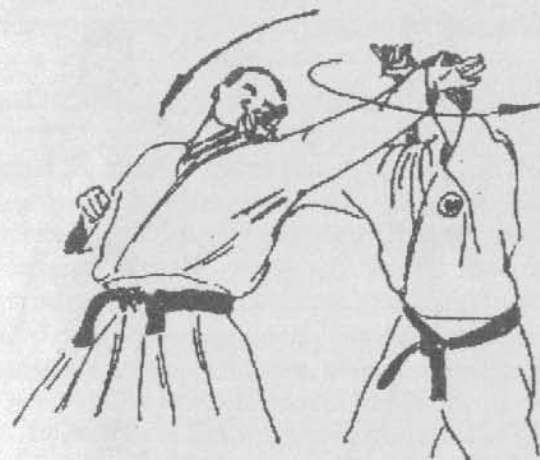
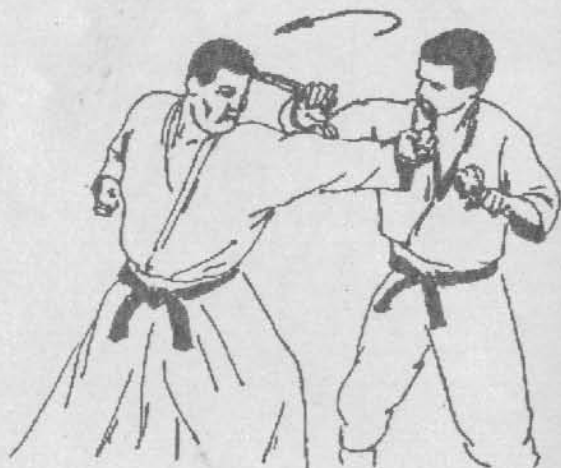
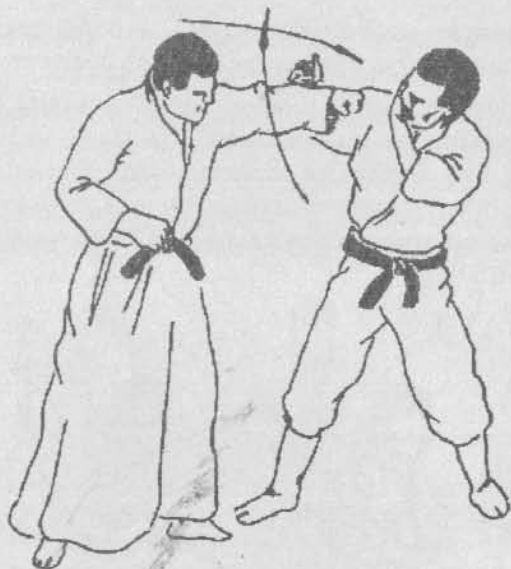
Из позиции у противоположного бока (рис. 6.46) резким маховым движением нанесите диагональный рассекающий удар снизу вверх — рис. 6.47. В момент нанесения удара кисть руки, выполняющей движение, максимально выгибается вверх, вкладывая дополнительную силу в движение — рис. 6.48.



**Гьякутэ-кэса-гири (гьякутэ) — обратный
рассекающий удар снизу вверх по диагонали**

Взяв оружие хватом гьякутэ-монти, нанесите рассекающий удар снизу вверх по диагонали — рис. 6.49—6.50. Траектория движения практически совпадает с предыдущим ударом. Очень часто использующийся для защиты удар, так как его движение очень трудно предсказать и даже порой заметить — рис. 6.51—6.53.





Йоко-кири (хонтэ) — рассекающий удар в горизонтальной плоскости

Рассекающий удар в горизонтальной плоскости наносится двумя основными способами:

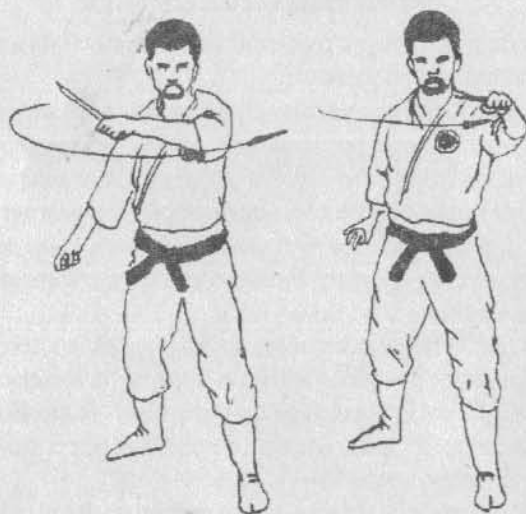
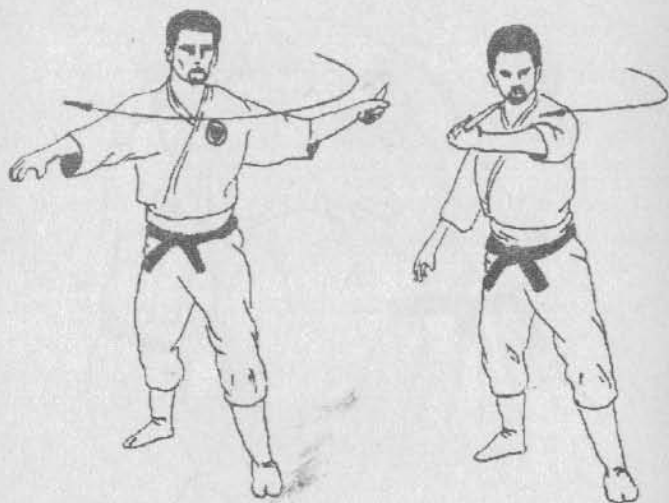
- сото-маваси-кири: рассекающий удар снаружи внутрь;
- ути-маваси-кири: рассекающий удар изнутри наружу.

При нанесении сото-маваси-кири основная сила удара зарождается в поворотном движении локтя, стремящегося к центру. По ощущениям необходимо добиться плечеобразного, хлесткого чувства в руке. Клинок также разворачивается во время движения — рис. 6.54—6.55.

Обратным по отношению к сото-маваси-кири является ути-маваси-кири — удар изнутри наружу в горизонтальной плоскости. Резким маховым движением, выпрямляя руку, удерживающую оружие, нанесите рубящий удар, добавляя небольшой подхлест кистью — рис. 6.56—6.57.

Наиболее распространенными вариантами практического использования йоко-кири являются:

- дзедан-куби-кири: удар по горлу или шее;



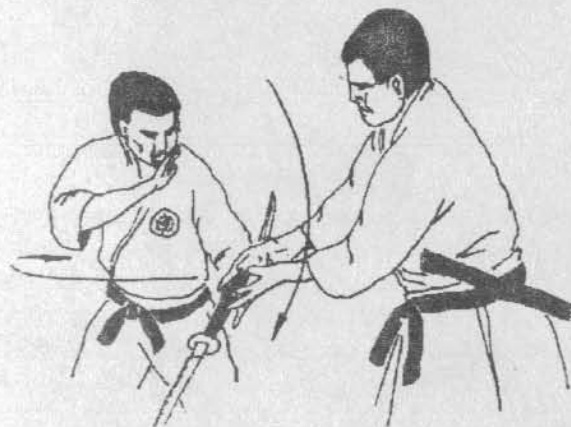
- тюдан-хара-кири: удар по животу;
- гэдан-кансэцу: удар по сухожилиям ног под коленями.

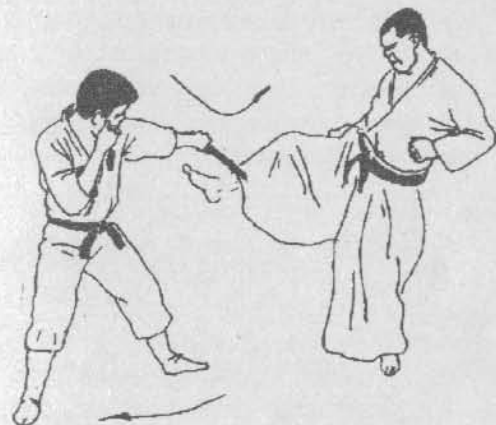
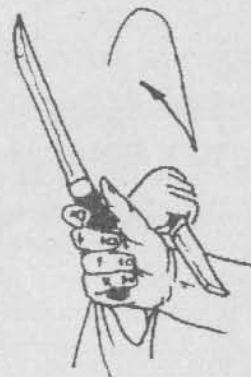
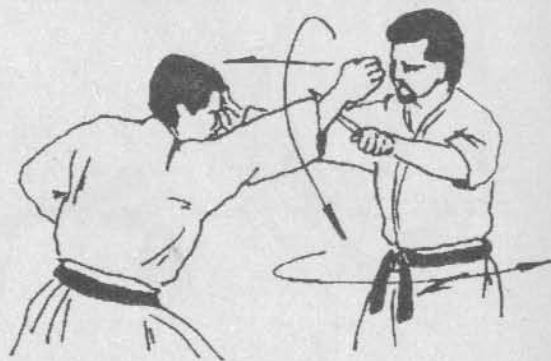
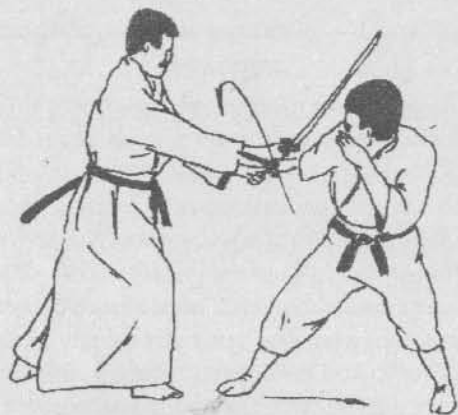


Котэ-кири — рубящий удар по сухожилиям запястья

Одной из наиболее важных техник боя с ножом, относящихся к куми-танто, является котэ-кири. Фактически, с ее использования начинается любая работа против противника, использующего оружие или атакующего руками. В сущности, для ее осуществления можно использовать любую вышперечисленную базовую технику (танто-кихон-гата) кири-вадза. Основной целью техники является поражение сухожилий и артерий на запястье противника, чаще всего с внутренней стороны. Этим можно добиться, во-первых, обездвиживания конечности (а следовательно, невозможности удерживать оружие или атаковать пораженной рукой), а во-вторых, при поражении лучевой артерии через одну-две минуты противник попросту теряет сознание от потери крови и умирает, если ему не будет оказана необходимая помощь.

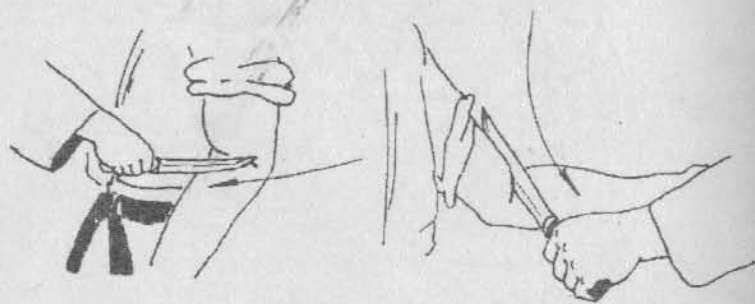
Поражать руку противника можно как одноименной, так и разноименной рукой, движением сверху и снизу, прямым и обратным хватом. Рис. 6.58—6.62 иллюстрируют некоторые возможные варианты техники котэ-кири. Кстати, технику, аналогичную котэ-кири, можно использовать также как защиту от ударов ногой — рис. 6.63.





Хидзи-кири — рассекающий удар по локтевому сгибу

Еще одна важная техника для практического овладения танто-дзюцу — рассекающий удар по локтевому сгибу руки противника. Как и в котэ-кири, в хидзи-кири используется весь спектр базовых кири-валза, и так же как в предыдущем случае главное — поражение конечности (сухожилий, вен и артерий) противника. Рис. 6.64—6.66 иллюстрируют некоторые из возможных вариантов техники.



Глава 4. Рэндзоку-вадза — принципы комбинирования в технике танто

Кихон-гата — базовые формы нанесения ударов ножом — являются только первым робким шагом к мастерству боя с использованием танто. Они закладывают необходимые основы для главной части искусства танто-дзюцу — рэндзоку-вадза: технике свободного комбинирования ударов и защит, уколов и порезов, тычков и рубящих техник. Главное для постижения рэндзоку-вадза — активное понимание принципов (т. е. умение использовать теоретические знания на практике) и владение базовыми траекториями движений с ножом. Ниже приведены основные варианты комбинаций, в направлении которых необходимо работать ученику, желающему овладеть искусством танто.

1. Нидан-вадза (два удара)

Начинать комбинирование ударов ножом необходимо с совмещения двух ударов в одно движение. Такая техника носит название нидан-вадза. Основной принцип: первый удар должен выводить нож в положение для второго удара. Между первым и вторым ударом не должно быть ни малейшей паузы, иначе противник может успеть перехватить инициативу в свои руки. Часто (но не всегда) второй удар повторяет траекторию первого удара, но в обратном направлении.

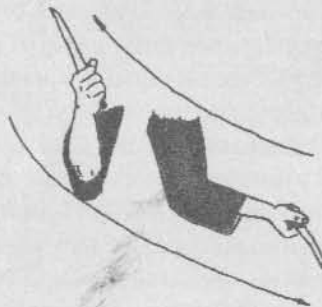
Начинать тренировку необходимо легко и плавно, лишь затем добавляя скорость и силу, а также совмещая технику удара с перемещением.

Следующие иллюстрированные примеры помогут читателю лучше разобраться с вышесказанным. Однако помните, что это — только примеры, а не исчерпывающая информация, отработку которую можно остановить практикой. Только пос-

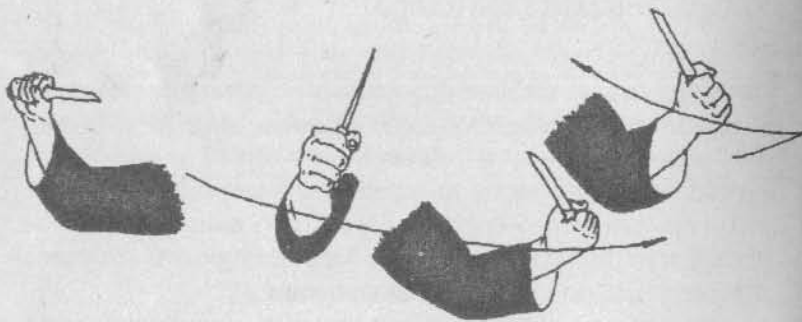


тоянный рост тренированности, открытие новых возможностей и расширение собственной техники могут дать вам реальное превосходство в смертельном бою.

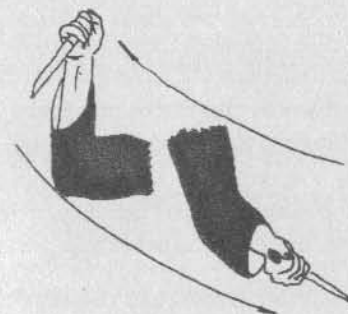
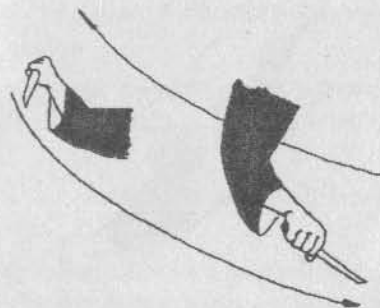
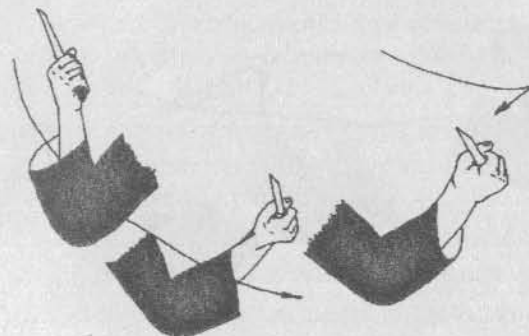
1. Кэса-гири/ура-цуки и ура-цуки/кэса-гири — рис. 6.67—6.68.



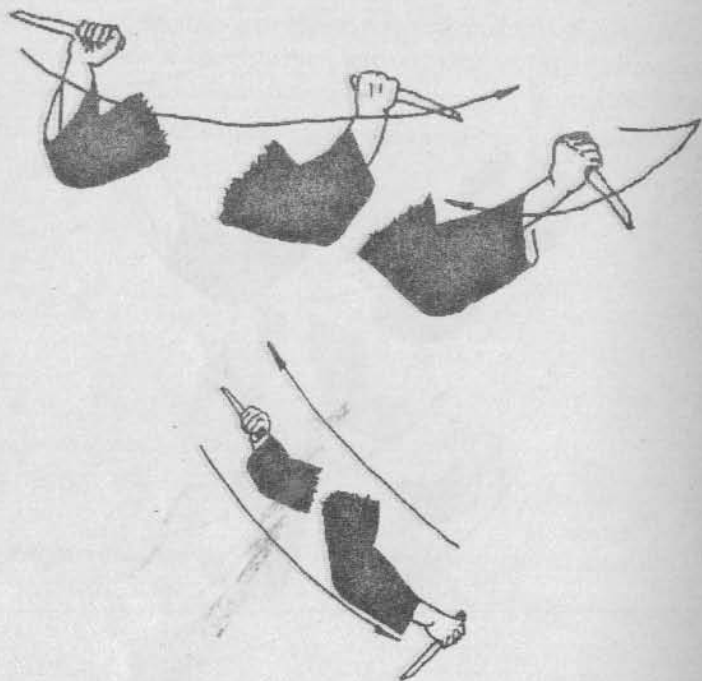
2. Сото-маваси-кири/ути-маваси-кири и ути-маваси-кири/сото-маваси-кири — рис. 6.69—6.72.



3. Сото-маваси-кири/ура-йоко-цуки — рис. 6.73—6.75.
 4. Йоко-юти/гьяку-кэса-гири и гьяку-кэса-гири/йоко-цуки — рис. 6.76—6.77.
 5. Гьякутэ-йоко-кири/йоко-юти — рис. 6.78—6.79.
 6. Гьякутэ-кэса-гири/усиро-юти — рис. 6.80—6.82.



7. Гьяку-кэса-гири (гьякутэ-монти)/йоко-юти и йоко-юти/гьяку-кэса-гири — рис. 6.83—6.84.



2. Сандан-вадза (три удара)

Следующим этапом практики является сандан-вадза — три удара, объединенных в одно движение. Эта техника не сложна для того, кто хорошо владеет нидан-вадза, так как принципы сандан-вадза ничем от нее не отличаются, за исключением добавления третьего удара по той же схеме.

Схемы комбинаций, предлагаемых к необходимой практике

Ниже мы перечислили те варианты комбинаций с практическим применением, которые должны быть хорошо проработаны вами в ходе ваших занятий. Используйте технику базовых комбинаций и ударов для своей практики. На тренировках с



партнером используйте деревянную или металлическую затупленную имитацию танто во избежание серьезных травм и повреждений.

1. Укэ-кири-вадза — техника пореза, используемого как блок (котэ-кири, хидзи-кири), переходящая в контртехнику тычком.
2. Укэ-харан-кири-вадза — один порез, используемый в начале движения как защита, а затем как контратака.
3. Кагэукэ-кири-вадза — использование «крюка», образованного клинком и предплечьем для отведения и захвата руки или длинного оружия противника с последующим порезом.
4. Нуки-каэси-вадза — контрудар или порез без вхождения в контакт с атакующими конечностями противника.
5. Каэси-вадза — контрприем с использованием техники тай-дзюцу.

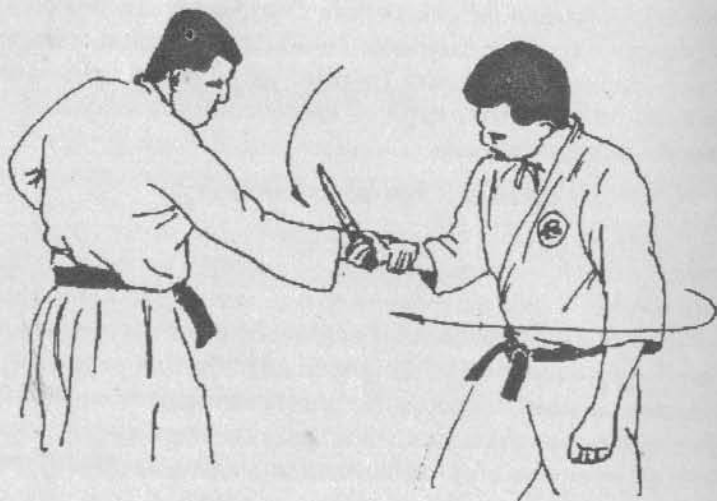
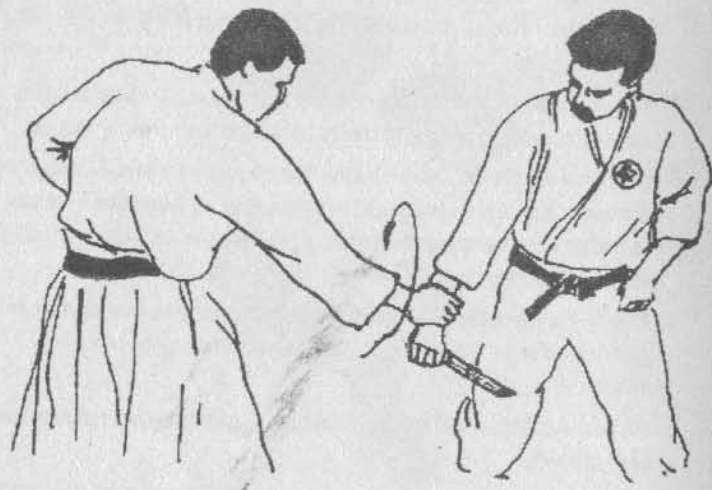
Как пример этой техники, ниже мы представили два варианта освобождения от захвата руки с оружием, использующих две базовые техники Кихон-хашю-но ката («Ката восьми основ» — парная базовая ката Тогакурэ-рю): Ура-котэ-гьяку-дори и Омотэ-котэ-гьяку-дори — выкручивание запястья противника внутрь и наружу.

Пример 1: Ура-котэ-гьяку-дори

Когда противник захватил вашу руку с ножом (хват хонтэ-монти) своей одноименной рукой — рис. 6.85, потяните захваченную руку к себе на уровне бедер и, как только противник начнет оказывать силовое противодействие вашему движению, используя разворот корпуса, проверните собственное захваченное запястье таким образом, чтобы клинок оказался над кистью противника, оказывая на нее болевое воздействие выкручиванием внутрь — рис. 6.86. Освободитесь от захвата резким дви-

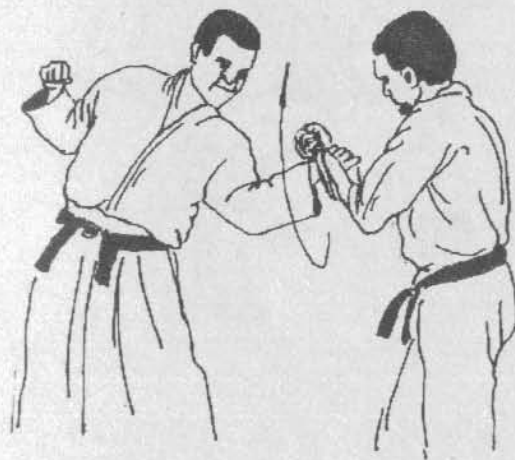
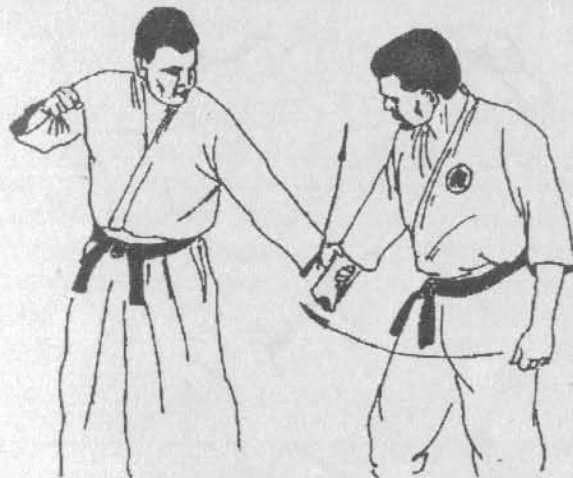


жением клинка вниз, одновременно рассекая сухожилия на запястье противника.



Пример 2: Омотэ-котэ-гьяку-дори

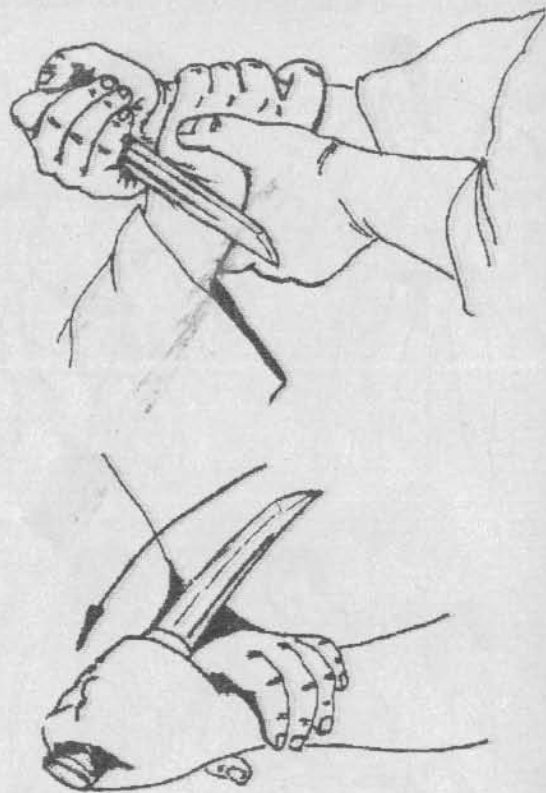
При разноименном захвате вашей руки (нож удерживается хватом гьякутэ-монта) — рис. 6.87, прижмите режущую кромку ножа к наружной части кисти противника и, помогая движению левой рукой, выверните запястье противника наружу техникой омотэ-гьяку (по выполнению это хэнка-вадза: тэ-гасуми





(«рука-зеркало») — для продвинувшихся учеников) — рис. 6.88—6.89.

Более простым вариантом при аналогичном захвате является перерезание верхней части предплечья коротким резким движением танто — рис. 6.90.

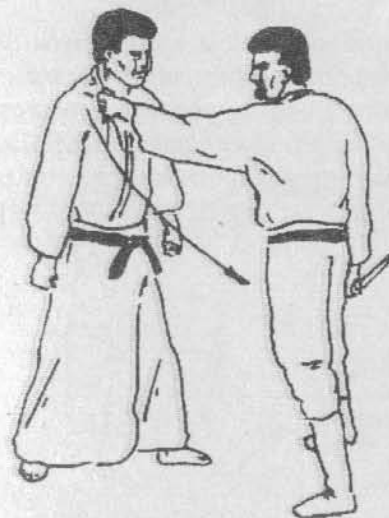


3. Кумиути-вадза — удар танто с предварительным захватом противника

Основным принципом этой техники является выведение противника в то или иное положение для удара, используя для этого захват и рывок второй рукой. Два примера.

Пример 1

Удерживая нож хватом гьякутэ-монта за спиной, быстро захватите ворот противника левой рукой и с силой резко дерните его вниз для того, чтобы он наклонился вперед. Как только это произойдет и противник попытается выпрямиться, нанесите мгновенный семон-отоси-юти под основание черепа, используя встречное движение руки и шеи противника, — рис. 6.91—6.92.





Пример 2

Нож удерживается хватом хонтэ-монти. Захватите левой рукой одноименное плечо противника и резким круговым движением разверните его таким образом, чтобы открыть его спину для удара. Ни на секунду не останавливаясь, нанесите резкий тычок (теку-цуки) в почку противника, усиливая удар разворотом бедер и переноса вес тела на левую ногу, — рис. 6.93—6.94.





Глава 5. Танто-йай-дори — искусство мгновенного выхвата ножа с немедленным нанесением удара

Принципы танто-йай-дзюцу не слишком отличаются от йай-дзюцу с мечом — это прежде всего скорость, затем точность и координированность движения. Так как нож чаще всего — оружие скрытого ношения, необходимо для начала определиться с тем, где именно воин будет его носить, и лишь затем переходить к отработке выхватывания. Ниже мы перечислили основные виды йай-танто, не давая никаких комментариев к ним, так как техника, используемая для выхвата, — это все те же базовые удары, описанные выше, но выполняемые на продвинутом этапе тренировки с гораздо большей скоростью и точностью. Только отработав кихон-тата с танто до уровня рефлекторного реагирования, можно рекомендовать ученику приступать к овладению йай. Собственно движение доставания оружия — сугубо индивидуально, так как зависит от места ношения, одежды, роста и т. д., поэтому мы не можем дать никаких конкретных рекомендаций, кроме того, что мы уже оговорили выше.

Виды выхватов ножа (танто-йай-дори):

1. Выхват слева из-за пояса (хидари-оби-но йай);
2. Выхват справа из-за пояса (миги-оби-но йай);
3. Выхват из-за спины (усиро-оби-но йай);
4. Выхват из-за ворота сзади (усиро-но йай);
5. Выхват во время кувьрка (падения) (кайтэн-но йай);
6. Выхват из рукава (котэ-но йай);
7. Выхват из-за ворота (мунэ-но йай);
8. Из ножен на ноге (аси-но йай).



Глава 6. Асигару-са-но ката — снятие часового с использованием танто. Смертельные удары ножом

Ниже мы представим достаточно специфическую технику мгновенного и бесшумного убийства вражеского часового, что являлось жизненно необходимым разделом в подготовке ниндзя и на сегодняшний день остающейся достаточно актуальной для бойцов спецподразделений различных стран. Техника мгновенной бесшумной смерти — важный раздел танто-дзюцу, совмещающий в себе не только собственно приемы с использованием ножа, но и синоби-аруки (бесшумное перемещение), интон-дзюцу (искусство двигаться без отбрасывания тени и произведения малейшего шума) и др.

Для начала необходимо рассмотреть базовые принципы, основными из которых являются три:

- бесшумность прокрадывания и исполнения,
- неожиданность (сюрпризность) нападения,
- надежность и простота техники.

Практическое применение первого принципа в основном зависит от техники, описание которой не входит в задачи этой книги. Для отработки собственно техники вам будет вполне достаточно научиться мгновенно закрывать рот и нос противника при нападении сзади — именно это обеспечивает бесшумность проведения техники. Захват производится «лодочкой», образованной чуть присогнутыми пальцами левой руки. Голова противника в любом случае резко дергается назад и прижимается к левому плечу. Иногда возможно также выкручивание шейных позвонков одновременно с проведением удара.

Неожиданность (сюрпризность) нападения сзади не вызывает сомнений. Но как быть, если это невозможно (например, противник стоит, прислонившись к стене)? В этом случае необ-



ходимо использовать ослепляющую смесь (мэцубуси), бросае-
мую в глаза противнику непосредственно во время проведения
удара. Противник не успевает не только реагировать, но чаще
всего даже закричать, особенно если удар проведен мгновенно
и точно.

И последний принцип: простота и надежность. Только они
могут обеспечить стопроцентную эффективность в ситуации,
когда малейшая ошибка ведет к смерти исполнителя. Нельзя
использовать сложные, слабые или неотработанные удары для
техники асигару-са.

Методы

1. Хитю-кири (юти) — рубящий или колющий удар в глотку

Припадении спереди наиболее эффективной техникой
является тычок в горло чуть ниже кадыка (точка хитю). Этим
ударом вы рассекаете яремную вену, и летальный исход насту-
пает практически мгновенно — рис. 6.95.

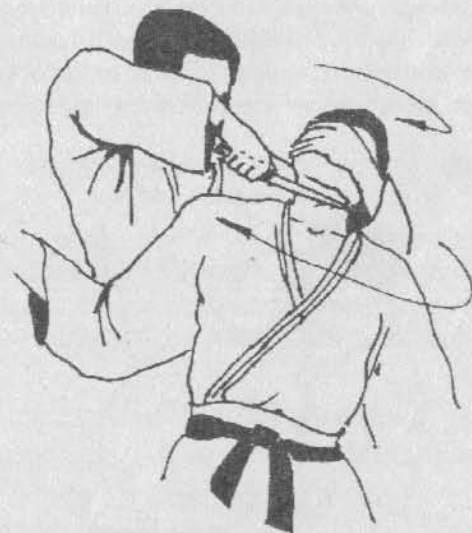
Нападая сзади, эту же область эффективнее поражать раз-
резанием или ударом (хват гьякутэ-монги). При разрезе вы
можете рассечь не только яремную вену, но и дыхательное
горло противника — рис. 6.96.

2. Хара-цуки (юти) — удар в живот

Припадении спереди можно нанести два-три быстрых
повторяющихся удара (тычка) в живот — глубокая рана вызы-
вает болевой шок и летальный исход за несколько минут, иног-
да даже в случае оказания медицинской помощи — рис. 6.97.

3. Мурасамэ-кири (юти), мацукадзэ-кири (юти) — рубящие удары (порезы) шеи слева и справа

Используя технику кэса-гири или кэса-юти, можно мгно-
венно убить противника, нападаая на него спереди, рассекая ему
сонную артерию или аорту.





4. Хизо-цуки — удар в почку

При нападении сзади резким ударом снизу вверх нанесите удар в правую почку противника и, стараясь максимально расширить рану, выдерните оружие. Чтобы лишить его возможности кричать, необходимо перерезать ему дыхательное горло — рис. 6.98.



5. Дэнко-цуки — удар в сердце

Эффективность этого удара зависит от силы вашего удара, поскольку область сердца достаточно хорошо защищена грудной клеткой. Однако точное попадание вызывает мгновенную смерть — рис. 6.99.



6. Сакоцу-юти — удар в межключичные области

При нападении сзади весьма эффективно нанести удар сверху вниз в межключичную область, так как при рассечении подключичной артерии вызывается обильное кровотечение и смерть в случае неоказания быстрой медицинской помощи — рис. 6.100.

7. Докко-юти — удар под ухо

Резкий удар в область точки докко с последующим рассечением горла и артерий изнутри наружу в сторону передней части шеи вызывает мгновенную смерть — рис. 6.101.



Глава 7. Танто-хэйхо — стратегия и тактика боя с ножом

Завязка боя

Обычно бой с ножом начинается либо с защиты, направленной против атакующей конечности противника, либо с мгновенной атаки в жизненно важные области врага. Бой ниндзя с ножом — это не фехтование, направленное на демонстрацию превосходства над противником, а напротив, техника, предназначенная для того, чтобы не дать противнику проявить свое мастерство. Только начавшись, бой практически сразу заканчивается, так как на большее у ниндзя чаще всего просто нет времени. Поэтому, если противник готовится к нападению, ниндзя сразу же наносит ему один-два превентивных удара и побеждает; если же противник все же успел его атаковать, то, поразив атакующую конечность, необходимо тут же нанести более серьезный удар, используя для этого технику ниндан или сандан-вадза.

Сковывание, связывание движений и выведение из равновесия

Во время ведения боя с ножом ни в коем случае нельзя забывать о действиях другой рукой и ногами, нанося ими разнообразные удары-сателлиты, захватывая руку (руки) противника и всячески мешая ему сколь-нибудь эффективно за-



пцищаться, перекрещивая конечности, дергая на себя или толкая противника от себя, одновременно нанося удары и порезы своим оружием.

Выбор момента для удара и его нанесение

Лучшим моментом для репающего удара является то мгновение, когда намеченная цель меньше всего защищена: например, после отведения руки противника снаружи внутрь вверх, для удара открывается область подреберья, куда немедленно должен быть нанесен сильный тычок; эффективно резать запястья рук противника тогда, когда он пытается захватить вас или толкнуть и т. д.

Добивание, контроль, конвоирование

Если поединок ведется до летального исхода, естественным является окончательный добивающий удар, наносимый уже лежащему на земле противнику. Если же целью ниндзя является захват противника живьем, то, после того как он потеряет сознание, ему немедленно должна быть оказана медицинская помощь (наложен жгут, сделана перевязка), после чего его можно транспортировать туда, куда это необходимо.

Отрабатывая тактические рисунки боя с ножом, необходимо рассмотреть следующие варианты технических действий:

- безоружного (неожиданное нападение, реагирование порезом на удар с последующим ударом на поражение жизненно важных зон);
- вооруженного коротким оружием (обезоруживание и контроль вооруженной руки, контрудары и встречные удары без вхождения в контакт с вооруженной рукой);



- вооруженного средней длины оружием (проход опасной зоны поражения с или без поражения конечности (конечностей) и удар, обезоруживание с переходом к работе отобранным оружием, например мечом);
- вооруженного длинным оружием (уклонение и сближение, поражение кистей и пальцев скользящим порезом вдоль древка (копья, алебарды, шеста), атака над и под оружием противника).

На тренировках следует проанализировать представленную ниже матрицу построения поединка с ножом, исходя из собственной техники, склонностей, темперамента и способностей. Как можно чаще возвращайтесь к этому полезному виду практики, постоянно совершенствуясь, что-то добавляя или отбрасывая, проверяя и перепроверя реальность того, что, возможно возникает в вашем воображении, на практике. Только творческий подход к тренировкам, а не слепое копирование чужой техники может дать ученику реальное мастерство в любом виде боевых искусств. Никогда не забывайте этого.

Примерная матрица построения поединка с танто

- Вхождение в бой
- Дальняя дистанция (тоо-ма)
- Способы прорыва на среднюю и ближнюю дистанцию
- Действия в ближнем бою
- Действия на земле

И последнее. Заканчивая описание начальной техники работы с ножом по методу ниндзя, еще раз хотелось бы напомнить читателю о «трех книгах», на которых строится жизнь любых боевых действий ниндзя и о которых автор уже не раз писал на страницах своих книг. Постоянно держите их в голове во время своих занятий, и можно быть уверенным, что



вы достигнете немалых успехов на пути к релъному мастерству воинов-теней. Три этих принципа:

- Текучесть (нагарэ)
- Свободная вариативность (хэнкан)
- Приспосаблиаемость к действиям противника (ринки-охэн)

ЧАСТЬ 7

СЮРИКЭН-ДЗЮЦУ — ИСКУССТВО МЕТАНИЯ ЗВЁЗД И СТРЕЛОК





Глава 1. История сюрикэн

Впервые японское метательное оружие (сюрикэн) упоминается в исторических летописях «Хэйкэ-моногатари». В них говорится о маленьких металлических лезвиях, используемых как оружие для поражения врага на расстоянии. Однако метание различных предметов и использование этого навыка в военных целях были известны гораздо раньше появления не только вышеупомянутой книги, но и любых других книг вообще. Практически у любого народа можно встретить метательное оружие различного вида и размера, изготовленное из дерева, камня или металла.

Если же говорить конкретно о сюрикэн-дзюцу, то это искусство, как и многое другое в Японии, имеет материковые (китайские) корни. Как искусство чайной церемонии или составление букетов цветов, каллиграфия или боевые искусства, попав на японскую почву, приобрели очень характерные, чисто японские черты, так и сюрикэн-дзюцу со временем стало считаться искусством, имеющим аутентичное островное происхождение. Множество Рю (школ), развивавших этот вид боевого искусства, с годами отбросили любые упоминания о китайских источниках, увековечивая в легендах имена японских отцов-основателей. Такое происходило в японской истории со множеством вещей, привнесенных извне, и, видимо, будет еще повторяться снова и снова, так как это является одной из типичных черт японского национального характера.

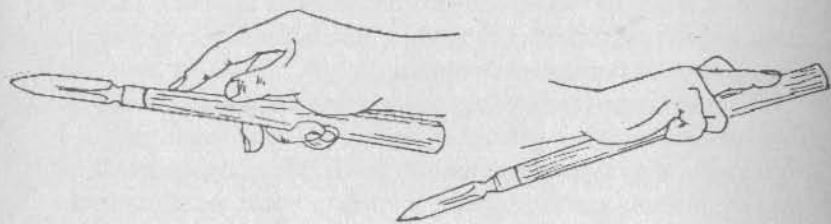
Но как бы то ни было, основные виды метательных лезвий попали в Японию вместе с волной китайских эмигрантов, которым искусство метания малых видов оружия было извест-

но еще полторы тысячи лет до нашей эры, чему мы можем найти подтверждения во многих письменных источниках. Да и само оружие лучше, чем что угодно, доказывает свое несомненное родство с японскими сюрикэн.

Страна, раздираемая междоусобными войнами, стала благодатной почвой для развития любого боевого искусства — в том числе и искусства метания лезвий. Им пользовались не только ниндзя, как это принято считать у нас, но и самураи, хотя, конечно, склонность к портативному, незаметному, поражающему бесшумно и на расстоянии оружию питали именно воины-тени. Именно в их среде сюрикэн-дзюцу достигло в своем развитии высочайшего апогея, передаваясь из поколения в поколение как один из главных разделов боевой подготовки воина. Даже женщины-ниндзя (куноити) владели метанием своих заколок для волос (кансаси) в той степени, чтобы превратить их в смертоносное оружие. Вместо сюрикэн использовали все, что могло их заменить, — начиная от напильников (ядзирри) и заканчивая молитвенными колесами буддистских монахов (хорин).

Если в самурайских школах изучение сюрикэн стояло на третьем, если не на четвертом месте (ниже могла стоять только безоружная борьба), то в кланах ниндзя дело обстояло абсолютно иначе. Естественно, эта традиция не могла не отразиться и в современном нин-дзюцу, где метание стрелок и плоских звездообразных лезвий является одним из пяти доминирующих видов оружия в обучении методам Будзинкан.

В традиционных школах будто метание сюрикэн чаще всего шло параллельно изучению техники ножа (танго), а также использования когай и колзюка (вспомогательных ножа и заточенного стержня, носимых в ножнах большого меча). Кроме того, некоторые школы изучали также метание и использование для ближнего боя заточенного стержня для управления лошастью (ума-бари, рис. 7.1), а также палочек для еды. Наиболее известными школами самурайских боевых искусств, практикующими сегодня сюрикэн-дзюцу, являются Нэгиси-



рю, Сири-рю и Тисю-рю. И нет ни одной из современных школ нин-дзюцу, в которых бы это искусство не изучалось в большей или меньшей степени.

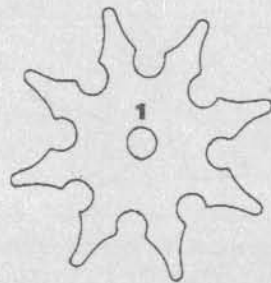
В этой книге мы представляем сюрискэн-дзюцу в той форме, которая была передана Масааки Хацуми его учителем Тосицугу Такамацу по традиции Куки-Синдэн-рю Хаппо Хикэн.



Глава 2. Виды сюрискэн — внешний вид, строение и применение

В буквальном переводе «Сюрискэн-дзюцу» звучит как «Искусство (дзюцу) клинка (кэн), выпускаемого (ри) из руки (сю)». На самом деле сегодня под словом «сюрискэн» мы подразумеваем все метательное оружие, используемое в японских боевых искусствах, будь то самурайские стили или стили ниндзя (круглые и плоские стрелки, маленькие метательные ножи и звезды). Но это не совсем верно, так как под «сюрискэн» следует понимать именно небольшие плоские лезвия удлиненной формы. Стрелки круглого или многоугольного сечения соответственно называются «бо-сюрискэн», а плоские квадратные или многоугольные звезды — «хира-сюрискэн» (другое название «сякэн» — «ся» — колесо, «кэн» — лезвие). Различают очень большое количество видов сюрискэн — в зависимости от их веса, размера, дальности точного броска и применимости в ближнем бою. Ниже мы перечислим основные виды, используемые в современном Будзинкан додзэ.

а. Плоские виды — хира-сюрискэн (сякэн)



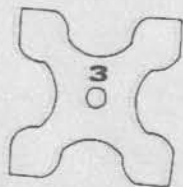


1. Хаппо-сюрикэн (восьмистрийный сюрикэн): радиус 12,5 см, вес около 115 г. Этот сюрикэн не используется для ближнего боя, но очень эффективен для метания на дистанцию до 15 м как при вертикальном, так и горизонтальном броске.

Происхождение этого сюрикэн обычно связывают с буддистскими монахами, так как он в точности повторяет один из символов эзотерического буддизма — разорванное колесо кармы (колесо без обода) — «хорин». Кроме того, его острия имеют не заточенную, а округлую форму, что напоминает нам о принципе ненасилия даже при применении оружия.



2. Хаппо-сюрикэн (восьмистрийный сюрикэн): радиус 13,5 см, вес около 70 г. Этот сюрикэн используется только для метания. Боевая дистанция в пределах 10 м.



3. Сихо-конго-сюрикэн (сюрикэн «четыре молнии»): радиус 10,5 см, вес около 75 г. Используется как для метания, так и для ближнего боя. Дистанция для метания не

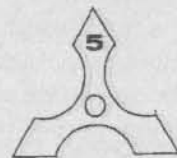


превышает 8 м, и бросок должен быть достаточно сильным.

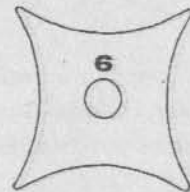
Форма этого сюрикэн также взята из буддистской символики — первоначально он имел вид двух перекрещенных конго (валджра) — отсюда и название.



4. Хаппо-сюрикэн (восьмистрийный сюрикэн): радиус 6 см, вес около 10 г. Не используется для метания на дальнюю дистанцию или в ближнем бою из-за своего малого веса. Применяется только как шокирующее оружие по 10—15 штук сразу при одном броске в лицо противника с расстояния до 3 м.



5. Санкаку-сюрикэн (трехострийный сюрикэн): радиус 7,5 см, вес около 25 г. Редко используется для метания, однако прекрасно может быть применен в ближнем бою (как кастет).



6. О-сэнбан-сюрикэн (четырёхугольный сюрикэн с вогнутыми внутрь сторонами): радиус 11,5 см, вес около 75 г.



Используется для ближнего боя и метания на дистанцию не более 8 м. Необходимо метать очень сильно.

Сэнбан-сюрикэн является традиционным тайным оружием Тогакурэ-рю нин-дзюцу. Его форма повторяет форму гвоздевой шайбы для скрепления досок ворот в средневековых замках Японии. Ношение подобного предмета (предметов) не могло вызвать подозрений в случае проверки и досмотра, подобно тому как сейчас ни у кого не вызовет подозрения несколько шурупов или гвоздей.



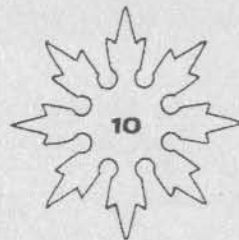
7. Ко-сэнбан-сюрикэн (малый четырехугольный сюрикэн с вогнутыми внутрь сторонами): радиус 8 см, вес около 40 г. Прекрасно используется для горизонтального метания на дистанцию до 7 м. Не используется в ближнем бою из-за малой длины острия (возможны порезы своих пальцев).



8. Сикаку-сюрикэн (четырёхострый сюрикэн): радиус 10 см, вес около 60 г. Одинаково хорошо может быть использован и для ближнего боя, и для метания на дистанцию около 10 м.



9. Роккаку-сюрикэн (шестиострый сюрикэн): радиус 11 см, вес около 65 г. Прекрасно метается на расстояние до 12 м. Естественно, должен быть брошен очень сильно. Не используется в ближнем бою.



10. Хаппо-сюрикэн (восьмиострый сюрикэн): по форме полностью схож с №4, но радиус 10,5 см и вес около 60 г. Отлично метается как вертикально, так и горизонтально на дистанцию до 12 м. Этот тип сюрикэн не используется для ближнего боя.



11. Ко-сикаку-сюрикэн (малый четырехострый сюрикэн): радиус 9 см, вес около 40 г. Хорошо метается горизонтальным броском на дистанцию до 8 м. Более даль-



няя дистанция не может быть использована из-за легкого веса оружия. Также мал для ближнего боя.



12. Рокухоси-сюрикэн (шестиугольный сюрикэн): радиус 8 см, вес около 55 г. Хорош на короткой дистанции. Должен бросаться очень сильно, так как из-за короткой длины острия при слабом броске оставляет минимальные повреждения. Не используется для ближнего боя.



13. Хаккаку-сюрикэн (восьмиугольный сюрикэн): радиус 8 см, вес около 50 г. Хорош для любой техники метания (горизонтальной и вертикальной) на дистанции до 10 м. Не рекомендуется как оружие ближнего боя.



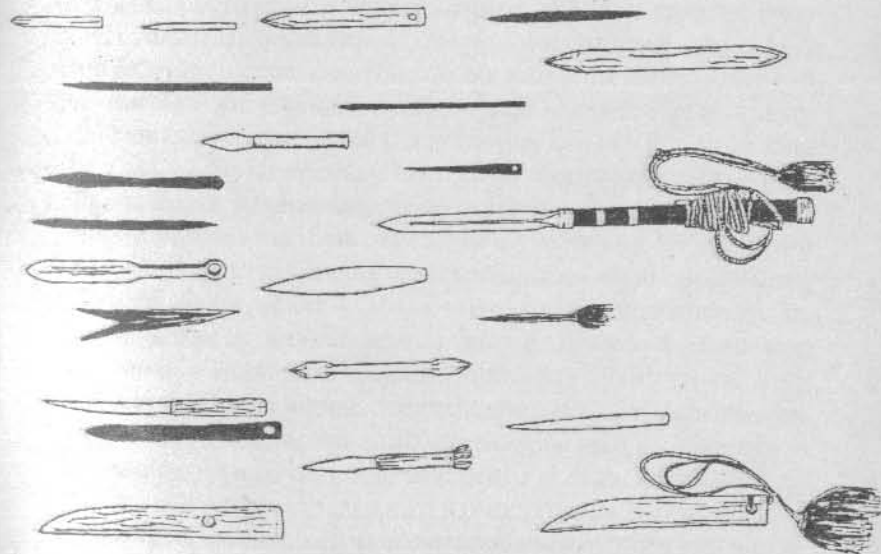
14. Хаппо-сюрикэн (восьмистрильный сюрикэн): радиус 8 см, вес около 50 г. Может использоваться при любой горизонтальной или вертикальной технике метания, только на дистанции не более 6 м, так как только на та-



кой дистанции реально поразить противника весьма короткими остриями этого типа сюрикэн. Не используется для ближнего боя.

б. Удлиненные виды — сюрикэн (бо-сюрикэн)

1. Итикэн бо-сюрикэн (стрелка круглого сечения, заточенная с одной стороны): длина 12—15 см, диаметр 3—5 мм, вес около 30 г. Используется для метания на расстояние до 8 м, очень эффективна в ближнем бою.
2. Никэн бо-сюрикэн (стрелка круглого сечения, заточенная с обоих концов): ничем не отличается от предыдущего варианта, кроме того, что оба конца этого сюрикэн заточены.
3. Итакэн (другое название «тайра»)(стрелка плоского сечения): классический вариант сюрикэн, представляю-



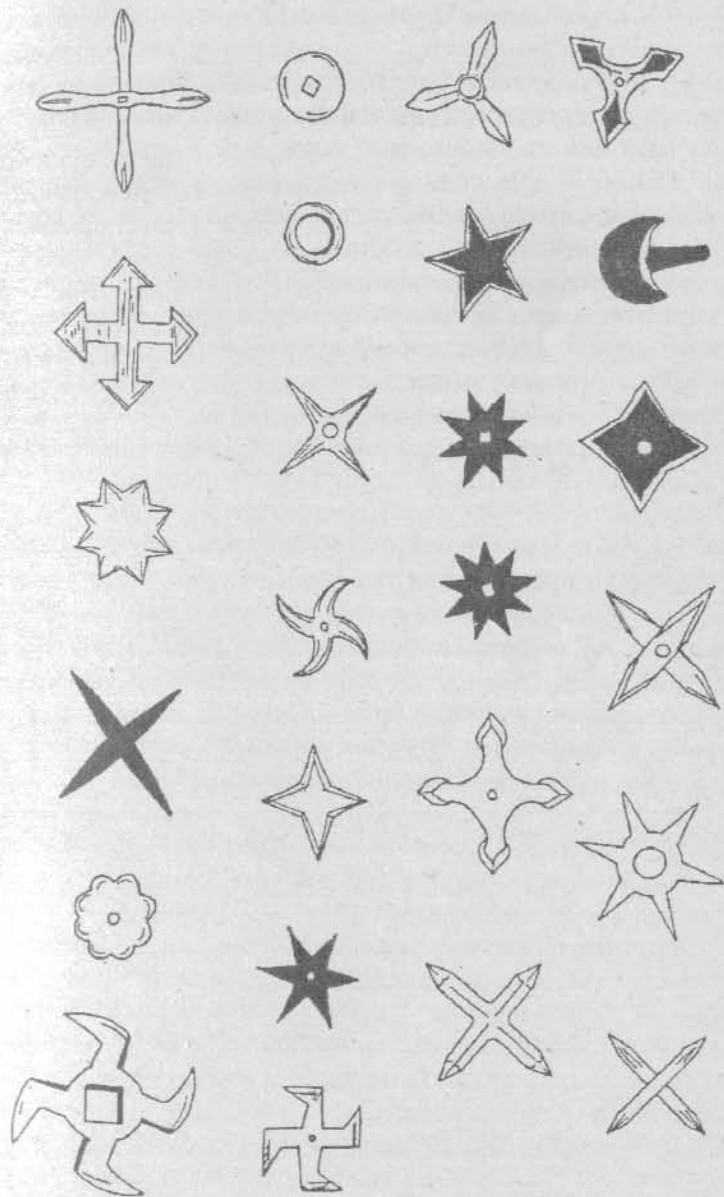


пий собой удлиненную, плоскую, заточенную с одной стороны полоску металла толщиной 2—3 мм, шириной 1,5 см и длиной около 15 см. Прекрасно метается на расстояние до 6 м и широко используется в ближнем бою.

Примечание: кроме вышеперечисленных видов сюрикэн, можно встретить и несколько других, не менее распространенных типов (рис. 7.3) — таких, как мандзи-сюрикэн (сюрикэн в форме свастики), дзюдзи-сюрикэн (сюрикэн в форме креста), гокаку-сюрикэн (сюрикэн в форме пятиконечной звезды), та-тами-дзюдзисюрикэн (складной сюрикэн в форме креста), сан-по-сюрикэн (треугольный сюрикэн) и др., но они не имеют отношения к обучению Будзинкан нин-по и здесь рассмотрены не будут.

Несколько слов о ядах для сюрикэн

Очень часто можно встретить в различных книгах, посвященных ниндзя и нин-дзюцу, расхожую фразу: «Ниндзя часто использовали сюрикэн, которые нередко были отравлены, что делало применение этого оружия смертельно опасным». Причем чаще всего эта фраза не находит никакого продолжения, ставя перед читателем вопрос: каким именно ядом пользовались ниндзя и как они наносили его на оружие? Полагаем, что авторы вышеуказанных работ сами мало представляют себе то, о чем они пишут. Возможно, они подразумевают какие-то тайные рецепты или что-то в этом духе, но... все гораздо проще. Двумя самыми распространенными ядами для сюрикэн служили обыкновенная ржавчина и навоз, а также кровь мертвых животных. В условиях средневековой Японии, не знавшей вакцинации от столбняка или бешенства, попадание в кровь вышеуказанных ингредиентов (даже в случае легкой царапины, особенно если рана вовремя не была промыта и обработана), почти всегда влекло за собой долгую мучительную смерть, наводившую ужас на оставшихся в живых, что еще больше укрепляло в них веру в сверхъестественные способности ночных де-





монов. А незадачливым современным ниндзя можно посоветовать занять себя чем-нибудь более полезным и необходимым для их продвижения к духовному и физическому мастерству, чем патологическая страсть к разгадыванию «страшных рецептов» ядов ниндзя. Необходимо вспомнить о принципе «Ин-син-тонкэй» — «Минимальными усилиями — максимальных результатов», чтобы понять, что в нашем мире более чем достаточно страшнейших ядов любого вида — нейропаралитического, психотропного, галлюциногенного, летального и др. характера, которые даже не снились средневековым воинам-теням. Чтобы узнать их состав, достаточно только серьезно заняться химией или фармакологией, а не попусту тратить время и силы совсем не в том направлении. Другой вопрос — «Зачем?» — несет скорее моральный, нежели чисто технический аспект.



Глава 3. Техника метания (сюрикэн-нагэ-ката)

1. Основные принципы сюрикэн-дзюцу

Говоря о технике метания, необходимо сразу же выделить несколько очень важных принципов, без которых ученик никогда не сможет добиться сколь-нибудь реальных успехов в сюрикэн-дзюцу. Необходимо внимательно изучить их прежде, чем переходить к практическим занятиям сюрикэн-дзюцу.

Первый из них касается способа удерживания и выпуска сюрикэн из руки. Этот принцип гласит, что «сюрикэн необходимо держать как яйцо, а выпускать как птицу». Другими словами, вы никогда не добьетесь правильного броска, если будете слишком сильно сжимать оружие в руке перед выполнением метания или стремиться выполнить бросок чисто мышечной силой руки. И то, и другое абсолютно неверно. Хват сюрикэна, вне зависимости от вида захвата (см. ниже), должен быть легким и ненапряженным. Оружие должно как бы само вылетать из руки. Усилие для этого движения порождается в основном правильным перемещением ног и всего тела, а не силой верхних конечностей.

Второй принцип касается скорости метания. Он может быть буквально переведен как «третий сюрикэн должен быть уже на полпути к цели тогда, когда первый только достиг ее». Сюрикэн — чаще всего отвлекающее и шокирующее оружие, а не топор викинга, как это иногда можно видеть в гонконговских или голливудских боевиках, где современные киношные ниндзя с огромного расстояния буквально раскраивают своими сюрикэн лбы (самую твердую кость в скелете человека!) незадачливых противников, вставших на их пути. В действительности сюрикэн почти никогда не метается в одиночку (как топор),



и практически всегда — сериями, по 3—5 штук, так как о «прицеливании» или стопроцентной гарантии и полном выведении противника из строя одним броском не может быть и речи в условиях напряженной борьбы не на жизнь, а на смерть. Поэтому скорость метания играет в сюрикэн-дзюцу огромную, если не первостепенную роль. Достичь высокой скорости можно только постоянными тренировками и некоторыми упражнениями, которые мы привели в разделе, посвященном рэнсю-ундо. Третий принцип касается точности и своевременности броска. Он гласит, что «метать сюрикэн необходимо тогда, когда воин замечает черную точку в зрачке глаза противника». Это считается и оптимальной дистанцией для броска (ма-ай), что составляет обычно не более 3—5 м, и оптимальным временем (т. е. бросок необходимо проводить без раздумий или выбора подходящего момента, тогда, когда противник этого даже не может ожидать), и лучшей целью (хотя, как уже отмечалось, в сюрикэн-дзюцу не может быть и речи о каком-либо прицеливании, по крайней мере — физической). Черную точку в зрачке противника принято называть «канимэ» — «глазом краба». Иногда этот принцип так и называют «сэн-но канимэ» — «реагировать, увидев глаз краба».

Четвертый принцип говорит о дыхании в момент метания: «сюрикэн должен быть брошен в момент своего выдоха и вдоха противника». Возможно, вам не удастся скоординировать бросок со вдохом противника во время боя, но с собственным выдохом — обязательно. Это напоминает нам о принципе «ки-мэ», то есть максимальной концентрации энергии всего тела и духа в исполняемом движении. Импульс, переданный в руку от всего тела, гораздо более силен и более точен, чем бросок, проведенный только за счет силы конечности. На начальном этапе обучения концентрация на дыхании во время метания помогает избавиться от ненужных мыслей и желаний во что бы то ни стало поразить мишень, что тесно связано с еще одним принципом нинпо и других боевых искусств Японии — «Му-син»



(«Не-мыслия» или «Не-ума») — во время выполнения каких бы то ни было боевых движений.

«Нагарэ» — «Текучсть» (плавность, слитность) движений рук, ног и всего тела в момент выполнения броска — является пятым основным принципом сюрикэн-дзюцу. Плавное (но не замедленное!) выполнение всех частей движения, их нерасчлененность на стадии, неразрывность динамики — вот главная цель применения на практике этого принципа. В правильном броске сюрикэн не может быть и речи о судорожности или скованности движений, иначе все вышесказанное в этой главе вообще потеряет смысл. Добивайтесь полной гармонии в работе собственного тела и духа, старайтесь полностью раствориться в выполняемых движениях — только таким образом можно достичь настоящего мастерства в искусстве сюрикэн.

1. Подводящие упражнения (рэнсю-ундо)

Ниже нам хотелось бы привести те немногочисленные упражнения, которые будут способствовать росту мастерства ученика ниндзя в метании сюрикэн. Их необходимо практиковать не только на начальной стадии обучения, но и периодически возвращаться к ним в процессе совершенствования техники.

Все упражнения разбиты на группы в зависимости от качеств, развиваемых с их помощью.

а. Развитие силы броска

Развитию силы броска способствуют силовые упражнения, направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса (мышцы-разгибатели плеча, передняя и средняя часть дельтовидной мышцы, верхний пучок грудных мышц и некоторые другие), мышц брюшного пресса и спины. Эти упражнения можно взять в любой книге, посвященной силовому тренингу.

Основная схема работы построена по принципу выработки, во-первых, выносливости мышц (многократное повторение одних и тех же движений с легким весом), а во-вторых,



развития взрывной силы (минимум 1—2 повторения с максимальной силой и максимально возможной для этого движения скоростью).

Прекрасным способом развития силы броска является метание тяжелых (до 3—5 кг) камней или небольших «блинов» от штанги вертикальным (от головы) и горизонтальным (от живота) методом, полностью повторяющим технику метания сюрикэн. При выполнении этих движений стремитесь сохранять правильное положение тела и общую структуру броска. Выполнять это упражнение необходимо либо чередуя его с тренировкой с обычными сюрикэн в одной серии (например, 10 «тяжелых» бросков и 50 «легких» бросков = от 2 до 5 серий), либо в конце тренировки по метанию, выполняя до 50 «тяжелых» бросков каждой рукой.

Не забывайте выполнять обций и точечный массаж, направленный на восстановление работоспособности мышц, задействованных в броске после тренировки, иначе вам не избежать переутомления и, как следствие, снижения правильности выполнения техники.

б. Развитие точности

Как уже отмечалось, такого понятия, как «прицеливание», в сюрикэн-дзюцу не существует по той простой причине, что сюрикэн — не винтовка и даже не лук. Мы можем лишь направить сюрикэн рукой в направлении цели, да еще, пожалуй, метнуть его несколько выше мишени в зависимости от расстояния — но и только. Точность попадания зависит от множества факторов — начиная от веса снаряда и заканчивая силой броска и дистанцией до мишени. Для достижения точности необходимо хорошо усвоить теорию вращения сюрикэн в пространстве, выработать индивидуальную дистанцию для того или иного броска и, естественно, отработать ее до полного осознанного автоматизма движений, переходя затем к тренировке «бессознательного метания», что является единственно правильной техникой сюрикэн.



Для отработки точности можно предложить следующее упражнение, очень напоминающее активную (динамическую) медитацию. Стоя на выверенном расстоянии от мишени, закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании. Считайте свои вдохи и выдохи до 9 раз. Затем также с закрытыми глазами начинайте представлять себе мишень с конкретно выбранной на ней целью (на мишени ее можно обозначить кружком диаметром от 5 до 2 см). Постарайтесь добиться такого ощущения, что вы просто не можете промахнуться. При этом не должны возникать мысли о технике метания или силе броска и вас не должно тревожить, вонзится сюрикэн в мишень или нет, главное — достичь слияния метаемого предмета, метателя и цели. Мгновенно открыв глаза, запустите снаряд в цель и тут же вновь закройте их, чтобы не отвлекаться на то, попали вы или нет, — излишнее желание поразить мишень является главным препятствием для отработки правильного броска (броска в состоянии единства духа и тела — риаи). Повторите упражнение столько раз, сколько сочтете нужным, но не переусердствуйте — с течением времени возрастает утомление, вызванное концентрацией сознания, и неизбежно снижается эффект от упражнения.

Более простым методом (но и менее эффективным) развития точности является, наоборот, полная концентрация на желании поразить мишень во что бы то ни стало. Несмотря на простоту упражнения (необходимо стараться каждым броском попадать именно туда, куда наметил), оно требует гораздо больше времени и количества повторений, чтобы добиться необходимой гаммы ощущений для правильного броска. Однако на начальном этапе практики сюрикэн-дзюцу оно вовсе не повредит, поскольку чем разнообразнее будут методы тренировки, используемые вами, тем быстрее вы сможете достичь существенного прогресса в ваших занятиях.

в. Скорость и реакция

Скорость метания сюрикэн во многом зависит от отработанности техники броска — в частности, от умения правильно



выпускать оружие из руки и специфической выносливости мышц плеча и предплечья, также вырабатываемой в процессе тренировки. Кроме того, очень важным является момент перехватывания сюрикэн одной рукой (работающей в метании) из другой руки (удерживающей оружие). Этот навык можно закрепить, перехватывая и просто роняя сюрикэн, тут же захватывая второй сюрикэн и т. д.

Простейшим упражнением на отработку скорости является метание определенного количества снарядов за лимитированный срок (например, 10 сюрикэн за 20 сек.), все время стремись свести этот временной промежуток к минимуму. В начале следует концентрироваться именно на скорости, лишь затем переходя к тому, чтобы сделать каждый бросок не только быстрым, но также точным и сильным.

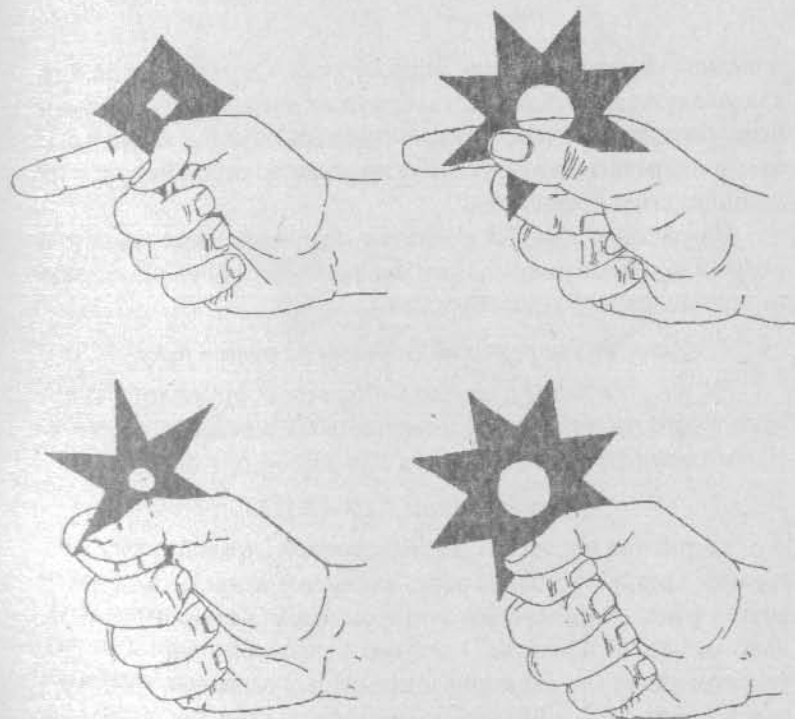
Специфический навык реагирования броском сюрикэн на тот или иной внешний раздражитель можно тренировать следующим образом. Расставьте от 5 до 10 мишеней на разных уровнях со всех сторон на расстоянии около 5 метров от себя. На каждой из этих мишеней обозначьте 2—3 цели и обозначьте каждую мишень каким-либо словом или цифрой. Станьте расслабленно посреди площадки с определенным количеством сюрикэн в одной или обеих руках. Ваш партнер должен находиться вне пределов площадки, откуда произвольно во все время убыстряющемся темпе он должен выкрикивать вам команды типа «Два — горло!», «Пять — глаза!» и т. д. Вашей реакцией должен быть бросок сюрикэн в указанную мишень и зону, названную вашим партнером, за максимально короткий промежуток времени. Усложняя это упражнение, можно тренироваться с завязанными глазами — на звук голоса прячущихся за каждой мишенью партнеров (причем, сигналом для броска могут быть слова типа «Стой!», «Сюда!» и т. д.) — или в полной темноте, где сигналом может быть секундная вспышка света фонаря за одной из мишеней (отметим, что необходимо стремиться поразить мишень до того, как фонарь погаснет) и т. д. и т. п.

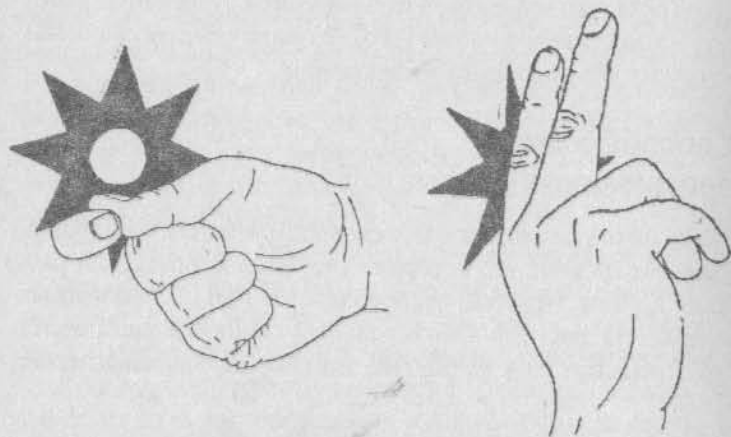


Чем более разнообразной и изощренной будет ваша тренировка — тем больше процент того, что ваша техника сюрикэн-дзюцу будет действительно эффективной.

3. Способы хвата (сюрикэн-монти-но ката)

Способов хвата стрелок и звезд вобщем-то не очень много. Все зависит от техники, которая будет использоваться, и расстояния до цели (причем, второе касается только удлиненных сюрикэн). На рис. 7.4—7.9 вы видите основные виды хвата сьякэн, о каждом из которых мы поговорим отдельно, давая





описание техники того или иного броска. Отметим лишь, что как уже указывалось выше, хват оружия должен быть легким и ненапряженным с тем, чтобы позволить оружию выскальзывать в направлении цели как бы «самому по себе», без участия мышц кисти и предплечья.

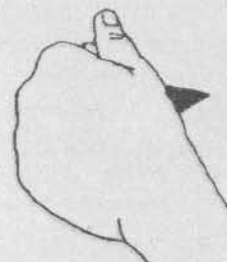
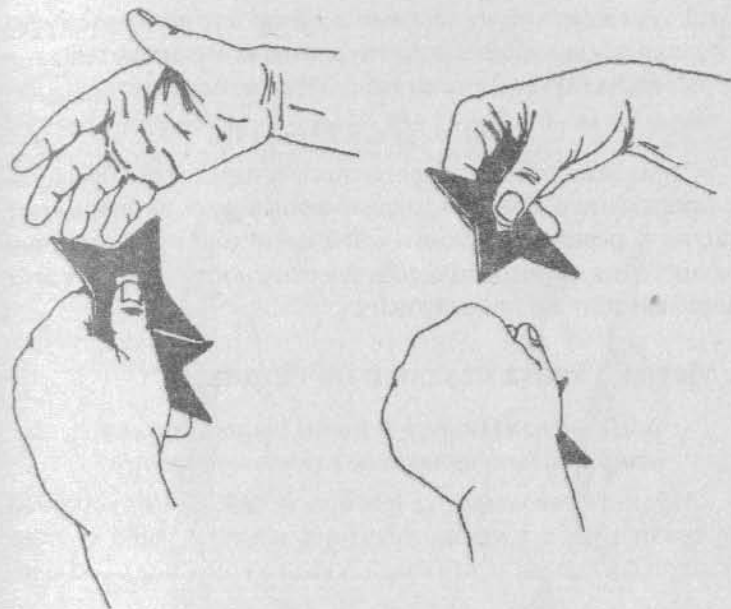
На рис. 7.4, 7.6—7.9 показаны основные виды хвата для вертикальной техники броска, на рис. 7.5, 7.21—7.23 — для горизонтальной техники броска.

2 способа перехвата сюрикэн из руки в руку

На рис. вы видите две схемы перехвата оружия из одной руки в другую, чаще всего используемых в технике сюрикэн. Необходимо отработать их в обе стороны — правую и левую.

1 способ (рис. 7.10—7.12)

Удерживая несколько сюрикэн в левой (правой) руке, выдвигайте сверху расположенную звездочку вперед — в сторону другой руки, используя для этого движение большого пальца, напоминающее движение банкюмета, сдающего карты на игральном столе (не случайно в некоторых западных изданиях можно встретить образное обозначение сюрикэн «картами смерти»). Перехватите снаряд мигающей рукой и проведите





бросок, тут же повторив все сначала, до тех пор пока у вас в руке останется только один сюрикэн (который метается только в очень редких случаях, а чаще используется как кастет).

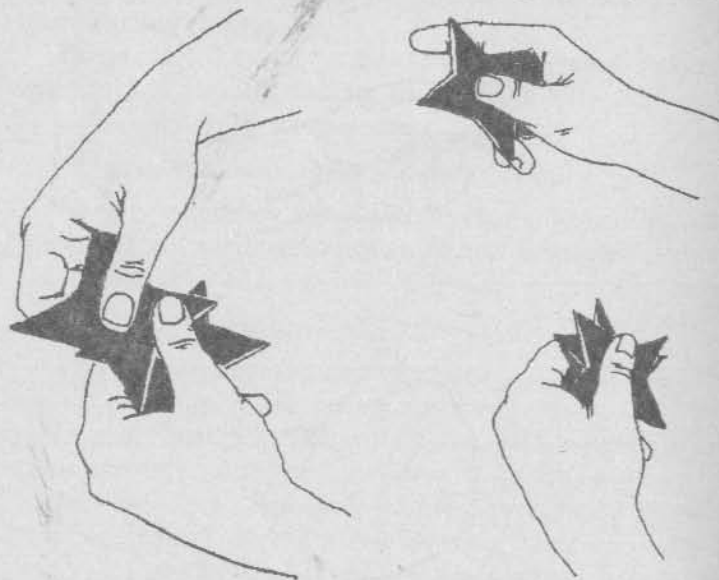
2 способ (рис. 7.13—7.14)

Схема выполнения второго способа перехвата отличается от предыдущего тем, что удерживающая рука не принимает участия в передаче оружия — это происходит при помощи большого пальца выполняющей бросок руки. Тренируйте этот способ аналогично предыдущему.

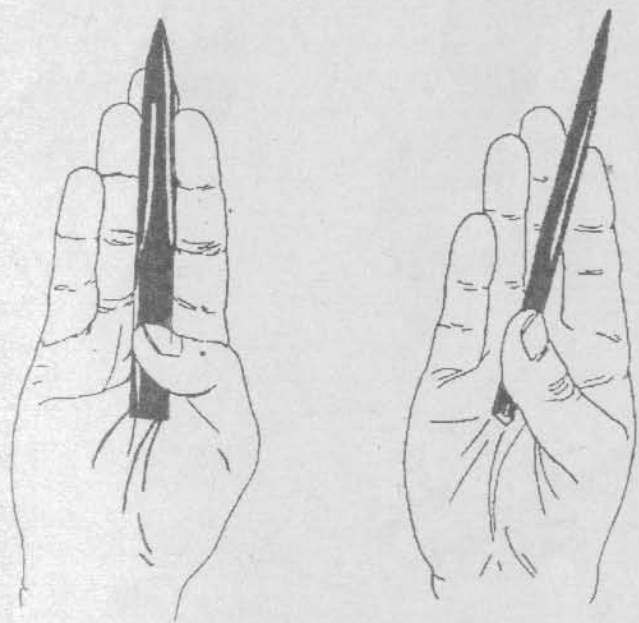
4. Методы хвата итакэн и бо-сюрикэн

а. Йо-но кэн (мацугу-монти) (хват стрелки острием, направленным в сторону пальцев)

Этот метод используется при броске либо с очень короткой (не требующей проворота оружия в воздухе), либо с очень большой дистанции (требующей полного вращения). Располо-

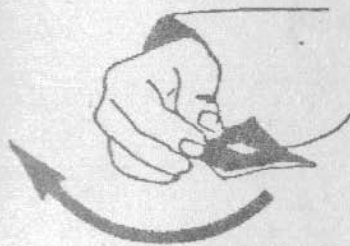
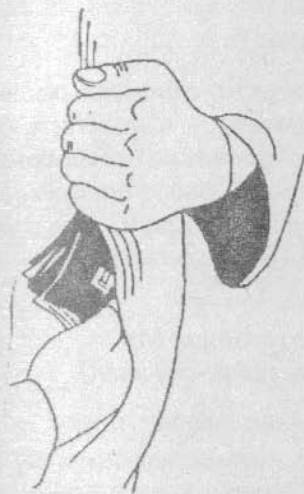
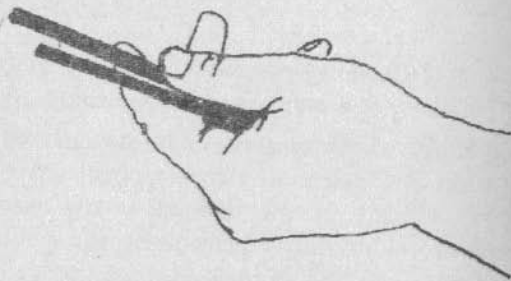
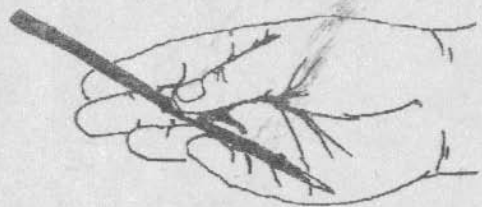
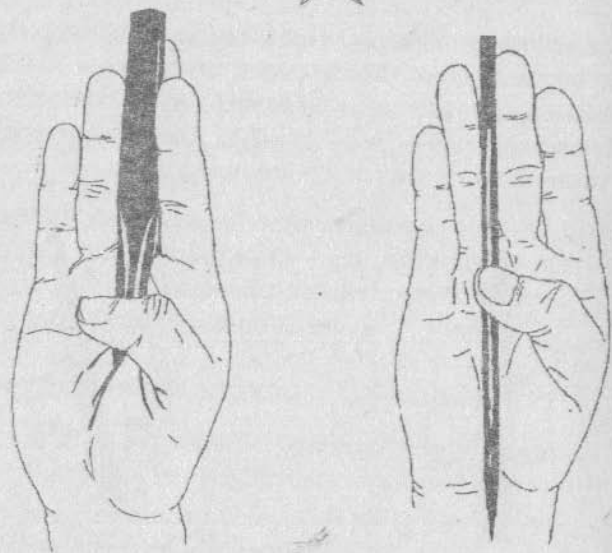


жите стрелку таким образом, чтобы она как бы оказалась в желобке, образованном указательным и средним пальцем, большой палец при этом очень легко удерживает стрелку своей боковой поверхностью — рис. 7.15—7.16. Тыльная (незаточенная) часть сюрикэн упирается в основание ладони.



б. Ин-но кэн (кайтэн-монти) (хват стрелки острием, направленным в сторону занястья)

Ин-но кэн отличается от йо-но кэн только тем, что острие стрелки направлено не в сторону пальцев руки, а в противоположном направлении. Данный метод хвата используется на средней дистанции (требующей пол-оборота оружия) или сверхдальней (требующей полтора проворота) — рис. 7.18—7.20.





5. Позиции для метания звезд и стрелок (сюрикэн-нагэ-но камаэ)

Позиции для метания сюрикэн в технике ниндзя в основном соответствуют камаэ в безоружном бою — и это естественно, если подумать о том, где и когда это оружие использовалось. Здесь мы приводим только пять основных положений, но это не означает, что вам следует ограничиться только ими и не практиковать метания из других позиций, подходящих для той или иной техники.

1. Сэнбан-нагэ-но камаэ (позиция для горизонтального метания сэнбан-сюрикэн)

Вариант 1 (стоя на одном колене)

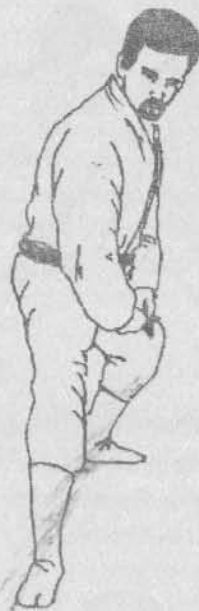
Из естественной стойки сделайте небольшой шаг вперед правой ногой и опуститесь на левое колено. Корпус развернут под 45 градусов к противнику, руки находятся у живота. Сюрикэн удерживаются в левой руке, бросок производится правой рукой (рис. 7.24—7.25). Все вышесказанное равнозначно для левостороннего камаэ.



Вариант 2 (стоя)

Займите «заднюю» стойку, отводя левую ногу назад или шагая правой ногой вперед. Руки расположены перед животом, корпус развернут — рис. 7.26—7.27.





2. Нагэ-юти-но камаэ (позиция для вертикального метания сякэн)

Из естественной стойки шагните вперед левой ногой и займите «переднюю» стойку. Одновременно вытяните левую руку вперед, а правую с зажатым в ней сюрикэн отведите к правому виску — рис. 7.28—7.29. Применяется как для одноименных (дзюн), так и разноименных (гьяку) бросков.

3. Касуми-но камаэ (позиция для вертикального метания сякэн)

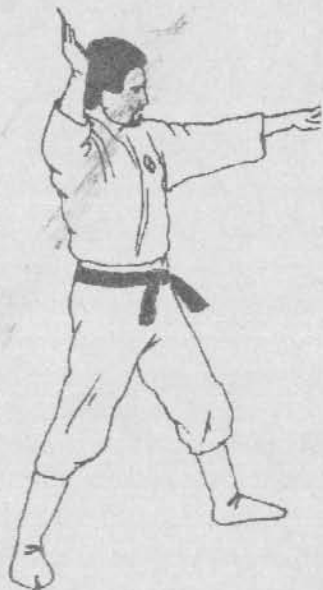
Эта позиция отличается от предыдущей только тем, что ноги занимают в ней не «переднюю», а «заднюю» стойку, практически полностью совпадая с доко-но камаэ (позицией тигра) в нинно тай-дзюцу. Используется для вертикального метания — рис. 7.30—7.31.





4. Косо-но камаэ (позиция для вертикального метания бо-сюрикэн)

В косо-но камаэ ноги расположены более близко друг к другу и больше выпрямлены в коленях, чем в касуми-но камаэ. Кроме того, корпус практически не поворачивается боком к противнику, а ладонь с удерживаемым в ней бо-сюрикэн расположена не возле виска, а несколько выше головы — рис. 7.32—7.33. Такая позиция позволяет наиболее эффективно использовать удлиненные сюрикэн для вертикального броска сверху.



6. Основные способы метания (сюрикэн-нагэ-ката)

Прежде чем перейти непосредственно к метанию, остановимся несколько подробнее на траектории движения оружия (сюрикэн и сякэн) к цели.

Траектория полета сякэн (звездообразного или крестообразного плоского сюрикэн) находится в прямой зависимости от количества острых граней оружия, но вне зависимости от расстояния. Чем меньше количество «углов», тем глубже «звезда» или «крест» входят в мишень, а значит, и сам бросок должен быть в первую очередь рассчитан именно на это. Для этого наиболее подходят четырех- и шестиострийные сюрикэн (сихо-рошю и т. п.). И наоборот, чем больше количество острых



концов (восемь и более), тем меньше вероятность глубокого поражения прямым броском, но возрастает возможность пилящего разреза гранями оружия с броском по касательной, когда сюрикэн, разорвав лицо или шею, уходит вбок от мишени (кстати, это уменьшает вероятность того, что противник, выдернув оружие, метнет его в вас). Если для первого метода больше подходит вертикальный бросок сверху или снизу, то для второго более предпочтителен горизонтальный и, кроме того, желательно метание сразу нескольких сюрикэн (от 3 до 5). Естественно, оружие должно быть соответствующего веса и размера.

Траектория метания удлинённых бо-сюрикэн и итакэн вообще не зависит от количества острых концов (разве что обоюдоострый не нуждается в выборе хвата и метается фактически не глядя), но находится в принципиальной зависимости от дистанции, с которой производится бросок. Различают три основные траектории.

а. Дзи да хо (траектория прямая, без поворота в воздухе) — рис. 7.34.

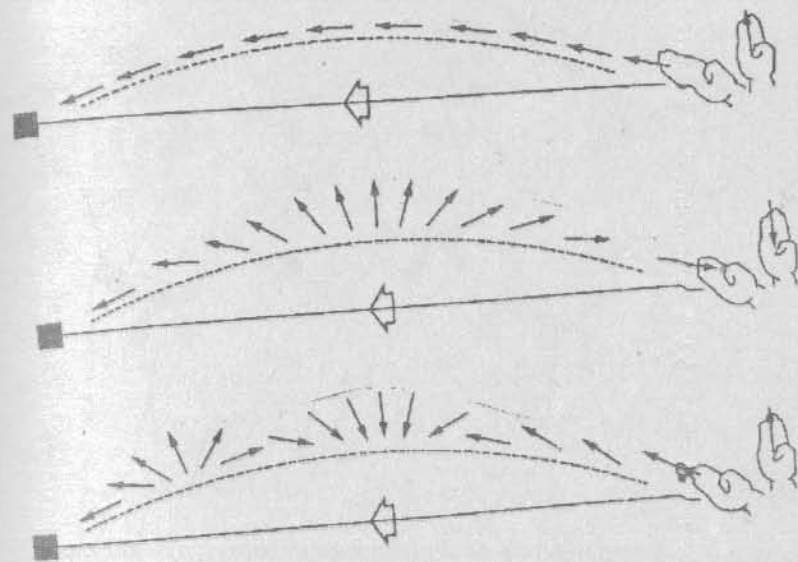
Такая траектория полета оружия возможна только с очень небольшой дистанции — 1,5—2 м. Хват оружия — йо-но кэн.

б. Хантэ да хо (траектория с поворотом на 180 градусов) — рис. 7.35.

Применяется с дистанции 3—4 м. Хват оружия — ин-но кэн.

в. Кайтэн да хо (траектория с поворотом на 360 градусов и более) — рис. 7.36.

На дистанции 5—7 м хват оружия — йо-но кэн. Дистанция, превышающая 7 м, — ин-но кэн (до 10 м). Метание бо-сюрикэн на большее расстояние нереально как в отношении силы, так и точности попадания в цель.



1. Хон-юти (сэйдзе-юти) — прямой бросок сверху вниз

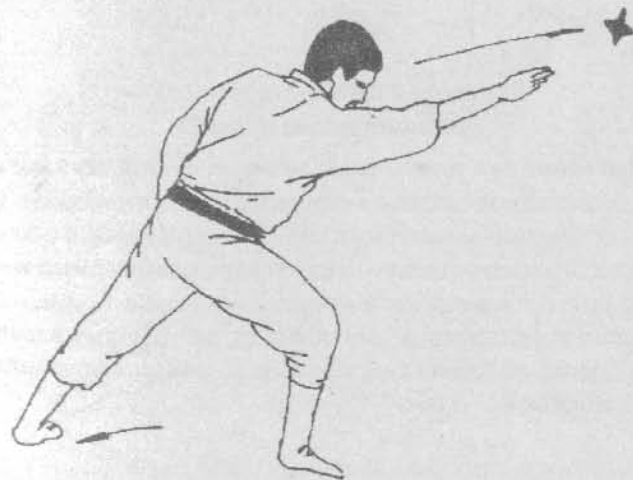
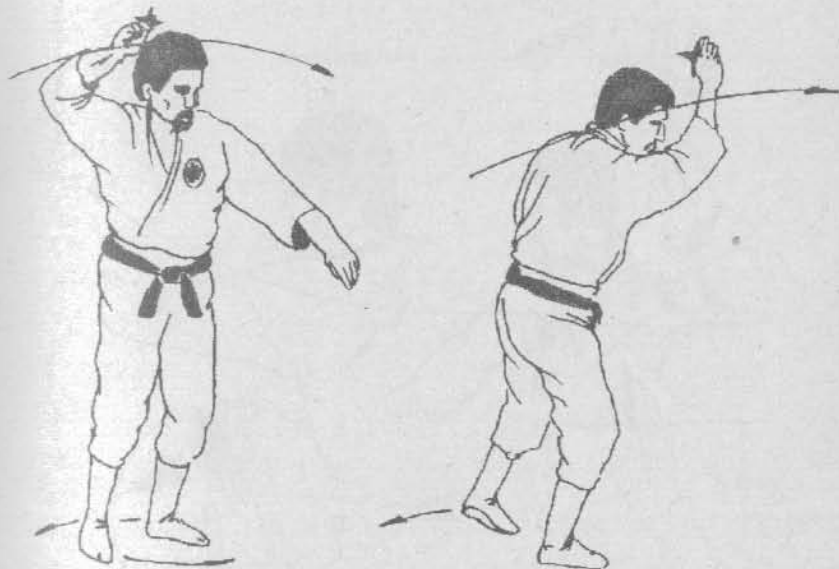
Этот метод метания может использоваться как для хира, так и для бо-сюрикэн. Наиболее мощный и точный бросок в силу анатомо-физиологических особенностей строения человеческого тела.

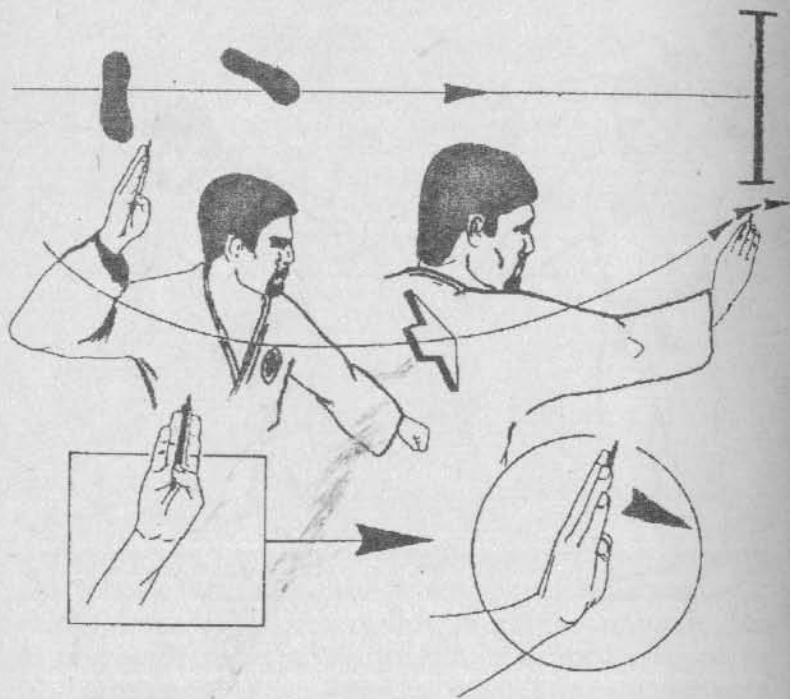
Вариант 1 (дзюн-сэйдзе-нагэ — одноименный бросок)

Займите касуми-но камаэ или косо-но камаэ — в зависимости от используемого вами вида сюрикэн (рис. 7.37). Совершая глубокий шаг правой ногой вперед, смещайте левую ногу назад, вытягивая тело и ноги в прямую линию по направлению броска. Одновременно с этим резко выпрямите правую руку, удерживающую оружие таким образом, чтобы пальцы руки оказались несколько выше по отношению к цели, намеченной



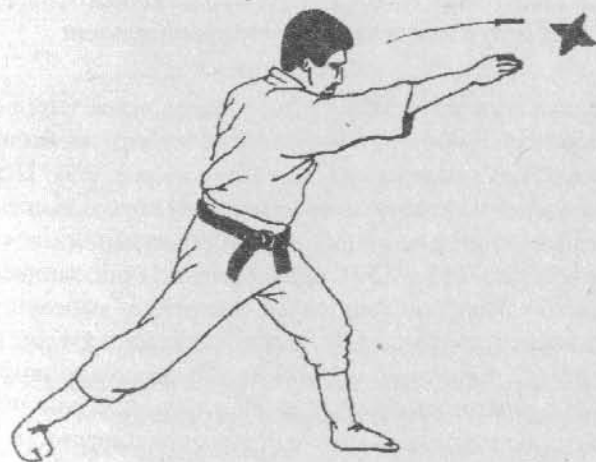
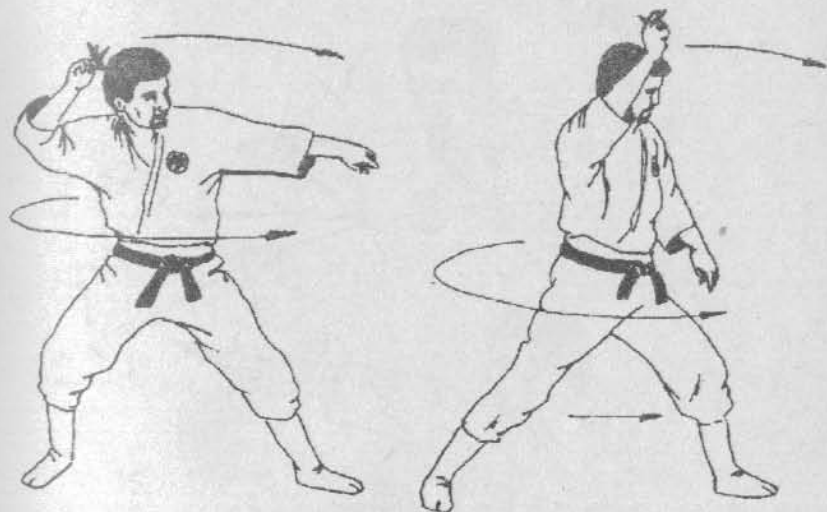
для поражения. При этом необходимо помнить, что для метания «звезд» больше подходит почти прямое движение, а для стрелок дугообразное (сверху вниз вперед). Рука и корпус слегка наклоняются вперед, образуя единый вектор с выпрямленной левой ногой, — рис. 7.38—7.40. Выпустите оружие из руки в соответствии с дистанцией и видом используемого сюрикэн (максимально закручивая плоские «звезды» или посылая стрелку без оборота или с оборотом) — рис. 7.41—7.45. Чем больше дистанция для броска, тем выше должна быть ваша стойка и меньше наклон корпуса — это позволяет добиться оптимальной «навесной» траектории полета снаряда в цель. Возвращаясь в исходную позицию, возьмите следующий сюрикэн из левой руки и повторите бросок. Добейтесь максимальной скорости как в самой технике метания, так и в передаче оружия из руки в руку и смены позиции. Помните, что в результате скоординированного движения правой и левой ноги исполнитель должен оставаться на месте, несмотря на количество выполненных бросков.

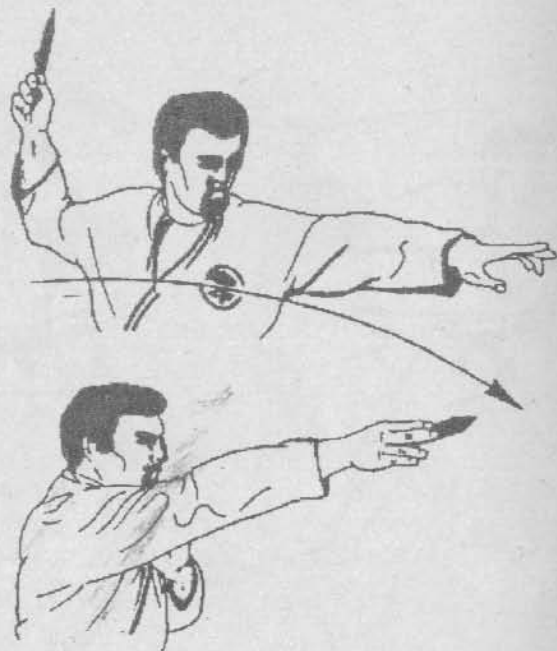




**Вариант 2 (гьяку-сэйдзе-нагэ —
разноименный бросок)**

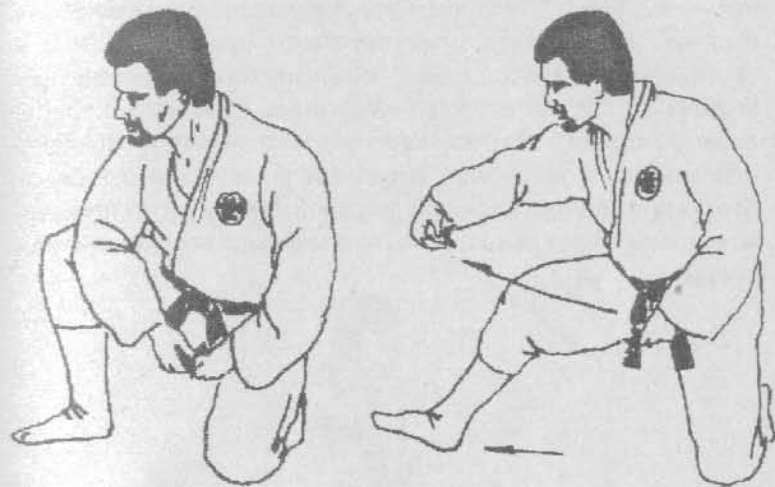
Движение рук и начальная позиция в этой технике полностью совпадают с первым вариантом хон-юти. Однако ноги не меняют позицию, совершая шаги вперед и назад, а остаются на месте. Смещается только центр тяжести, выносимый вперед за счет сгибания левой ноги в коленном суставе. Кроме того, в движении задействована сила поворота бедер и плеч в направлении броска, подобная скручиванию растянутой пружины часового механизма — рис. 7.46—7.50.





2. Гьяку-юти — бросок от противоположного бедра или живота в горизонтальной плоскости

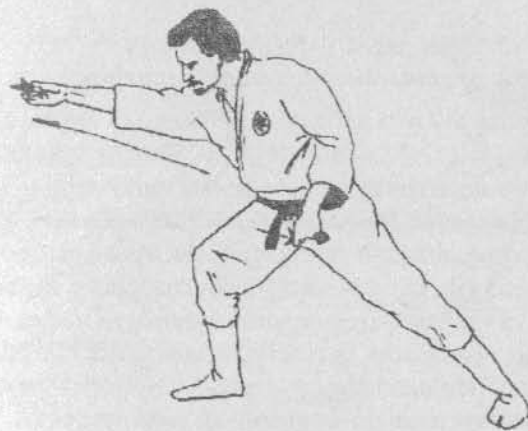
Данная техника метания используется исключительно для хира-сюрикэн. Начинать тренировку гьяку-юти необходимо из сэнбан-нагэ-но камаэ на одном колене — рис. 7.51. Переносить вес тела вперед на правую ногу и наклоняя корпус вперед, выпрямите правую руку по направлению броска движением изнутри наружу (рис. 7.52—7.53), одновременно приподнимаясь на левой ноге. Запястье выполняет движение, напоминающее встряхивание градусника (резко выпрямляясь и тут же возвращаясь назад). Необходимо очень точно скоординировать это действие с динамикой всего броска в целом, чтобы передать импульс силы в используемую для метания конечность (в данном случае — правую).



Освоив метание с колена, переходите ко второму варианту гьяку-юти, выполняемому в стойке. Основные требования к броску — вложение массы тела, наклон корпуса и выпрямление руки — остаются неизменными. Изменяется только положение



ног — рис. 7.54—7.59. Прекрасным упражнением в дальнейшей практике может стать комбинирование бросков с колена и бросков, проводимых в стойке (например, первый бросок проводится из стойки, второй — опускаясь на колени и третий вновь из стойки), что позволяет все время менять уровень тела исполнителя и затрудняет попадание в него самого в случае броска противника. Передача снарядов из руки в руку происходит прямо перед животом с максимально возможной скоростью.

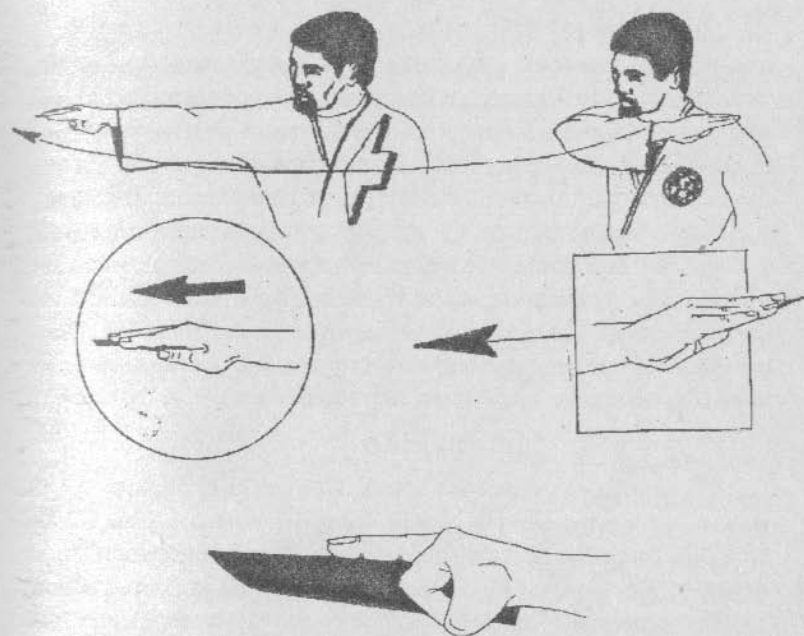
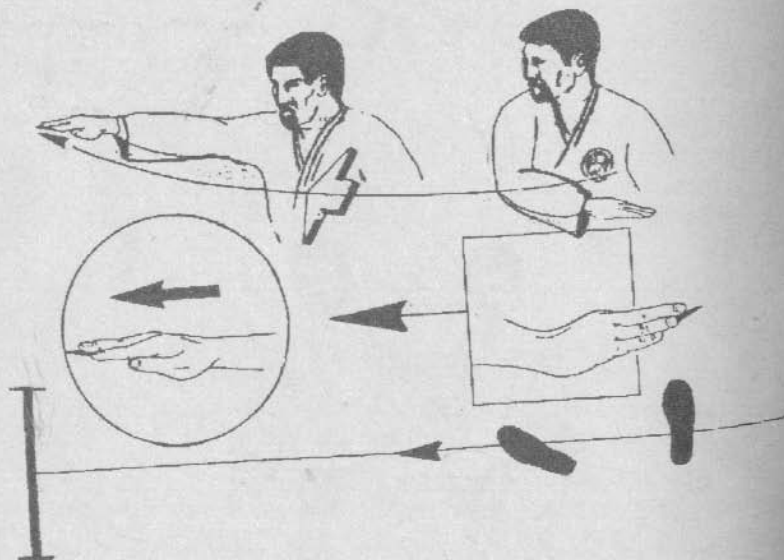




3. Йоко-юти — бросок в сторону (от противоположного уха или бока)

Йоко-юти можно использовать как для хира-, так и для бо-сюрикэн. В случае использования «звезд» техника броска практически не отличается от техники гьяку-юти — меняется только направление движения — рис. 7.60—7.61.

При использовании стрелок бросок проводится от противоположного уха, причем кисть руки совершает движение изнутри наружу с поворотом ладони, использующейся для метания руки из положения «к себе» в начале броска до положения «от себя» при его окончании — рис. 7.62—7.69. Подобная техника использования бо-сюрикэн возможна только на дистанции до 4 м из-за исключительной сложности в достижении точности попадания и носит более чем на 90% отвлекающий характер, чем реальное поражение мишени. Главное здесь — не поражение, а реакция противника на действие исполнителя (противник может уклониться, нагнуться, закрыть лицо рука-



ми и т. д.), что дает возможность для проведения каких-либо других действий (бегства, вынимания оружия и т. п.). Вес тела переносится на одноименную бросающей руке ногу (слегка сгибая ее в коленном суставе).

4. Тай-нуки-юти — бросок с перемещением вперед и назад

Основной целью различных вариантов данной техники является поражение противника, когда сам ниндзя постоянно движется, что позволяет избежать не только попадания в случае ответного броска противника, но и существенно затрудняет ему предугадывание траектории и цели следующего одного за другим броска. Здесь мы приведем два варианта тай-нуки-юти, использующих как вертикальное, так и горизонтальное метание.



Вариант 1

Займите касуми-но камаэ, как в хон-юти (рис. 7.37). Метнув первый сюрикэн техникой дзюн-сэйдзе-нагэ (рис. 7.40), исполнитель автоматически оказывается в правостороннем нагэ-юти-но камаэ, из которого левой рукой тут же проводит гьяку-сэйдзе-юти (рис. 7.48). Делая шаг левой ногой вперед (или правой назад), вновь займите касуми-но камаэ, из которого можно провести как дзюн-, так и гьяку-сэйдзе-нагэ (рис. 7.37—7.40). Продолжайте метание, постоянно меняя позицию, руки и способ метания, то приближаясь, то вновь отходя от противника до тех пор, пока не закончатся снаряды. На следующем этапе можно подключить также смену уровня, то опускаясь, то поднимаясь с колена передней ноги.

Вариант 2

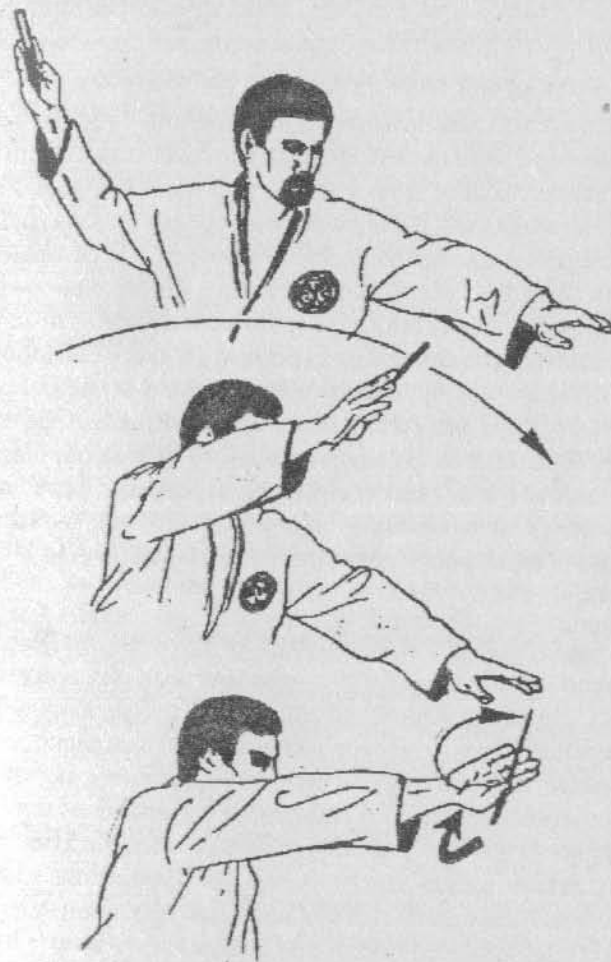
Из высокого сэнбан-нагэ-но камаэ метните первый сюрикэн и тут же исполните левый боковой прыжок (йоко-тоби хидари). Во время прыжка перехватите следующий сюрикэн из левой руки в правую и, как только левая нога коснется земли, совершая правый боковой прыжок (йоко-тоби миги), метните его в цель. Движение может осуществляться на месте, вперед или назад — главная задача: не останавливаться ни на секунду, все время находясь в движении и совершая броски, используя динамику перемещения. Длина прыжка, как и направление перемещения, постоянно варьируется.

5. Гьяку-юти но аруки — бросок снаружи внутрь с перемещением

Данная техника особенно эффективна при метании из-за укрытия, так как сюрикэн описывает довольно широкую дугу в горизонтальной плоскости прежде, чем поражает мишень. Метод броска очень похож на способ, используемый при хон-юти, но рука, проводящая метание, проходит не по строго вертикальной, а по отклоненной наружу (почти диагональной по отношению к центральной линии исполнителя) линии и более



широким движением — рис. 7.70—7.72. За счет этого «звезда» или «стрелка» летит не прямо в цель, а по дуге снаружи внутрь и сверху вниз, что позволяет метателю оставаться за укрытием в то время, когда его оружие будет поражать мишень, замеченную им ранее даже без визуального контроля (который, естест-





венно, необходим на ранних стадиях тренировки данной техники). Гьяку-юти-но аруки также можно использовать и в совершенно горизонтальной плоскости, используя для этого перемещение йоко-аруки (боковой шаг). Например, перемещаясь вдоль стены и метая оружие в противника дальше по отношению к нему рукой, что позволяет скрыть готовящийся бросок вплоть до его исполнения.

6. Сокки-юти — бросок в колено снизу

Хотя эта техника называется по традиции броском в колено, однако ее с не меньшей эффективностью можно использовать и для поражения других частей тела (паха и половых органов, горла, лица и т. д.). По траектории броска сокки-юти является полной противоположностью хон-юти. Из естественной позиции сделайте небольшой шаг вперед ногой, одноименной используемой для метания руке (в данном случае — правой), и резким движением снизу вверх (помните о «встряхивании» записья!) выпустите оружие по направлению к цели. Требуя отлично отработанной техники для исключительно эффективного неожиданного поражения коленного сустава приближающегося противника (вообще говоря, поражение конечностей движущегося противника — как рук, так и ног — является одной из обязательных граней истинного мастерства в сюрикэн-дзюцу).

7. Гьяку-усиро-юти (бросок назад снизу вверх)

Также один из сложных и неожиданных для противника бросков. Из естественной позиции сделайте небольшой шаг назад правой ногой (поворот головы, а следовательно, оценка противника и дистанций до него, производится перед, а не после совершения шага!) и синхронно с движением ноги метните сюрикэн прямым движением сверху вниз назад так, чтобы оружие летело в цель снизу вверх. Для поражения наиболее подходящей целью является пах или глаза противника (во втором случае тело необходимо немного наклонить вперед и больше развернуть корпус в сторону бросающей руки).



7. Тренировка в метании (сюрикэн-нагэ-рэнсю)

А. Основы

Знание методов метания еще не делает человека мастером сюрикэн-дзюцу. Для этого потребуются долгие часы тренировок и практики, проводимых лучше всего каждый день, с полной сосредоточенностью на том, что именно вы делаете. Найдите тихое безлюдное место (для этого прекрасно подходит пустыри, небольшие рощи и т. п., если вы живете в квартире, а не частном доме), установите там мишень для тренировок и начинайте свои регулярные тренировки.

Существует несколько правил при обучении сюрикэн-дзюцу, которые вам необходимо четко осознать прежде, чем приступать к занятиям.

1. Начиная овладевать навыками метания сюрикэн, не стремитесь сразу же метать оружие с указанной в описании техники дистанции — для начала достаточно будет и 2 м. Сосредоточьтесь на правильном движении рук, ног и тела, а также особом чувстве «выпуска» лезвия из руки. Не имеет значения, вонзится ли оружие в мишень или нет, главное — правильная траектория и динамика движений. Не используйте силу рук, иначе наступит быстрое переутомление и, как следствие, невозможность продолжать практику.
2. Используйте точечный массаж до и после тренировок в метании — это поможет снять неприятные ощущения в мышцах и связках.
3. Изготавливая мишень для метания, возьмите мягкие сосновые доски и сбейте из них щит размером 2 x 1 — 1,5 м (прекрасно зарекомендовали себя мишени из пенополиуретана, однако, если его нет, не страшно). Основная задача мишени — чтобы оружие легко в него



встревало и не отскакивало. Устанавливая мишень, постарайтесь очистить вокруг нее площадь в радиусе около 3—5 м, так как на начальном этапе практики вы можете потерять сюрикэн в высокой траве или кустарнике и, вместо занятий по технике, большую часть времени будете проводить в поисках своего оружия. В Японии мишени для сюрикэн чаще всего изготавливаются из пресованной сырой соломы (наподобие той, которая используется для изготовления татами), но для нас этот материал является не слишком подходящим и достаточно трудоемким.

4. В тренировках идите от простого к сложному, не переходите от одного вида метания к другому, пока четко не закрепите более простой навык. Метайте вначале с места, затем переходите к перемещениям. Когда необходимо, возвращайтесь к описаниям и иллюстрациям в этой книге.
5. Всегда необходимо помнить, что сюрикэн — оружие, а не игрушка, и его бросок в человека или животное ведет к неотвратимой травме той или иной степени тяжести. Поэтому никогда не метайте сюрикэн в людей ради забавы — подобная «потеха» свойственна тем, у кого не всё в порядке с головой. Также не практикуйте метание тогда, когда кто-то находится поблизости с мишенью, — оружие может непредсказуемо отлететь в сторону и ранить человека случайно.

Б. Усложнение условий броска

Когда вы в достаточной мере овладеете базовыми навыками и техникой сюрикэн-дзюцу, описанной в предыдущей главе, наступает время усложнения тренировок, основные направления которого мы представляем вашему вниманию.



1. Поражение цели из-за укрытия (какуси-нагэ)

Расположите перед мишенью еще один щит (такой же формы и размера, как и мишень) на расстоянии, соответствующем дистанции броска, который вы отрабатываете (укрытие можно располагать как вертикально, так и горизонтально). Став или сев за укрытием, мгновенно выполняйте броски, лишь на миг показываясь из-за щита. Стремитесь повышать точность броска с каждой тренировкой. Упражнение вырабатывает неоценимый в боевых искусствах навык мгновенной оценки ситуации (расстояния до противника, его «открытости», перемещение и т. д.) а также адекватного реагирования без участия логики.

2. Поражение цели с разворотом на 180 градусов (мавари-нагэ)

Стоя спиной к мишени, по звуковому или иному сигналу партнера выполняйте ту или иную технику сюрикэн-дзюцу, разворачиваясь на 180 градусов и мгновенно поражая заранее оговоренную (или называемую партнером область). Главное здесь — плавность (но не медлительность!) исполнения. Излишне суетливое выполнение приема никогда не приведет вас к точности и скорости, а напряжение в мышцах лишит бросок силы.

3. Поражение цели садясь (дзинтю-нагэ)

Выполнение того или иного броска, резко меняя уровень собственного тела. Тесно перекликается с тремя последующими практиками. Максимально разнообразьте вашу тренировку, делая бросок сюрикэн абсолютно естественным и не мешающим, а дополняющим то или иное движение (падение, кувырок, прыжок и т. д.).



4. Поражение цели падая (укэми-нагэ)

5. Поражение цели кувыркаясь вперед, назад, вбок (кайтэн-нагэ)

6. Поражение цели в прыжке (тоби-нагэ)

7. Поражение в темноте (мумдзе-нагэ)

Техника интуитивного броска вырабатывается с использованием тренировки в полной темноте или с завязанными глазами (мумдзе-нагэ). Для этого используют несколько мишеней, расположенных по кругу. Тренироваться в броске следует в трех основных направлениях:

- а) на звук (партнер, стоящий за мишенью, подает звуковой сигнал, практикующий метает оружие в направлении звука);
- б) на вспышку (используются карманные фонарики, когда практикующий метает свое оружие в направлении источника света);
- в) интуитивно (пользуясь развитыми органами чувств, определяется мишень, за которой расположен(ы) партнер(ы), и производится бросок).



Глава 4. Ближний бой с использованием сюрикэн и сякэн

Помимо прямого использования (для метания), сюрикэн и сякэн, в силу своего строения, могут быть прекрасно использованы в ближнем бою по типу оружия кастетного вида (явара, тэкко). Для этого достаточно знать правильный метод удержания оружия, точки поражения на теле человека, а также владеть широким спектром безоружной техники (так как каких-либо специальных техник использования сюрикэн в ближнем бою просто нет). Ниже мы приведем несколько примеров подобного использования просто для того, чтобы указать читателям еще одно направление для их практики.

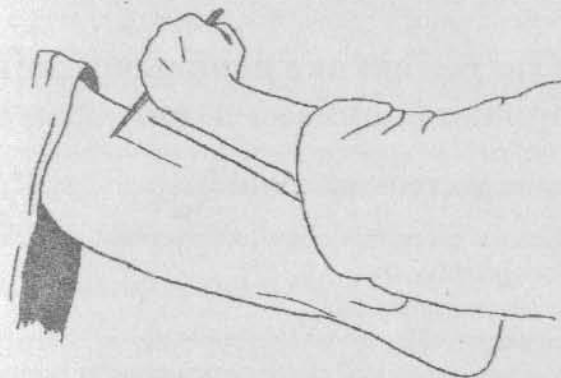
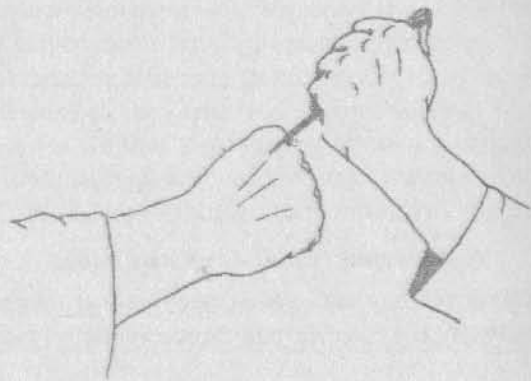
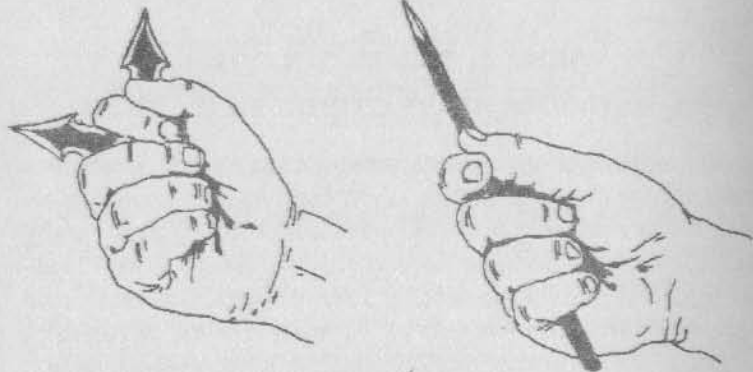
1. Точки поражения (кюсе) практически не отличаются от приведенных в главе о манрики-гусари. Ниже мы привели таблицу приоритетных точек, на работу с которыми необходимо обратить первоочередное внимание.
2. Виды воздействия и примеры применения: абсолютно схожи с техникой применения кастетов или коротких палочек (явара или конго) и подразделяются на:

а. Удары и тычки — цуки и юти вадза

Производятся как плоскими, так и удлиненными сюрикэн (в случае со звездообразным оружием необходимо помнить, что использоваться могут только трех или четырехострыйные сюрикэн, из-за возможности получить травму пальцев при работе с большим количеством острых концов — рис. 7.73—7.75). Оптимальными целями являются прежде всего точки на лице и шее, а также кисти рук и колени — рис. 7.76—7.77.

б. Давление (укол) — итами вадза

Используются для выведения противника из равновесия или оказания на него воздействия с целью допроса или удержа-



ния на месте (ареста и конвоирования). Очень часто сочетаются с болевыми выкручиваниями и перегибаниями суставов рук.

в. Захват с последующим броском или болевым приемом (дзюхо-вадза)

Использование сюрикэн в ближнем бою намного облегчает проведение многих приемов — начиная от освобождения от захватов и заканчивая контрприемами от ударов руками и ногами. В своих тренировках по технике тай-дзюцу чаще включайте использование сюрикэн как техники-сателлиты (вспомогательные действия), и вскоре любой похожий предмет — гвоздь, авторучка, осколок стекла или пепельница станет для вас оружием.



Глава 5. Тактика использования сюрикэн (сюрикэн-дзюцу-хэйхо)

1. Дальняя дистанция (тоо-ма)

На дальней дистанции сюрикэн естественно используется для трех основных целей.

- а. Отвлечение внимания.
- б. Травмирование для ошеломления.
- в. Возможность для бегства (удерживание на расстоянии).

Дальняя дистанция не позволяет поражать противника с максимальной точностью, поэтому не следует и стремиться к этому. Необходимо использовать оружие как для броска в противника, так и в сторону от своего предполагаемого бегства, используя отвлекающий шум, производимый упавшим оружием (естественно, такой метод не подходит в лесу или в траве, тем более — днем). Одиночный бросок менее эффективен, чем массированный удар тремя-пятью звездами, тем более брошенных с высокой скоростью.

2. Средняя дистанция (маай или тика-ма)

Средняя дистанция — наиболее оптимальная дистанция для высоко эффективного использования сюрикэн. Несколько мгновенно выпущенных лезвий могут не только открыть противника для вашей последующей атаки, но и жестоко травмировать его, если не лишит сознания (редко — жизни). Несколько слов о поражающей способности звезд и стрелок. Как уже говорилось ранее, сюрикэн — оружие скорее отвлекающее, чем смертоносное, однако поражение лица и горла может привести к нанесению необратимых увечий (например, слепоте), и следовательно, при правильном использовании можно гово-



рить о стрелках и звездах как о достаточно грозном оружии ближнего боя.

Совмещение с мечом, ножом и т. д. делают сюрикэн еще более эффективным, так как решающее мгновение для нанесения удара клинком может дать ниндзя именно маленькая звезда или стрелка, своевременно пущенная в лицо или руку противника.

3. Ближняя дистанция (коо-ма)

Максимально широкий спектр ударов, тычков и уколов в совмещении с техникой безоружного боя делают сюрикэн очень полезным и эффективным на ближней дистанции. Чем чаще вы будете использовать метательные лезвия в тренировках ближнего боя, тем выше надежда на то, что в реальной схватке вы сможете использовать подходящие по форме и размеру предметы с максимальной скоростью, точностью и силой. Тычки в глаза и пах, давление в горло, уши и подушные впадины, удары острием по запястьям и т. д. — вот основные действия, на которые следует обратить внимание при тренировке использования сюрикэн на ближней дистанции.

ЧАСТЬ 8
НИНКИ — ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ
ПРИСПОСОБЛЕНИЯ НИНДЗЯ

手
裏
劍
術





Согласно «Бансэнсукай», приспособления ниндзя, используемые ими в ходе выполнения тех или иных акций разведки, диверсии или саботажа, делятся на три основные категории:

1. Тонки — приспособления для влезания на стену, сверления отверстий, распиливания дерева и металла, вскрытия дверей и замков, а также мелкие предметы, могущие способствовать бегству лазутчика.
2. Суйки — приспособления для переправы через реку или дворцовый ров, а также для переправы грузов или люнесений водным путем.
3. Каки — взрывные, легковоспламеняемые или светящиеся предметы и приспособления, используемые для поджогов, отвлечения внимания звуком, вспышкой или дымом, а также различные типы быстрогасимых или, наоборот, практически не гаснущих в любую погоду фонарей.

Хотя большинство предметов, использовавшихся средневековыми ниндзя во время выполнения своих тайных акций сегодня безнадежно устарели, пыливый взгляд читателя необходимо направить прежде всего на то, с какой изощренной изобретательностью и в то же время с какой простотой были выполнены эти незамысловатые предметы, позволявшие решать иногда неразрешимые задачи, проникать в неприступные

твердыни, охраняемые гордыми буси и порой до смерти пугать их, не боявшихся никого и ничего, кроме беспумной смерти, приходящей из ниоткуда и уходящей в пустоту, ночных демонов, посланцев ада — ниндзя.

Их приспособления, чаще всего изготовленные кустарным способом, порой прямо по ходу выполнения задания, заставляют задуматься нас о том, а что мы, современные люди, можем использовать с теми же целями? Ниндзя старались шагать в ногу со своим временем, порой даже опережая его, и взгляд на исторические предметы должен направить действительно пытающегося следовать пути ниндзя человека на правильный путь понимания и постижения, где основным законом является простота и эффективность, доступность и оригинальность решения.

Посмотрите на окружающие вас предметы по-новому, не так, как вы обычно на них смотрите, и вы увидите сотни различнейших приспособлений, инструментов и орудий, которые даже не снились историческим ночным воинам-теням. Именно с такой целью — исторического экскурса и попытки изменить восприятие, автор разместил в этой книге иллюстрированную главу, описывающую традиционные приспособления ниндзя, а вовсе не для того, чтобы современный читатель пытался использовать что-либо из представленного ниже (за исключением очень и очень небольшого) в своем современном тренинге. Древности необходимо оставить в музее, хотя надо и помнить и знать о них, чтобы уметь на деле использовать принципы «ринкиохэн» — «приспособляемости ко всему» и «ин-син тонкэй» — минимальными усилиями — максимальные результаты».



А. ТОНКИ

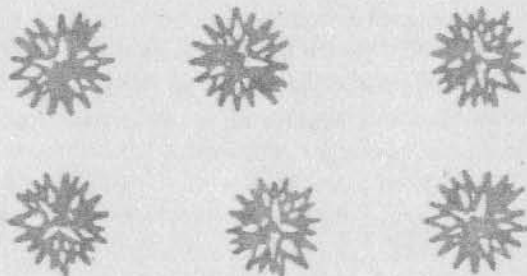
Арарэ и тэцубиси

Арарэ (в переводе «град») — трехмерный сюрискэн, бывает трех видов: дзеарарэ, тюарарэ и коарарэ.

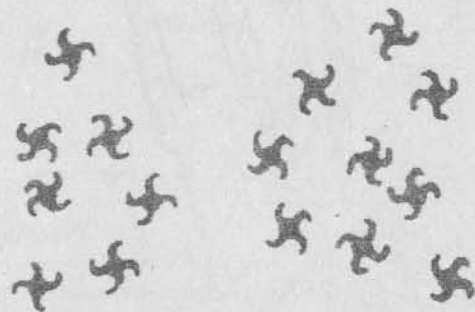
1. Дзеарарэ — большой шипастый шар с зажигательной смесью внутри (относится также к каки), — рис. 8.1.



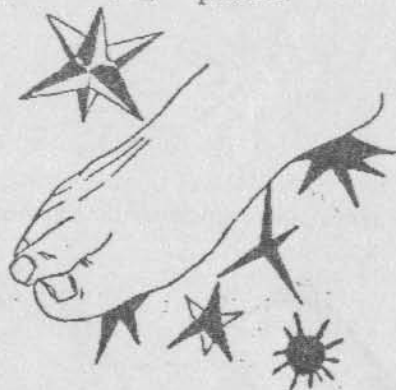
2. Тюарарэ — трехмерный сюрискэн, используемый как для метания, так и для разбрасывания на пути преследователей, — рис. 8.2.



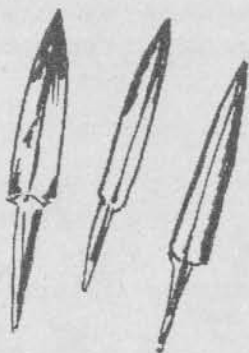
3. Коарарэ — маленький тэцубиси, используемый для метания горстью в глаза или под ноги противника, — рис. 8.3.



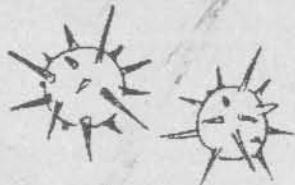
Тэцубиси — миниатюрные стальные «ежи», использующиеся для ухода от погони, — рис. 8.4.



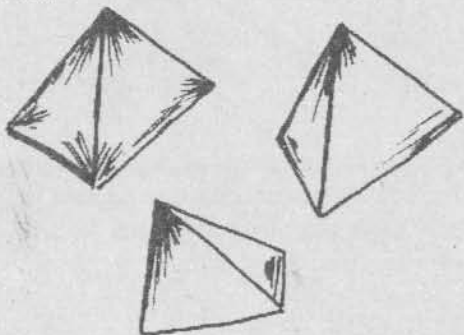
Докубари — отравленные иглы, втыкаемые в корни деревьев или просто в землю поперек дороги преследователей. Аналогом докубари являются такубиси — бамбуковые шпильки длиной 2—3 см, — рис. 8.5.



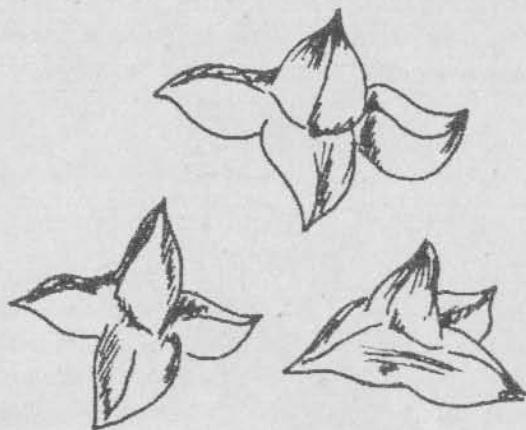
Игадама — металлические «каштаны» ниндзя, разбрасываемые на пути преследователей, в ловушках или бросаемые в противника — рис. 8.6. Другое название «марубиси» — «круглые шипы» или «тэцумари» — «железный шарик».



Кобиси — деревянные заостренные пирамидки, аналог тэцубиси, — рис. 8.7.



Хиси — засохшие водяные каштаны, прообраз тэцубиси, — рис. 8.8.





Сюко и асико

Сюко — «когти» на руки для влезания и ближнего боя, другое название «тэкапи» (букв. «крючья на руки»), — рис. 8.9.

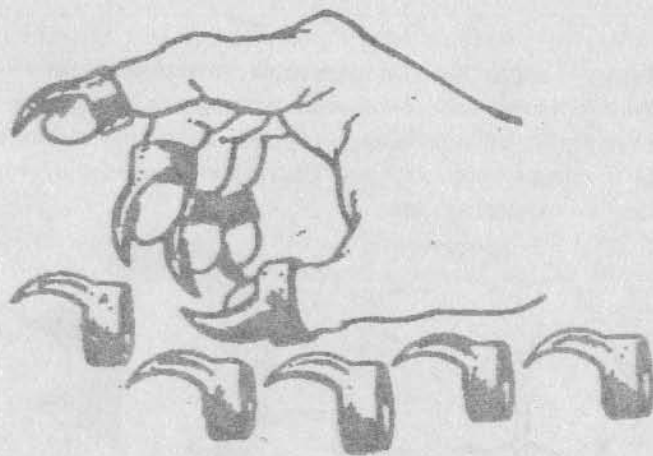


Асико — «когти», надеваемые на ноги для преодоления препятствий, другое название «асикапи» (букв. «ножные крючья»), — рис. 8.10.

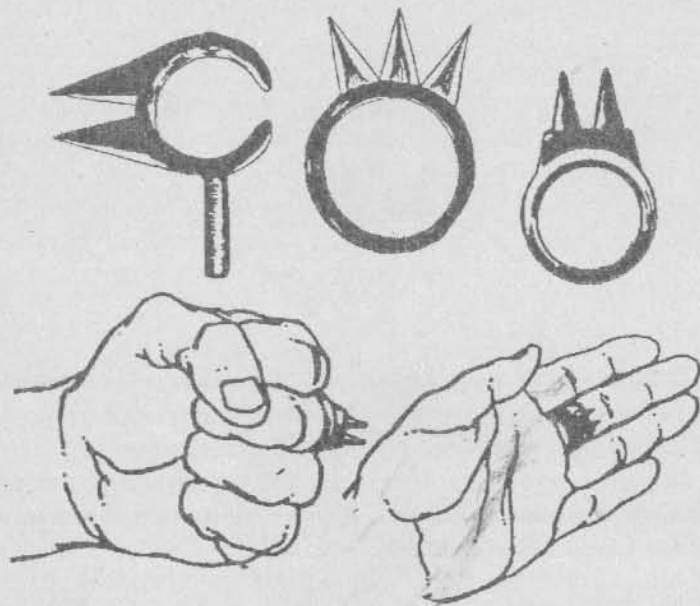


Помимо «классических» сюко, для ближнего боя ниндзя часто использовали различнейшие кастеты, шипы и когти, среди которых наиболее известными являются следующие.

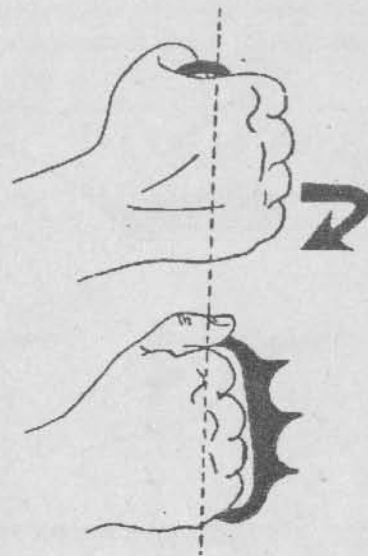
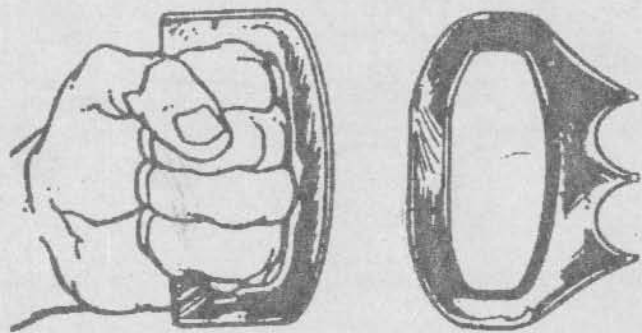
Нэкодэ — «кошачьи когти», надеваемые на каждый палец отдельно (напоминает наперсток с заточенным когтем длиной порядка 1,5—2 см), — рис. 8.11.



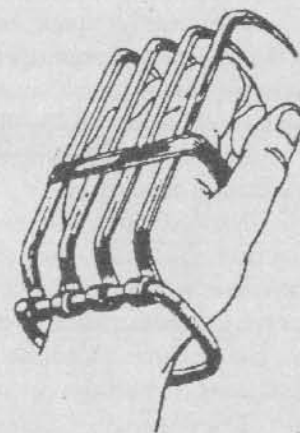
Какутэ — кольца с шипами, надеваемые на пальцы, — рис. 8.12.



Тэкко — кастет ниндзя, имеющий различные формы — от обычной, утолщенной к одному из концов палочки до шипастых и заточенных пластин, надевавшихся на ладонь и зажимавшихся в кулак, — рис. 8.13—8.15, также имеющих название «тэkkэн» — «железная рука».

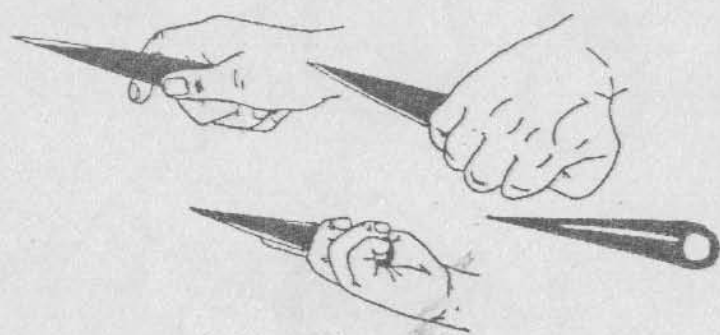


Тэkkокаги — крючья, закрепляющиеся на обратной стороне ладоней, имеющих также название «кумадэ» — «медвежья лапа», — рис. 8.16.





Бо-сиорикэн — метательная стрелка круглого или плоского сечения различной длины, часто используемая как шип, — рис. 8.17.



Басиго — портативные и веревочные (нава-басиго) лестницы

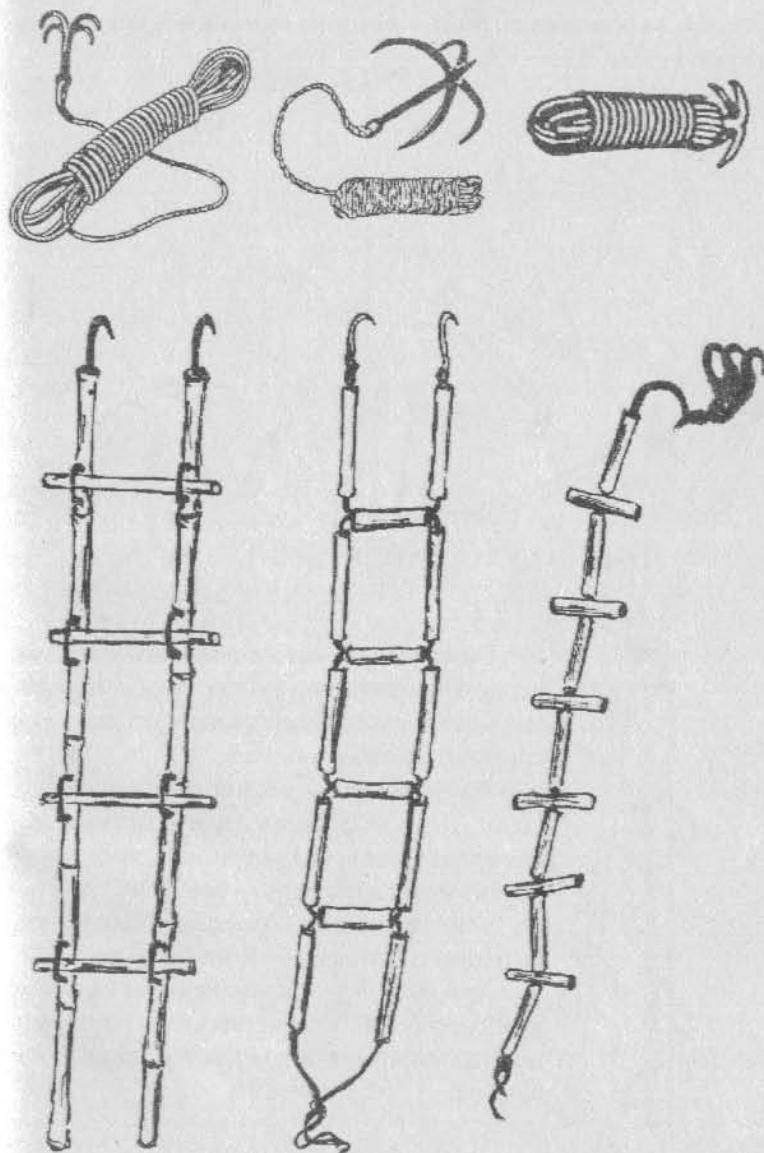
К простейшим из них можно отнести кагинаву (веревку с крюком, мусубинаву и ториनावу — веревку с грузиком на конце):

Кагинава — крюк, «лапка» или «кошка» для преодоления препятствий с длинной веревкой, часто сплетенной из женских волос, — рис. 8.18—8.21.

Более сложными по конструктивному решению являются:

Кумо-басиго («паучья лестница») — лестница с блоком для подъема грузов и раненых или лестница со множеством веревок с небольшими крючками на одном из концов, при забросе способствовавшая лучшему сцеплению со стеной.

Такэ-басиго — сборные бамбуковые лестницы, — рис. 8.22—8.24.





Синобикаги («крюк шпиона») — раздвижной посох из 5 секций, раскладывающийся в подобие лестницы с крюком на конце. — рис. 8.25—8.27.

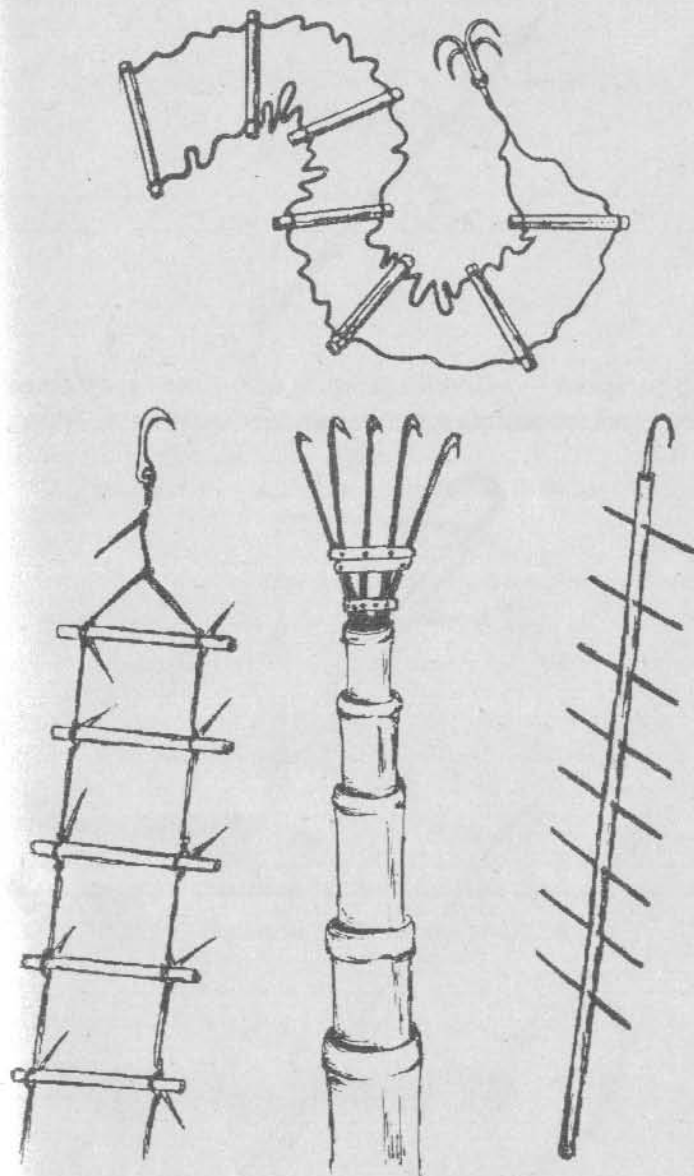


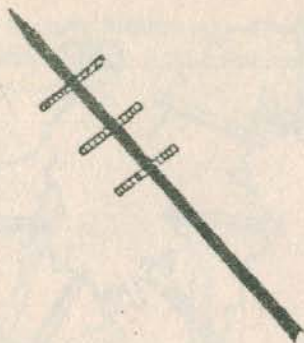
Гьокаги — трость с длинным шнуром, вставленным таким образом, чтобы его петли образовывали своеобразные «ступени», и крюком на конце, — рис. 8.28.

Тоби-басиго — лестница с кошкой на конце — рис. 8.29. Иногда имела металлические клинья для вбивания в стену, предотвращающие раскачивание, — рис. 8.30.

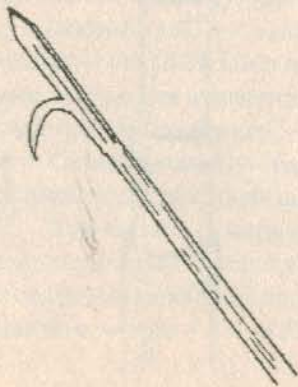
Синоби-кумадэ — раздвижной бамбуковый шест с «граблями» на конце — рис. 8.31.

Яри-басиго — копьё с крюком на конце и поперечными металлическими прутьями, использовавшимися как для влезания, так и для боя, — рис. 8.32—8.33.



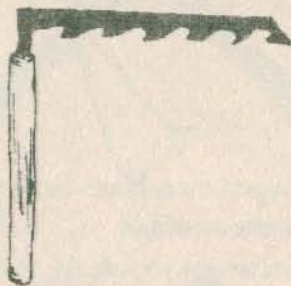


Солэ-гарами — обычный багор, за неимением яри-басито также способствовавший преодолению высокой стены, — рис. 8.34—8.35.



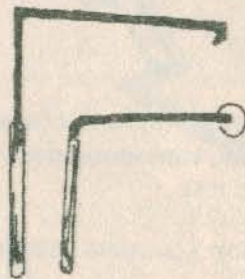
Отмычки, пилы и скобы

Дзюророкаги — нечто вроде отмычки, — рис. 8.36.



Какэганзукэ — приспособление для открывания задвижек, которые трудно достать, — рис. 8.37.

Куророкаги — металический ломик-угольник для взлома,



прародитель «фомки».

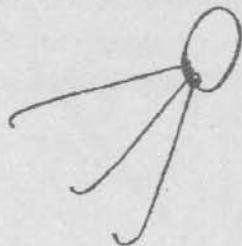
Саку — отмычки, обычно подразделяются на осаку, тосаку и косаку, другое название «тэцукаги» — «железные крючки».

1. Осаку — большие отмычки, — рис. 8.38.





2. Тюсаку — отмычки свелней лжины. — рис. 8.39.

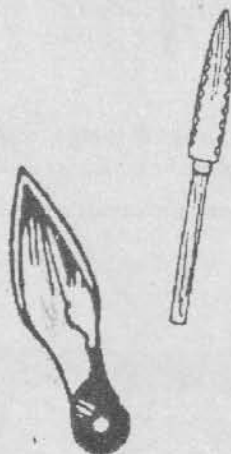


3. Косаку — малые отмычки.

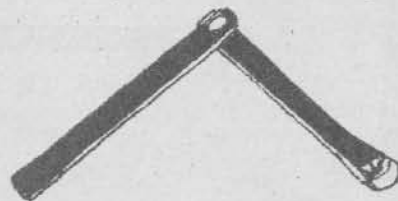
Симеки — портативное устройство для взлома, — рис. 8.40.



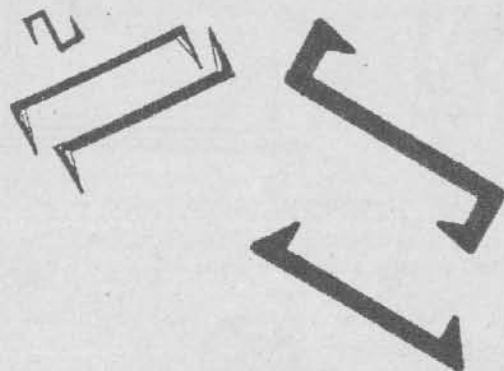
Кунай (тоби кунай) — приспособление для влезания и копания, а также взлома, напоминающий листообразный наконечник копыа, — рис. 8.41.



Татами-номи — портативное долото, — рис. 8.42.



Кайки — рычаг для подпираания двери или окна, а также копания, — рис. 8.43.



Кацугаи — скобы для лазания и устраивания засады на потолке, — рис. 8.44.

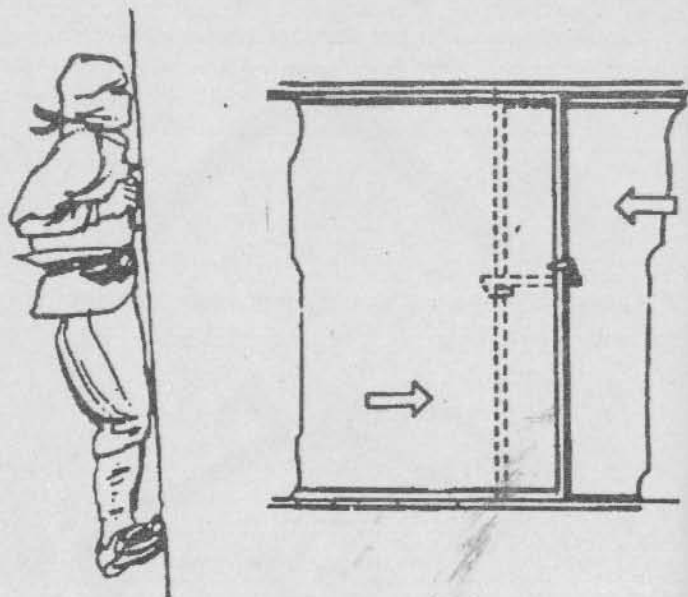


Кацугами — металлические запоры на двери и окна, используемые для лазания, — рис. 8.43.

Тадзи-марики — скобы для мгновенного блокирования дверей перед догоняющим противником, — рис. 8.45.

Тодзимэ — зажим для двери в японском доме, — рис. 8.45.

Утикаги — железный крюк для лазания по стенам, — рис. 8.43.



Косикоро — малая пила, — рис. 8.47.

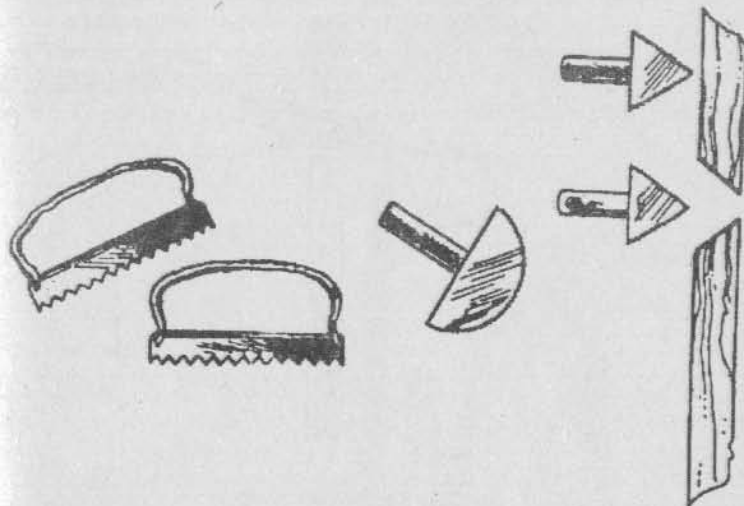


Оноко — длинная пила для спиливания веток, — рис. 8.48.



Осикоро — большая пила, — рис. 8.49—8.50.

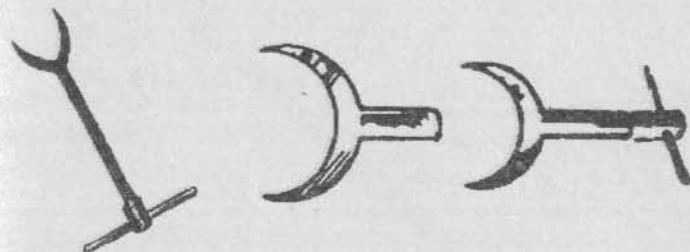
Сикоро — портативная пила по дереву с зубьями с обеих концов, — рис. 8.51.

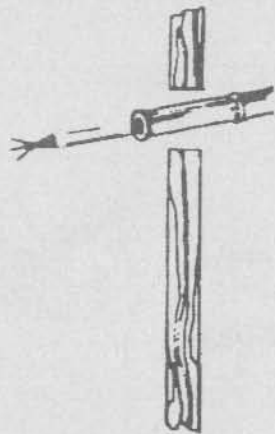


Ядзири — заостренный напильник с деревянной рукоятью, используемый помимо своего прямого назначения также для метания и ближнего боя, — рис. 8.52.



Пубогири — ручное сверло, — рис. 8.53—8.55, для проделывания отверстий, например для фучия — рис. 8.56, или подслушивания.





Боевые серпы и клинки

Серп (кама) — многоцелевой инструмент, использовавшийся ниндзя не только для боя, но и для влезания, взлома, копания, охоты и т. д.

Наиболее известными из них являются:

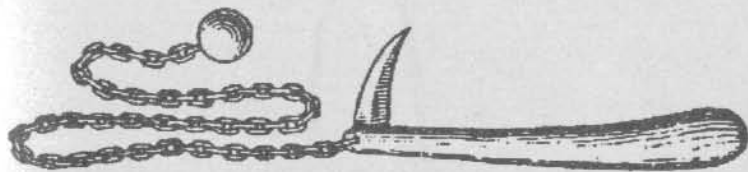
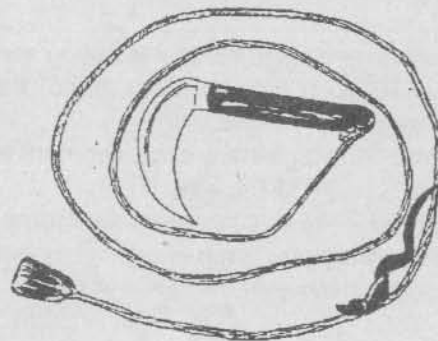
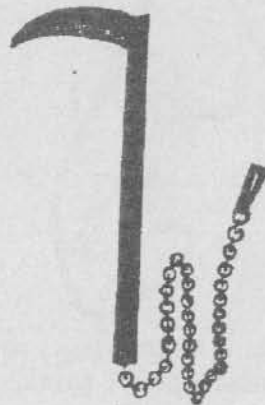
Ната-гама — «малая» кама.

О-гама — «большая» кама (порядка 80 см длина рукояти).

О-но гама — о-гама с защитной гардой на рукояти — рис. 8.57.



Кусаригама — серп с цепью длиной около 2,5 м и грузиком на конце — рис. 8.58—8.61, имеющий множество вариантов, таких как





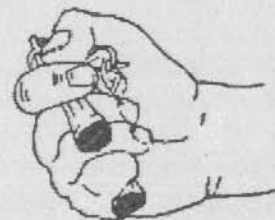
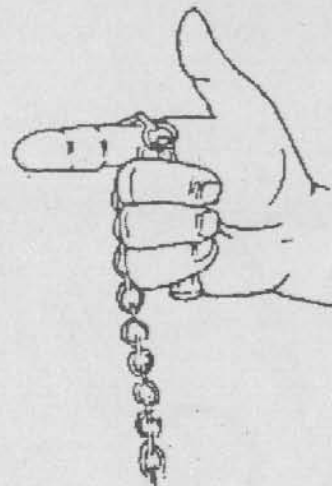
Каен-кусаригама — кусари-кама, у которой вместо грузика прикреплен небольшой горящий факел.

Кайтайе-кусаригама — карманная кусари-кама — рис. 8.59.

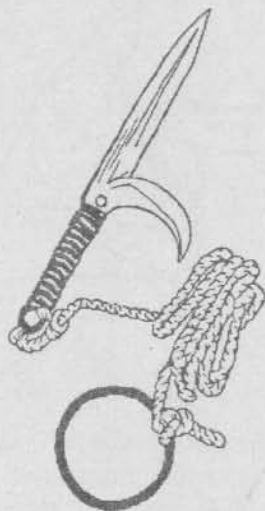
Бакахаци-гама — кусари-гама, в которой вместо грузика привязана миниатюрная граната (нагэ-тэшо) или пузырек с ослепляющим порошком — рис. 8.60.

Мамуки-гама — кусари-кама с привязанной вместо грузика живой змеей — рис. 8.59 (вариант).

Кусари-когамо — цепь с грузиком от кусари-кама, очень близкое оружие к манрики-гусари — цепи с грузиками на обоих концах длиной около 60 см — рис. 8.62—8.65.



Киокэцсу сеге — кинжал с двумя лезвиями, из которых одно прямое, а другое загнутое, с прикрепленной к нему веревкой и металлическим кольцом на конце — рис. 8.66.



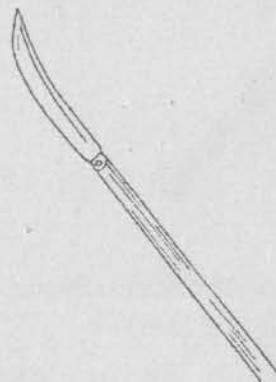
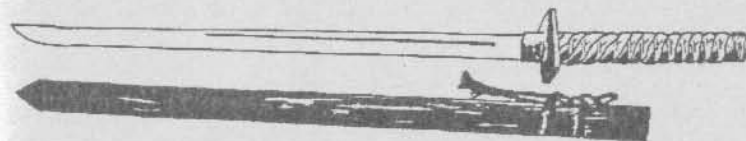
Айгути — нож длиной около 20—30 см, без гарды и отделки, часто использовавшийся ниндзя наравне с синоби-танто — рис. 8.67.



Нин-то (Ниндзя-кэн) — меч ниндзя (лезвие прямое (теку-то)), длиной около 60 см, шириной 2,8 см, общая длина меча — 90 см—1 м, гарда квадратная (какуцуба), ножны (сайа) имеют съемный пенал с маленьким кинжалом с торца и могут быть использованы как фукийа (духовое ружье), мидзудзуну (дыхательная трубка для плавания и сидения под водой) и др. Под гардой может быть закреплен 1—2 сэнбан-сюрикэн, а в рукояти с торца (касира) может быть полость для переноски пороха,



ослепляющего порошка или содержат отравленный шип или стилет — рис. 8.68.



Нагината — алебарда (прямое лезвие, изогнутое только на последней четверти около 60—70 см длиной и 3,5—4 см шириной, укрепленное на древке длиной около 2 м), очень популярная у женщин самурайских семей, — рис. 8.69.

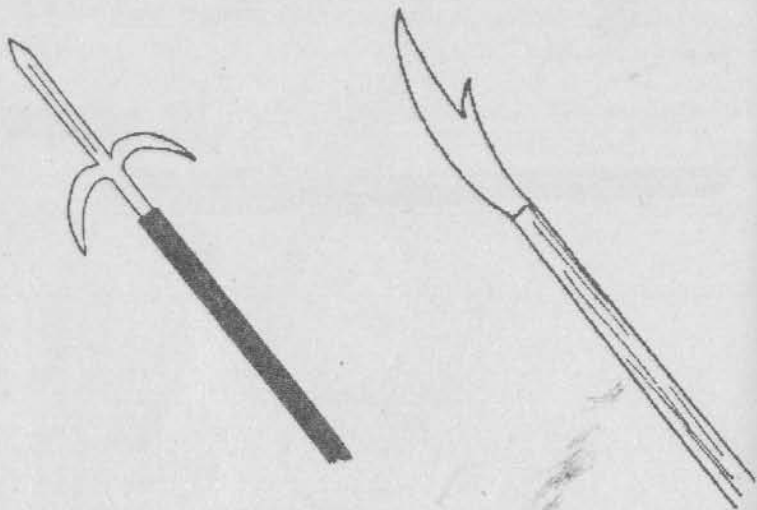
Бицэн-то — алебарда ниндзя, отличающаяся от нагината гораздо большим весом и шириной лезвия (больше напоминает китайский кванлао), — рис. 8.70.

Кама-яри (камаяридзима) — копьё с крюком (типа багра с заточенным боковым лезвием) — рис. 8.35, 8.71.

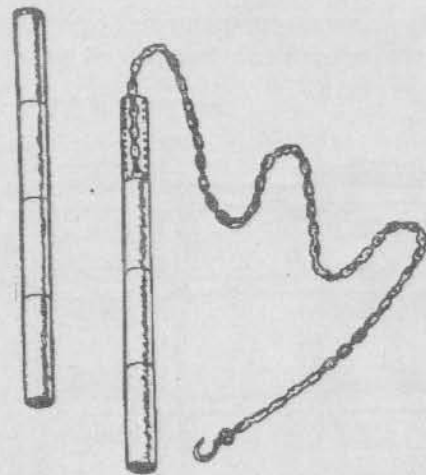
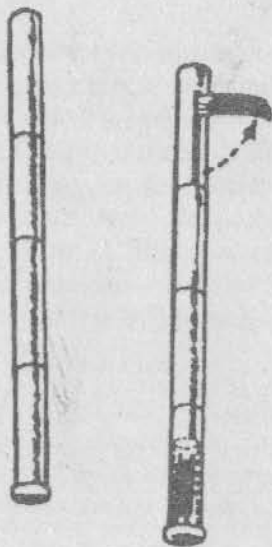
Тайные (замаскированные) виды

Амигаса — шляпа-сюрикэн (традиционная соломенная конусообразная шляпа с широкими краями, по краю которой изнутри закреплен заточенный, как бритва, обруч).

Синоби-дзуэ — посох с лезвием или цепью с грузилом внутри — рис. 8.72.

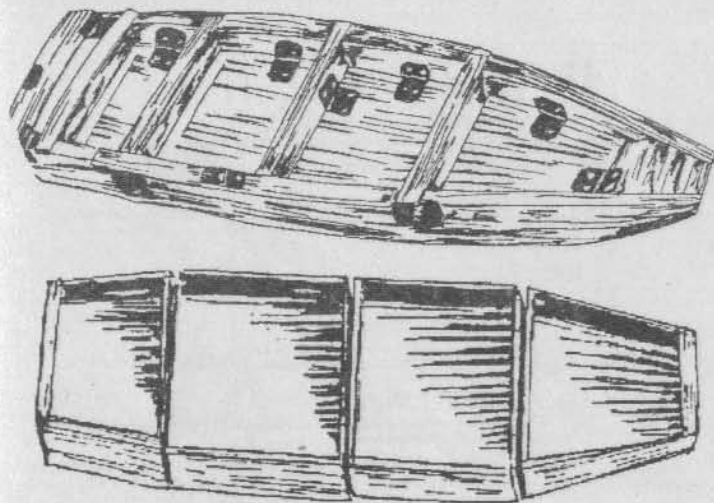


Синоби-кай — «шпионская раковина», портативные варианты синоби-дзуэ — рис. 8.73—8.74.



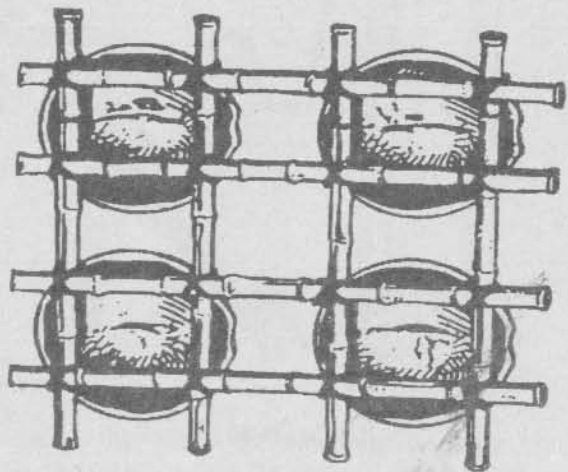
Б. СУЙКИ

Кагата-хасами бунэ — складная лодка из нескольких коробкообразных секций — рис. 8.75—8.76.

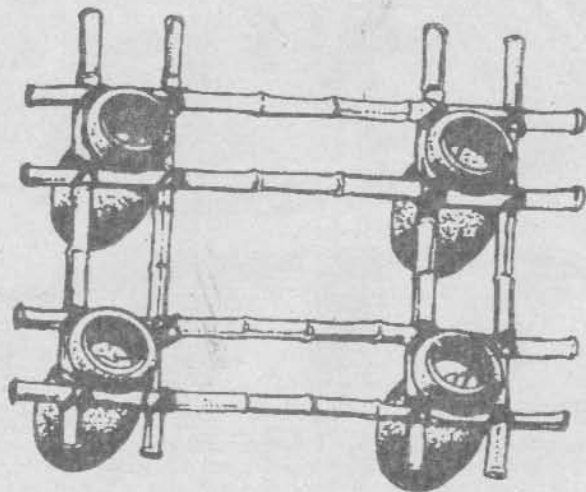




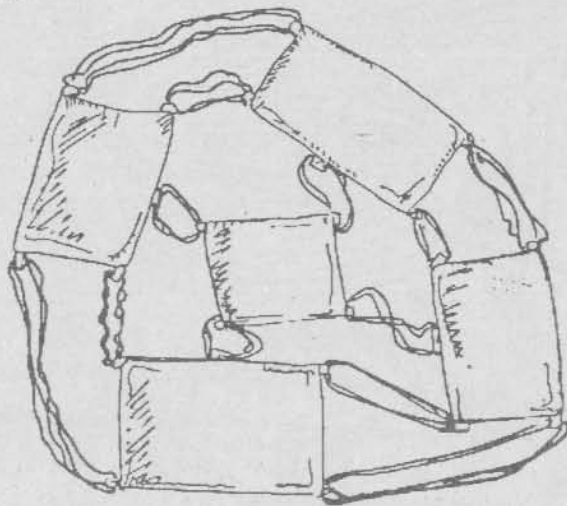
Кама-икада — плот-«черепаха» для преодоления водных преград, представляющий собой каркас из веток и несколько шляп-амигаса, — рис. 8.77.



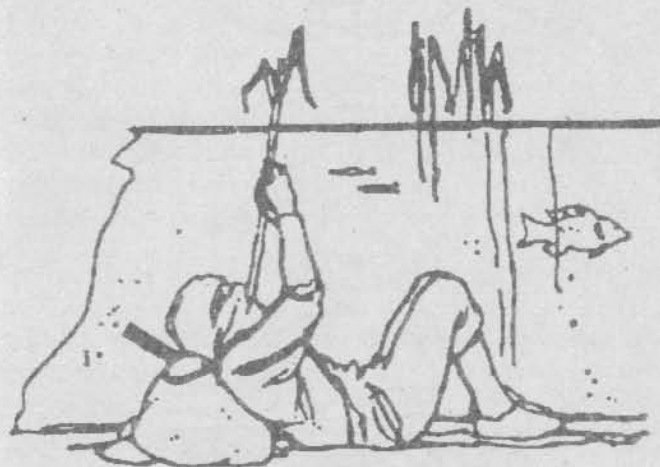
Тару-икада — два поплавок-кувшина на каждую ногу или плот, где кувшины используются как поплавки, — рис. 8.78.



Маруха бунэ — лодка круглой формы из надутых мехов — рис. 8.79.

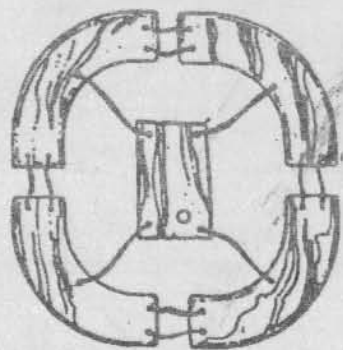
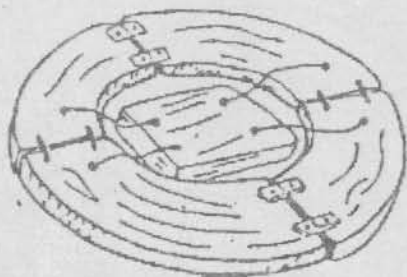


Милзудзцу — дыхательная трубка для плавания или сидения под водой, другое название «синодакэ» — рис. 8.80.

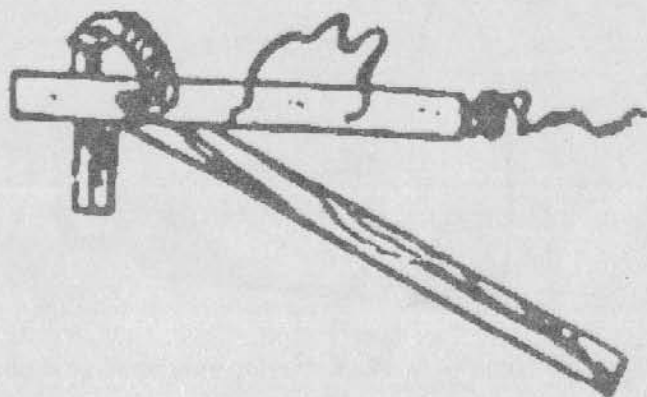
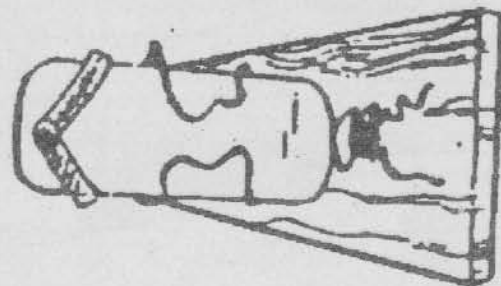




Мидзугумо — «водяные башмаки» ниндзя: небольшие «лыжи» округлой формы для ходьбы по топким местам — рис. 8.81—8.83.



Мизукакигэта — подобие ласт — рис. 8.84—8.85.



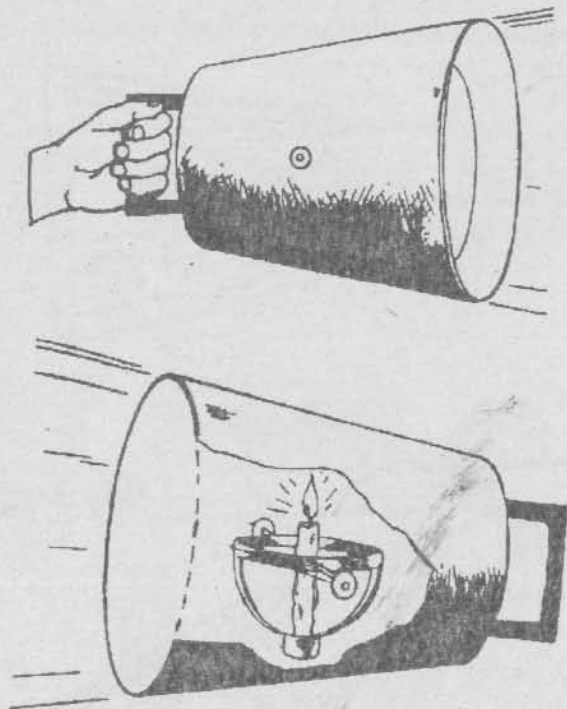
Уки-гуса — надувной цилиндр для переправы из пропитанной водостойким составом материи, кожи и т. п. с фонарем внутри (др. название «уки-дару»).

Цугибунэ — складная лодка из кожи и каркаса из веток.

В. КАКИ

Гандо — светильник со свечой внутри, прообраз тайного фонаря, всегда удерживающий свечу в вертикальном положении, — рис. 8.86—8.87.

Мидзу-тайману — факел, горящий в любую погоду.



Оригами гандо — складной светильник, легко тушащийся рукой.

Танаготоро-таймацу — «фонарь в кулаке».

Гориноко — яичная скорлупа, наполненная порохом, — рис. 8.88—8.89.



Фуиго — устройство для разжигания огня на ветру (трубка с тлеющим материалом внутри и отверстием с другой стороны (меньшим по диаметру), через которое выдувается пламя при необходимости), другое название «утидакэ».

Удзумэ-би — мины ниндзя.

Фукуро — мешочек с золой для ослепления противника — рис. 8.90, мог также содержать кусуди — ослепляющий поро-



шок, состоящий из смеси золы, стеклянной пыли и красного перца;

Хидама — миниатюрная граната, дающая яркую вспышку (изготавливалась на основе пороха, бертолетовой соли и магния), — рис. 8.91.

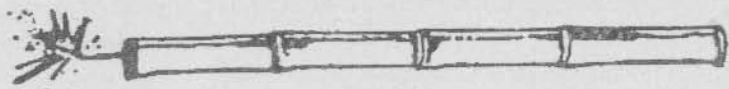


Хикио — зажигательная бомба — рис. 8.92.





Хидакэ — огненная трубка — рис. 8.93.



Хидэе — зажигательная палка — рис. 8.94.

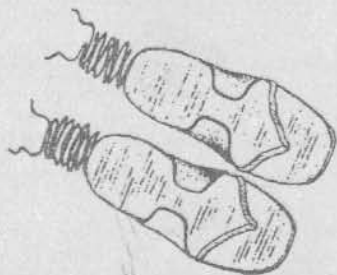


Хия — зажигательная стрела — рис. 8.95.



Некоторые из необходимых вещей, также использовавшихся ниндзя.

Варадзи — соломенные сандалии — рис. 8.96, часто со



специальной подошвой, имитирующей различные следы: животных, калек и др. — рис. 8.97. Когда к подошвам привязывали бамбуковые ветки для предотвращения проваливания в глубо-



Калека



Собака



Обратный



Медведь

Нераспознаваемый



кий снег, подобную обувь называли «юки-варадзи» — «снежные сандалии».

Таби — обувь с раздвоенным мыском — рис. 8.98.



Некоторые из синоби-рокугу — «шести вещей шпиона» (сэки-хицу, ииро, кагинава, сандзяку тэнугуи, амигаса, утидакэ).

Сандзяку тэнугуи — полотенце-респиратор (маска) ниндзя — рис. 8.99.





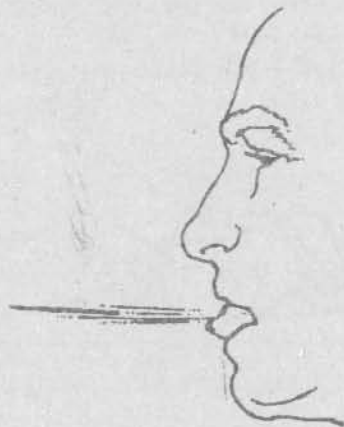
Сэки-хицу — «карандаш из камня» — чаще всего обычный мелок, используемый для рисования стрелок и только ниндзя понятных опознавательных знаков и сообщений в горах, лесу и т. д. — рис. 8.100.



Цукэдакэ — бамбуковый контейнер, в котором носились иро и кусури, — рис. 8.101.



Фукуми бари — миниатюрные иглы, выплевываемые изо рта в глаза противнику, другое название — «хари», — рис. 8.102.



ПРИЛОЖЕНИЕ I

КИХОН-ХАППО-НО КАТА — КАТА ВОСЬМИ ОСНОВ

Ката «Восьми основ», или «Восьми (основных) базовых техник», — третья по важности ката Тогакурэ-рю ниндзюу. В ее названии скрыто несколько мистических значений, главным из которых является «Способ (метод) овладения течением Ки». Действительно, при работе над этим ката ученик углубляет и совершенствует свое умение направлять и пропускать сквозь себя поток вселенской энергии, одновременно овладевая новыми для себя базовыми движениями.

Число восемь в метафизике Востока ассоциируется с бесконечностью. Практически во всех боевых искусствах, таких, как каратэ, айкидо, кэндо и др., присутствуют упражнения, техники или ката, включающие в себя понятия «Хашю» — «Восемь методов» или «Восемь сторон»: Хашю-ундо в айкидо, Хаппо-кири в кэн-дзюу и др.

Считается, что тот, кто может победить восемь противников, может сражаться с любым количеством врагов, поскольку более восьми человек не могут приблизиться к воину одновременно.

Кроме того, «На восемь сторон света» на Востоке означает «Во всех направлениях», т. е. мастер, овладевший движениями Хаппо, может действовать во всех направлениях, под любым углом и т. д. Естественно, что его Ки также распространяется намного более совершенно, чем при простом выпуске ее прямым однонаправленным потоком.



Масааки Хацуми рекомендует выполнять движения Кихон-хаппо как можно больше, отмечая при этом, что именно эта ката дает ученику полное расширение сознания, становясь «источником единой бесконечной цепи возможностей». «Любая отдельная техника Кихон-хаппо должна развиваться в восемь или более других техник. Недостаточно просто уметь выполнять одно ката», — говорит Великий Мастер.

Кихон-хаппо-но ката состоит из двух меньших форм — Коси-кихон-санпо-по ката и Хосю-кихон-гохо-но ката. В свою очередь, Коси-кихон-санпо делится на три связки, выполняемые из различных камаэ: итимондзи, хите и дзюмондзи. Основная техника — это удары кигэн кэн, ура сютё, боси (сито) кэн, ценпо кэри (хоко те си-дори). Другими словами, Коси-кихон-санпо — это «ударная», или «жесткая», часть Кихон-хаппо.

Хосю-кихон-гохо состоит из пяти «мягких» техник: омотэ-гьяку, ура-гьяку, мусо-дори, муса-дори и омотэ-гьяку-цуки (следует сказать, что в последней версии Кихон-хаппо, представленной Масааки Хацуми, «омотэ-гьяку-цуки» заменено на «они-кудаки», поэтому, представляя Кихон-хаппо-но ката вашему вниманию, мы опишем оба этих варианта как базовые).

Существует выражение, что «Кихон-хаппо объясняется Кихон-хаппо». То есть «Восемь базовых движений объясняются потоком энергии Ки, а поток энергии Ки можно постигнуть при помощи восьми базовых движений». Эту мысль необходимо все время держать в голове при работе над ката, иначе можно впасть в одну из двух крайностей — либо работать только над техникой, забывая о Ки, либо чересчур стараться развить в себе «чувство энергии», часто в ущерб боевым движениям.

Одно из кардинальных отличий Кихон-хаппо от двух описанных ранее ката (см. проспекты 1—2) в том, что она выполняется только вдвоем. И дело не только в том, что в ней как базовые движения присутствуют болевые рычаги и броски. Намного важнее другое — гармония (соединение) с противником, которое, например Го-дай-но ката, возможно только на продвинутом этапе практики.



Чувствование потоков энергии Ки (своих и партнера), которое ученик развивает в процессе работы над Го-дай-но ката, является неотъемлемой основой Кихон-хаппо, без которой эта форма превратится лишь в пустые движения тела, ничего не давая ученику, кроме элементарных приемов.

Однако, если этот момент не выпущен из поля зрения, очень скоро ученик начинает чувствовать гораздо более глубокое понимание и как бы окончательное воссоединение со вселенскими силами, отсутствовавшее в нём ранее. Другими словами, можно сказать, что Кихон-хаппо дает ученику наибольшее расширение сознания на начальном этапе практики тай-дзюцу.

Принципы работы с Кихон-хаппо-но ката практически не отличаются от принципов работы с Го-дай-но ката в ее парном варианте: вначале очень медленная, плавная, немного «тягучая» отработка (акцент только на «концовках» движения: ударном касании, блокировании, точке рывка в выкручивании) с тем, чтобы хорошо запомнить и проработать непосредственно движения; затем прочувствование «наполненности» техники; анализ приемов является следующим этапом, завершающимся полным слиянием, «растворением» в движении, ведущем к неограниченному числу вариантов действия и адекватности практического применения.

Дыхание все время должно оставаться ровным и спокойным. Учащенное дыхание — признак подключения чисто физической силы, без использования энергии атаки противника. Это грубейшая ошибка, которую не следует совершать, а если она появляется, тут же стараться искоренять. В момент наибольшего напряжения используйте мгновенную паузу в дыхательном цикле (задержку) с напряжением мышц передней брюшной стенки и опусканием диафрагмы. Это напряжение не должно быть слишком сильным или слишком долгим — первое отражается на кровяном давлении, второе — на ритмичности работы сердца; и то, и другое крайне вредно для организма. Следуйте естественности движений. Постарайтесь добиться

чувства «самовозникания» движения ката, как бы «вытекания» его из предыдущих действий или атаки противника. Спонтанность использования прорабатываемой техники — вот цель, которой необходимо добиваться всеми силами. Сделайте технику Кихон-хаппо-но ката своей техникой, своим ответом на возникающую угрозу.

Теперь перейдем к описанию самой ката.

КОСИ-КИХОН-САНПО-НО КАТА: ИТИМОНДЗИ-НО КАМАЭ

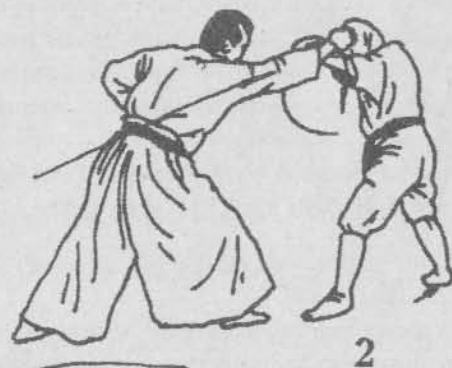
Вы и ваш партнер стоите в итимондзи (доко)-но камаэ (рис. 9.1). Нападающий (тори) наносит прямой тычок правой рукой в положении сикан кэн с глубоким шагом вперед.

Отступая чуть назад под сорок пять градусов внутрь сзади расположенной ногой, защищающийся (укэ) проводит дзедан-укэ (защиту верхнего уровня), стремясь поразить запястье противника с внутренней стороны (рис. 9.2).

После этого, не прерывая движение, укэ делает шаг правой ногой вперед и наносит удар китэн кэн по шее противника (рис. 9.3). Стопа сзади расположенной ноги слегка скользит по кругу наружу в сторону правой ноги. Необходимо помнить о том, что кисть ударной руки касается цели раньше, чем одноименная нога твердо станет на землю, — иначе в ударе не будет необходимой силы.

КОСИ-КИХОН-САНПО-НО КАТА: ХИТЕ-НО КАМАЭ

Тори стоит в доко-но камаэ, а укэ — в хите-но камаэ (рис. 9.4). Как в предыдущем движении, тори проводит атаку прямым ударом в положении сикан кэн правой рукой. Укэ, не изменяя своего камаэ, проводит левой рукой гэдан-укэ (защиту нижнего уровня) и тут же, слегка скользя на опорной ноге вперед (подавая вес тела на противника), наносит ценно кери соку гьяку (удар носком ноги вперед — вверх) в подмышечную



впадину тори левой ногой (рис. 9.5). Выполнение этих двух последовательных движений должно слиться в одно непрерывнопроводимое действие.

Следующее движение несколько трудно для новичков в координационном отношении. Как только ударная нога опускается на землю, правая нога устремляется вперед, причем это движение не должно иметь ни доли секунды паузы, однако и не выглядеть прыжком. С шагом правой ноги вперед наносится ура-сото китэн кэн (удар ребром руки изнутри наружу) по правой стороне шеи или горлу противника (рис. 9.6—9.7 а). Это движение, если оно проведено правильно, настолько мощно, что не только поражает противника, но и отбрасывает его на достаточно большое расстояние назад. Левая рука, ранее проводившая гэдан-укэ, при ударе правой рукой может провести и удерживать захват правой руки тори, что создает эффект удерживания цели и еще больше увеличивает силу поражения.

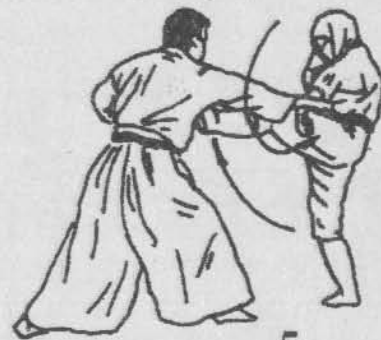
КОСИ-КИХОН-САНПО-НО КАТА: ДЗЮМОНДЗИ-НО КАМАЭ

Тори стоит в доко-но камаэ, укэ занимает дзюмондзи-кихон-но камаэ (рис. 9.8).

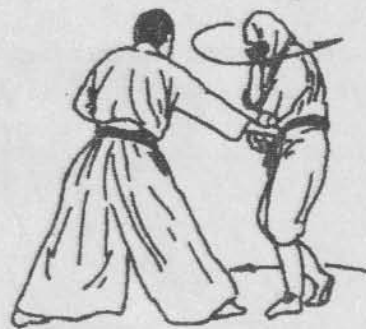
Тори атакует укэ правым фудо кэн аналогично предыдущим движениям. Укэ отступает назад — внутрь под сорок пять градусов и проводит дзедан-укэ, одновременно поднимая правую руку к голове, занимая доко-но камаэ (рис. 9.9). Не останавливаясь, он переносит вес тела на впереди расположенную левую ногу и рукой, проводившей защиту, наносит тычок боси кэн в ребра или подмышку противника (рис. 9.10 б). Без паузы ударная рука принимает расположение сяко кэн (когти) и поднимается на уровень лица тори, угрожая его глазам. (Это движение имеет две основные функции — контроль рук противника в случае повторной атаки и опережение атакой в лицо, если противник замешкался с повторной атакой.)



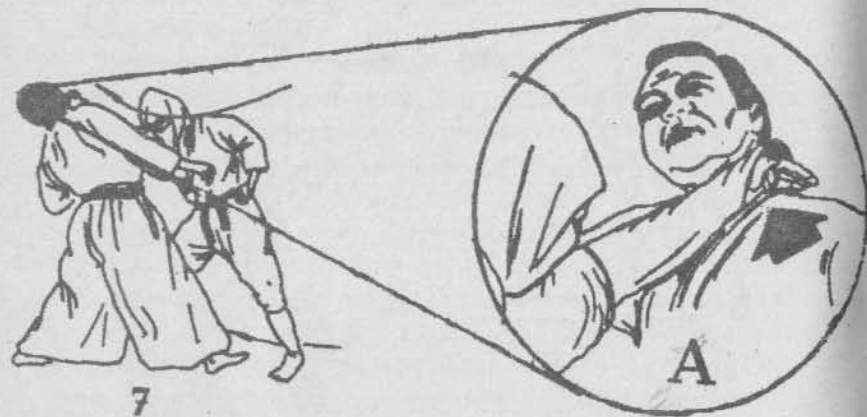
4



5



6



7

Дзюмондзи-но камаэ



8



9



Шагая вперед, тори повторяет атаку левой рукой. Укэ проводит все те же движения, но с другой стороны (рис. 9.11—9.12). После завершения контратаки укэ отступает назад правой ногой, разрывая дистанцию и занимая косэй-но камаэ (рис. 9.13).

ХОСЮ-КИХОН-ГОХО-НО КАТА: ОМОТЭ-ГЬЯКУ («ВНЕШНЕЕ ВЫКРУЧИВАНИЕ»)

Укэ и тори стоят друг напротив друга в ицен-но камаэ. Тори захватывает левой рукой отворот на груди укэ (мунэ-дори) — рис. 9.14.

Укэ, отступая назад левой ногой, правой рукой захватывает кисть тори так, чтобы указательный палец оказывал давление на точку хэ-гу на кисти противника, поворачивается на левой ноге, описывая правой неширокую дугу, при этом своим локтем воздействует на локоть тори, вовлекая противника в движение и выводя его из равновесия (рис. 9.15).

Как только атакующая рука тори отпускает захват, правой рукой укэ захватывает кисть противника, как показано на рис. 9.9 б, и вместе с левой рукой проводит рычаг кисти наружу, выкручивая руку в лучезапястном суставе против ее естественного сгиба — рис. 9.16—9.17.

Теря равновесие и не имея возможности противиться более (поскольку его тело находится в крайне неустойчивом положении), тори падает на спину перед укэ (рис. 9.18).

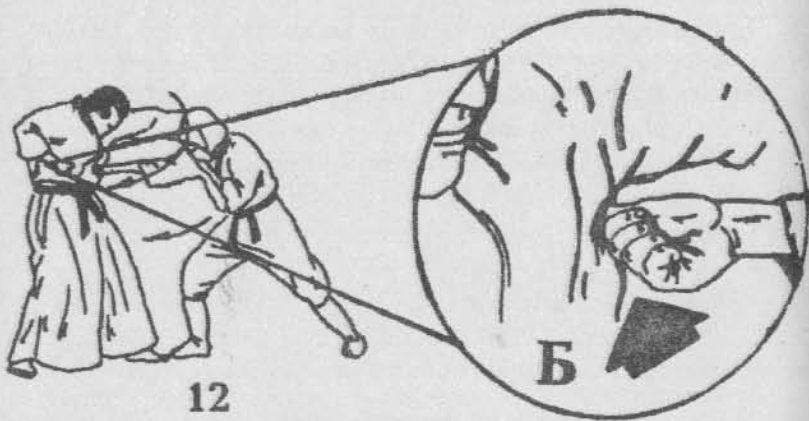
Укэ, не отпуская захват, продолжает контролировать противника на земле и перегибает захваченную конечность тори через свою голень (рис. 9.19 г).



10



11



12



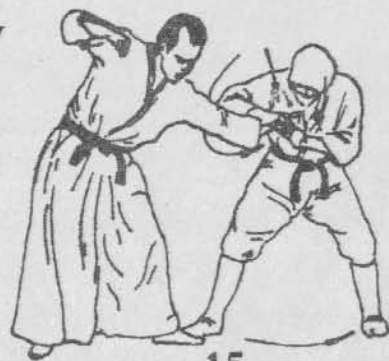
13



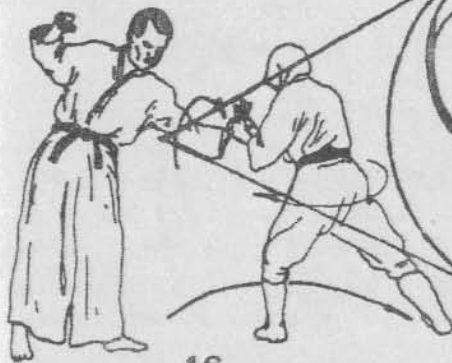
Омотэ-гьяку



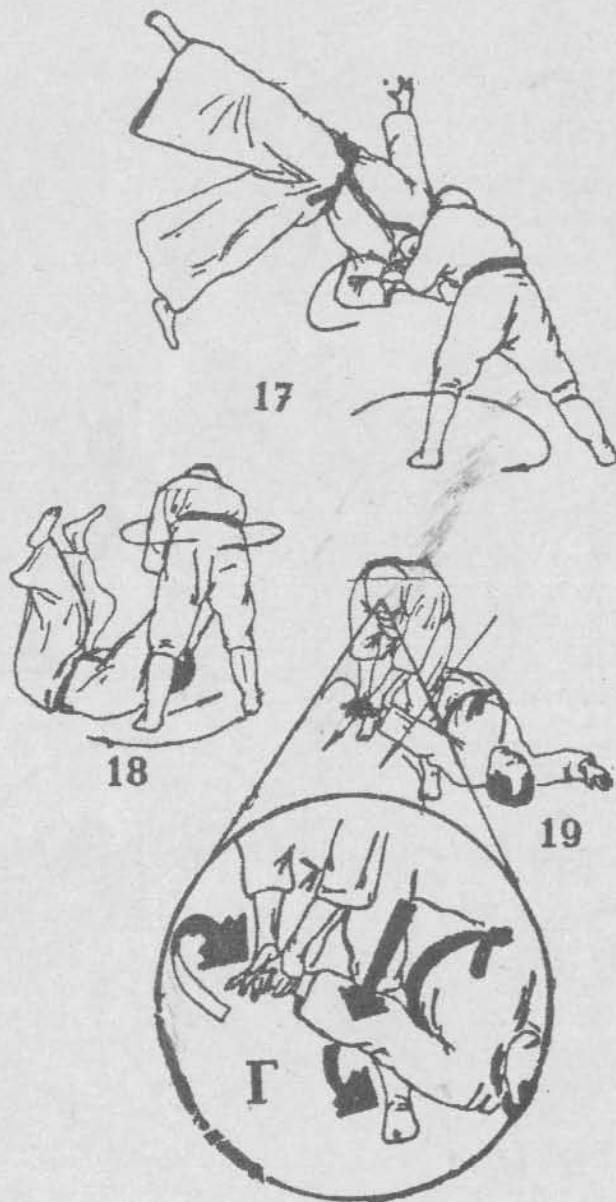
14



15



16



ХОСЮ-КИХОН-ГОХО-НО КАТА: ОМОТЭ-ГЬЯКУ-ЦУКИ («ВНЕШНЕЕ» ВЫКРУЧИВАНИЕ ПРОТИВ ЗАХВАТА С УДАРА)

Тори и укэ стоят друг напротив друга в шицен-но камаэ. Тори левой рукой захватывает одежду укэ и замахивается для удара правой — рис. 9.20. Как только тори наносит удар правой рукой (фудо кэн) в голову укэ, тот делает шаг назад по диагонали наружу под сорок пять градусов, одновременно блокируя удар тори правой рукой (дзедан-укэ), и перехватывает левой рукой левую руку противника на груди — рис. 9.21.

Не прерывая движения, укэ проводит свою правую руку к левой руке противника и, выкручивая запястье тори наружу, проводит омотэ-гьяку (рис. 9.22—9.23 д), сваливая противника на спину перед собой.

На земле укэ контролирует тори как в предыдущем случае (рис. 9.19 г).

ОНСЮ-КИХОН-ГОХО-НО КАТА: УРА-ГЬЯКУ («ВНУТРЕННЕЕ» ВЫКРУЧИВАНИЕ)

Тори и укэ стоят друг напротив друга в шицен-но камаэ. Тори захватывает правой рукой одежду на груди укэ (рис. 9.24).

Укэ захватывает кисть противника правой рукой. Большой палец правой руки укэ давящим движением на точку хэ-гу помогает оборвать захват.

Одновременно укэ делает шаг левой ногой назад, затягивая противника на себя (рис. 9.25).

Как только тори отпускает захват, левая рука укэ скользит вдоль предплечья противника и захватывает одежду у наружного края локтя (рис. 9.26,е).

Укэ делает шаг левой ногой вперед и, продолжая выкручивать запястье противника правой рукой, левой рукой давит на локоть противника, препятствуя тому поднять его и тем самым



Омотэ-гьяку-цуки



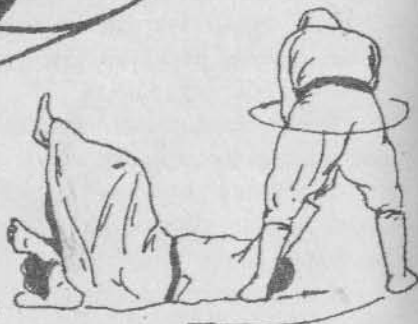
20



21



22



23



Ура-гьяку



24



25



26

уйти от болевого воздействия — рис. 9.27. (Следует отметить, что рука тори должна быть обязательно немного согнута в локтевом суставе, иначе техника ура-гьяку просто не получится.)

Оказывая давление пальцами на локоть в районе точки хидзидзумэ, укэ вынуждает тори упасть на живот (рис. 9.28) и продолжает контролировать его на земле, перегибая его руку в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах (рис. 9.29 ж).

ХОНСЮ-КИХОН-ГОХО-НО КАТА: МУСО-ДАРИ (ЗАХВАТ «БЕЗ СВЕТА»)

Укэ и тори стоят как во всех предыдущих техниках Хонсю-кихон-гохо. Левая рука тори держит укэ за одежду на груди, а правая — за левый рукав чуть выше локтя снизу — рис. 9.30.

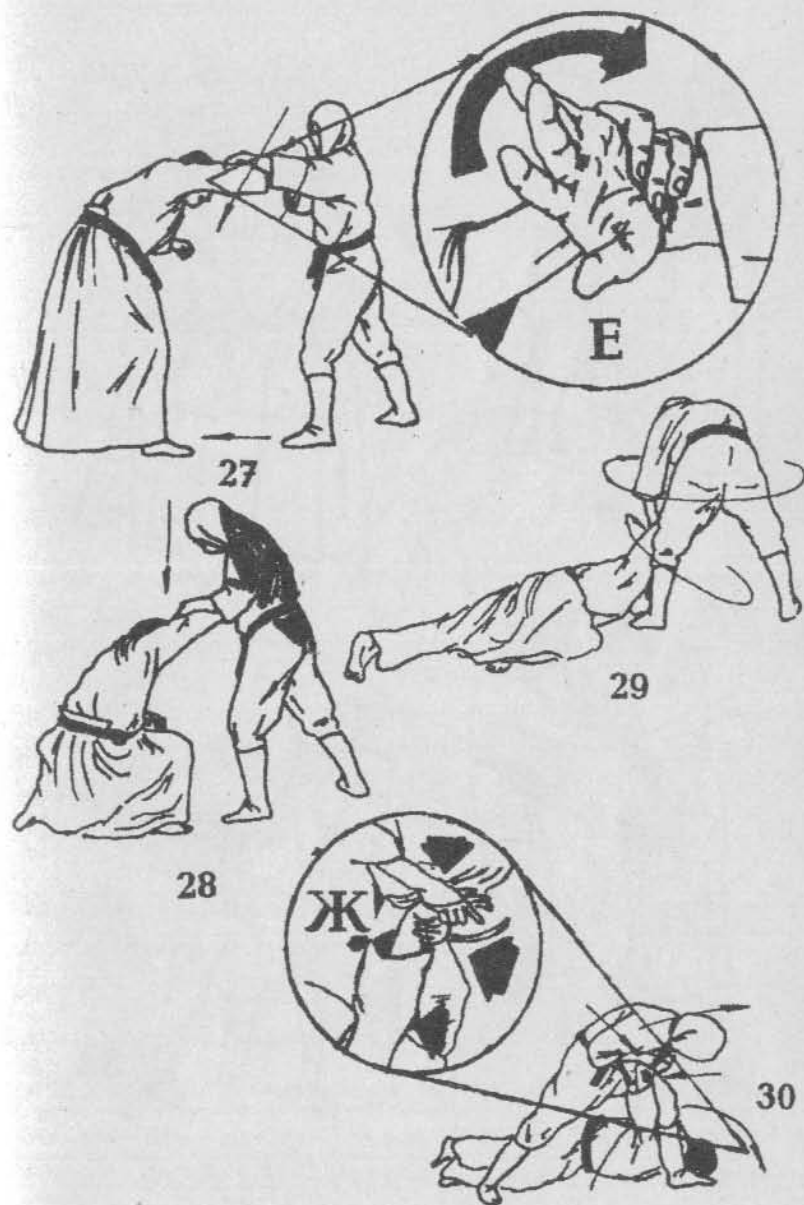
Укэ поднимает левую руку над левой рукой тори, локтем обрывает захват на своей груди (рис. 9.30—9.31) и охватывает (оплетает) снизу правую руку тори таким образом, как показано на рис. 9.32.

Одновременно он поворачивается на правой ноге таким образом, чтобы оказаться сбоку от тори (рис. 9.33). Запястье левой руки тори в это же время упирается в плечо укэ (рис. 9.34), а правая рука укэ давит на ее локтевой сгиб сверху, заставляя тори наклоняться вперед (левая рука укэ в этот момент слегка придерживает плечо тори с тем, чтобы он не смог уйти от болевого контроля путем простого перемещения по кругу вперед).

Когда тори достаточно наклонился, укэ присоединяет свою левую руку к правой, вдвое усиливая давление на локоть тори и тем самым полностью берет его под контроль (рис. 9.35 з).

ХОНСЮ-КИХОН-ГОХО-НО КАТА: МУСА (ГЕДЗЯ)-ДОРИ («ЗАХВАТ ВОИНА»)

Укэ и тори принимают положение обоюдного захвата (куми-юти) — рис. 9.36.





Мусо-дори



31



32



33



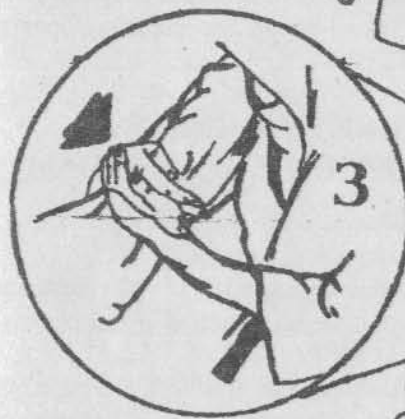
34



35



36



37

Укэ отпускает захват на груди тори и имитирует веерообразный удар пальцами в глаза противника, чему тори, естественно, сопротивляется, удерживая захват своей левой рукой и протягивая правую руку укэ мимо головы и плеча на себя влево — рис. 9.37.

Как только тори делает это, его рука оказывается согнутой в локтевом суставе, чем тут же, не прерывая движения, должен воспользоваться укэ. Он делает шаг вперед своей правой ногой, круговым движением захватывает левую руку тори подмышкой (в области локтевого и лучезапястного сустава) и давит своим правым предплечьем на внешнюю сторону локтевого сгиба тори снизу вверх — внутрь, выкручивая его руку в локтевом и плечевом суставах (рис. 9.38 и). Левая рука может помогать этому движению.

Для еще большего усиления давления, укэ опускается на левое колено (рис. 9.39). Нестерпимая боль заставляет упасть тори на спину сбоку от укэ.

Укэ, не отпуская захват, левым коленом оказывает болевое давление на шею тори, не давая ему перекатиться вперед и уйти от захвата руки (рис. 9.40). Также возможно давление правой ногой на позвоночник сзади.

ХОНСЮ-КИХОН-ГОХО-НО КАТА: ОНИ-КУДАКИ («РАЗРУШИТЕЛЬ ДЕМОНА»)

Тори атакует ударом правого кулака сверху. Укэ блокирует удар, проводя дзедан-укэ по запястью тори (рис. 9.41).

Мгновенно раскрывая кулак левой руки, укэ из-под локтя тори захватывает правой рукой пальцы левой руки, образуя болевой замок (рис. 9.42—9.43 к).

Сделав небольшой шаг вперед правой ногой, укэ разворачивается на ней вправо, одновременно оказывая давление на локоть тори снизу, не отпуская при этом его запястье. Нестерпимая боль заставит тори упасть на спину перед укэ (рис. 9.44).



Муса (Гедзя)-дори





41



42

На земле, не отпуская захват, ука переворачивает тори на бок, не давая ему возможности контратаковать ногой и полностью его контролируя (рис. 9.45 л).

Здесь мы привели лишь по одному из возможных примеров исполнения техники Кихон-хашю-но ката. Изменяя начало



43

действия, приложения сил, добавляя новые элементы, ученик получает нескончаемый поток техники на фоне мощной мотивации своих занятий.

О возможных вариантах (хэнка-вадза) мы поговорим с вами в следующем выпуске, проспекте, озаглавленном «Кихон-хашю-но Хэнка-вадза».

(Продолжение следует)



Они-кудаки



44



45



46



47

ПРИЛОЖЕНИЕ II

СИНОБИ ИРИ (АРУКИ) МЕТОДЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ НИНДЗЯ

Методы передвижений в нин-дзюцу являются одним из важнейших разделов подготовки воина, поскольку именно они, по сути, определяют общий уровень мастерства ниндзя и его готовности к выполнению самых разнообразных, подчас фантастических по сложности акций. Движение по любым поверхностям при уходе от преследования, бесшумное покрывание и подкрадывание, быстрые перемещения по пересеченной местности — вот далеко не полный перечень областей использования синоби ири. Вследствие этого, в отличие от большинства боевых искусств, в нин-по изучается большое количество самых разнообразных методов борьбы и бега, помогающих ниндзя в ходе решения поставленных перед ним боевых задач. Весь раздел передвижений можно разделить (конечно, условно) на две группы приемов, общих по целям, достижимым с их помощью:

БЫСТРОТА И ДАЛЬНОСТЬ

- Синоби-хасири (бег ниндзя): спринт, бег с преодолением препятствий, марафон;
- О-аси (большой шаг).

БЕСШУМНОСТЬ

- Синоби-аруки (крадущаяся ходьба);

- Нэко-аруки (копачья ходьба);
- Мавари-аруки (вращающаяся ходьба);
- Сагури-аруки (подкрадывание на четвереньках);
- Ко-аси (малый шаг);
- Симэ-аси (давящий шаг);
- Сури-аси (трупий шаг);
- Ше-пу (змеиное переползание);
- Лунг-пу (драконье переползание).

Существует много различных способов для тренировки передвижений — все опять-таки зависит от целей какой-либо данной конкретной техники. Выделим основные из них.

БЕГ

Различные виды бега (синоби-хасири) имеют очень большую ценность в деле тренировки ученика ниндзя — как специфических методов, так и общефизической подготовленности. Это и развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, реакции (при беге по пересеченной местности, сочетающимся с преодолением различных препятствий); и такие специфические качества, как мгновенное развитие максимальной скорости с целью оторваться от преследования или, наоборот, догнать противника; долгий бег, изнуряющий преследователей, и т. д. Конечно, предпочтительнее заниматься бегом в лесу или парке, однако, если такой возможности нет, можно отлично тренироваться на улицах, не вызывая никакого внимания окружающих, так как оздоровительный бег в наше время практикует множество людей. Контроль тренированности проводится с помощью секундомера (время) и расстояния, пробегаемого за определенный промежуток времени (при тренировке внезапного старта и максимально быстрого бега на относительно коротких дистанциях (1—3 км)). При тренировке длительного бега (3—4 часа и более) особое внимание следует уделять контролю за работой сердечно-сосудистой системы, ни в коем случае не переусердствуя, очень постепенно наращивая нагрузку.



Начав с тридцати минут и добавляя по пять—десять минут в день, за три месяца следует выходить на заданный уровень и впоследствии проводить тренировки по длительному бегу не реже двух раз в месяц. Очень полезным является метод тренировки, в котором бег сочетается с различными другими видами боевой практики ниндзя: рукопашным боем, преодолением стен и заборов, оврагов, маскировкой и т. д. Для максимального развития выносливости во время бега следует одевать манжетные отягощения на ноги, использовать утяжелительный пояс или жилет. Кроме того, использовать естественные усложнения тренировки: бег по бурелому, песчаному берегу, по колону и по пояс в воде, бег в гору, по лестницам и т. п. Для развития длительного равномерного бега очень важным моментом является ритмизация дыхания и шагов или медитация на ходу (кинхин). Метод заключается в умении заставить действовать в унисон темп дыхания и темп движения (шагов). Например, три шага — вдох, три шага — выдох и т. п. Если использовать этот способ с правильным состоянием сознания (отрешенность и концентрация на дыхательных циклах), можно бежать не уставая очень долго. По легендам, в древности ниндзя мог бежать, не останавливаясь два-три дня и более, все зависело от глубины концентрации и умения управлять своей энергией (КИ). В этом деле существенно помогали специальные мантры (дзюмон), состоявшие обычно из кратного числа слов (от двух до двенадцати), подбиравшиеся строго индивидуально. Читателям можно посоветовать использовать с той же целью обычные слова, приблизительно равные по длине, например «легче» (вдох), «быстрее» (выдох).

РАЗВИТИЕ ЛЕГКОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ

В боевых методах перемещений ниндзя, а также способах, используемых для бесшумного подкрадывания и ускользания, огромную роль играет устойчивость и легкость при исполнении того или иного метода перемещения. Для развития этих качеств используется несколько упражнений, канонизирован-



ных под названием «каруми-дзюцу» (искусство облегчения веса тела). Эти упражнения следует практиковать на начальной стадии обучения постоянно, а впоследствии, на более высоком уровне мастерства, постоянно к ним возвращаться, отшлифовывая их до полного совершенства. К этим упражнениям относятся: стояние и передвижение прыжками на одной ноге, передвижение и бег по узкому бревну, кирпичному или бетонному бортику вдоль дорог, все виды усложненного бега (с отягощениями, по песку и т. д.). С каждым занятием эти упражнения должны выполняться все легче и легче (должно появиться ощущение «легкости» и как бы парения над землей с очень короткими, практически не оставляющими следов касаниями ног грунта). Большую помощь в этом оказывает образ ветра (воздуха), и соответствующее этому первоэлементу дыхание, соотносящееся с «поднятием КИ вверх», а также перемещения, прыжки и учебные поединки, проводимые на стоящих вертикально земле столбиках, хождение по канату — вначале туго натянутому, а затем провисшему. Хорошее усвоение и практика этого небольшого комплекса в сочетании с тренировкой мышц ног, техники перемещений и тактики боя, за довольно короткий период времени (1—1,5 года) позволит ученику ниндзя существенно повысить уровень тренированности указанных качеств.

БЕСШУМНОСТЬ

Кроме нескольких основных принципов, не существует каких-либо магических рецептов и заклинаний, с помощью которых ученик может достичь мастерства в бесшумном передвижении. Это умение — сугубо личное, развиваемое в процессе постоянного поиска и тренировки наиболее рациональных форм и способов на основе принципов, веками развивавшихся в кланах ниндзя. Приведенные ниже виды техники бесшумного передвижения являются лишь примером отражения этих принципов на физическом плане. Первое время можно обращаться к иллюстрациям и пояснительному тексту данного ме-



тодического пособия, однако на следующем этапе тренировки ученик ниндзя должен найти для себя сам наиболее приемлемые методы и технику, которая будет работать только на него, исходя из его личного опыта и степени тренированности.

ПРИНЦИПЫ БЕСШУМНОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Передвижение осуществляется на расслабленных ногах, причем в движении задействована вся конечность (голеностоп, колено, бедро). Следует передвигаться на как можно более согнутых ногах. Как пишет М. Хацуми в своей книге «Grand — master book of ninja training», «нужно искоренить плохую привычку ходить на прямых ногах, подобно аисту на болоте».

1. Вес тела расположен на одной из ног, а не на обеих, перенос массы с одной ноги на другую осуществляется как можно более плавно.
2. При шаге никогда не следует ставить ногу на всю стопу сразу — нужно научиться плавно «перекатывать» ногу с пятки на носок или с носка на пятку (в зависимости от техники перемещения).
3. Руки во время движения (особенно это касается передвижений в темноте) располагаются впереди тела — одна на уровне лица, другая на уровне паха, чтобы избежать столкновения с каким-либо предметом или адекватно отреагировать на внезапное нападение.
4. Голову, шею и позвоночный столб на протяжении всего движения следует держать выпрямленными, как бы «подвешенными» за макушку. Наклонов, различных сгибаний и тому подобных положений следует избегать.
5. Необходимо научиться замирать в любой, даже самой неудобной позе, на максимально согнутых ногах — эта техника используется в тех случаях, когда ниндзя случайно произвел больше шума, чем требуется, своим движением — для того чтобы, во-первых, проанализи-



ровать последствия шума, а во-вторых, заставить подумывать даже что-либо уснувшего охранника, что он ничего не слышал и ему показалось.

6. Большое значение для бесшумного перемещения играет также учет внешних факторов: время суток, погода (дождь, ветер), местность и т. д.

ЙОКО АРУКИ (боковая ходьба)

(рис. 10.1—10.3)

Это передвижение используется ниндзя для скрытного бестеневого движения вдоль стен, заборов и т. д. и позволяет своевременно отреагировать на опасность, откуда бы она ни появилась. Кроме того, данный вид перемещения очень затрудняет определение направления движения, допуская возможность оставления следов.

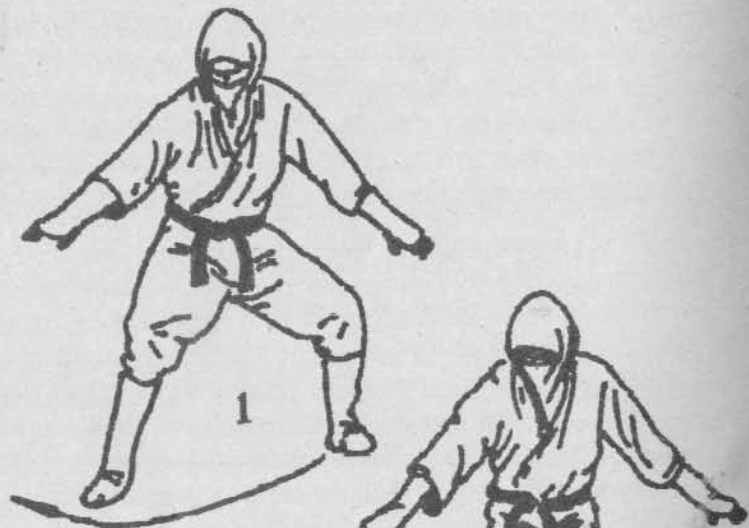
СИНОБИ АРУКИ (крадущаяся ходьба)

(рис. 10.4—10.8)

Данный вид перемещения используется ниндзя для бесшумного движения и позволяет достичь желаемого эффекта за счет очень медленного и плавного перемещения массы тела сзади стоящей ноги на переднюю ногу.

СИМЭ АСИ (давящий шаг) (рис. 10.9—10.18)

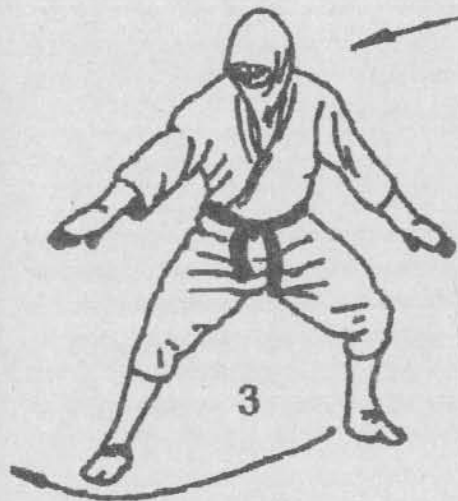
Данное перемещение используется для бесшумного движения по мелкому гравию или грязи. Медленный, как бы вдавливающий перекал с пятки на носок, очень маленький шаг и полусогнутые колени позволяют ниндзя производить как можно меньше шума. Руки для усиления давящего воздействия упираются в колени. На рисунке представлен симэ аси с применением синоби аруки с дотон-дзюцу (маскировка по методу «камня»).



1



2



3



4



5



6



7



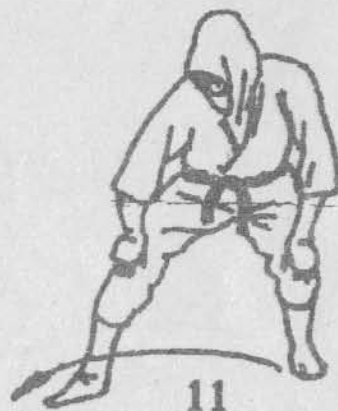
8



9



10



11



12



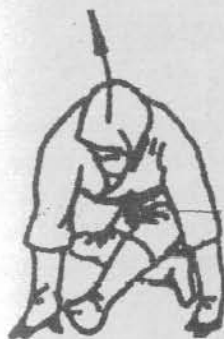
13



14



15



16



17



18



НЭКО АРУКИ (кошачья ходьба) (рис. 10.19—10.26)

Особенно эффективен данный метод при передвижении в темноте и по скрипучим полам. Нога, выдвигаемая вперед, очень медленно и осторожно прощупывает поверхность, и лишь после нахождения оптимального ее положения на нее перемещается вся масса тела. Руки располагаются перед телом на верхнем и среднем (нижнем) уровне, своевременно сигнализируя о расположенных впереди предметах.

КО АСИ (малый шаг) (рис. 10.27—10.34)

Ко аси используется ниндзя для бесшумного передвижения в невысокой (немного выше колена) траве или воде. Нога входит в траву или воду сверху вниз с носка и медленно движется вперед и немного в сторону.

МАВАРИ АРУКИ (вращающаяся ходьба) (рис. 10.35—10.43)

Данный метод передвижения используется в том случае, если внутреннее чувство говорит ниндзя о том, что где-то неподалеку находится враг.

Оно позволяет, не нарушая выбранного направления движения, визуальнo оценивать всю окружающую обстановку и адекватно реагировать на нападение. Кроме того, направление движения (при условии случайно оставленных следов) практически невозможно рассчитать.

НУКИ АСИ (скользящий шаг) (рис. 10.44—10.48)

Данный вид перемещения используется для быстрого передвижения скользящими шагами по нескрипучей поверхнос-



Нэко-аруки



19



20



21



22



23



24



25



26

Kia

Ко-аси



27



29



28

Kia



30



31



32



Мавари-аруки





38



41



42



39



43



40



Нуки-аси



44



45



46



47



48

ури-аси



49

ти. Сзади стоящая нога по внутренней дуге (см. рис. 10.10) выносится вперед. Тело совершает маятникообразные движения. Руки разведены в стороны во избежание столкновения с препятствиями.

СУРИ АСИ (трущийся шаг) (рис. 10.49—10.52)

Сури аси очень напоминает симэ аси лишь с тем отличием, что используется для быстрого бесшумного передвижения (почти бега) по твердой поверхности. Этот вид техники отличается еще более низкой посадкой тела за счет сгибания коленей и небольшого наклона корпуса. Расстояние между ногами при движении сокращено до минимума (отсюда и название).

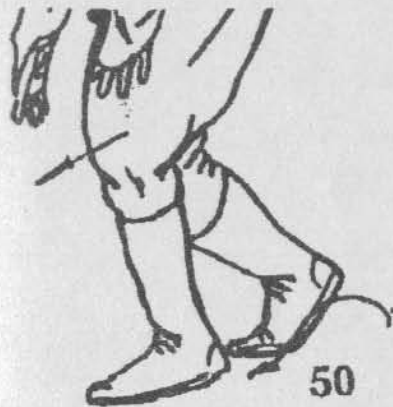
ШЕ ПУ (змеиное переползание) (рис. 10.53—10.59)

Невозможно даже кратко описать все те случаи, в которых перемещение переползанием может быть использовано ниндзя. Основным принципом является как можно больше прижатое тело и движение в унисон руки и ноги.

ЛУНГ ПУ (драконье переползание) (рис. 10.60—10.63)

Данное переползание используется ниндзя в том случае, если ему необходимо вести наблюдение, производить выстрелы из духовой трубки, тащить пленного и т. д. Движение осуществляется лишь одной ногой и рукой, что требует довольно высокой физической подготовки и хорошего владения техникой движения.

Техники в данном методическом пособии объединены в тренировочный комплекс, который может выполняться непрерывно с 1 по 63 позицию в форме ката для лучшего запоминания и тренировки техники синоби аруки.





Ше-пу



53



54



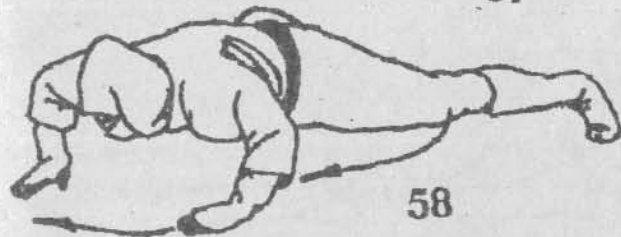
55



56



57



58

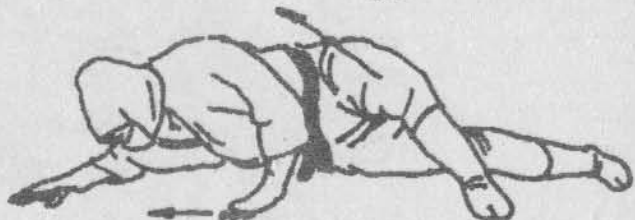


59

Лунг-пу



60



61



62



63

БИБЛИОГРАФИЯ:
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ И
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Adams Andrew, 1984, Ninja: The Invisible Assassins, Ohara Pubs., ISBN 0-89750-030-x
2. Bogsater, Sveneric, 1989, Tenchiin Ryaku No Maki, (Swedish), Bogsater, ISBN Not listed
3. Campbell Sid, 1994, Exotic weapons of the Ninja, Paladin Press, ISBN 0-87364-788-2
4. Carlos Morales Paez 1995, Masaje en las artes marceales (Spanish) Ediciones P.F. ISBN 84-88738-17-X
5. Challant K. — Bonomelli R., 1991, Le Ninja : Les Techniques secretes, la pratique, (French), Editions de Vecchi, ISBN 2-7328-0591-2
6. Crespin E., 1988, Les Ninjas, (French), Judogi, ISBN Not listed
7. Crompton Ed., 1987, Ninja World, P.H.Crompton, ISBN 0-901764-91-4
8. Daniel Charles, 1991, Kenjutsu, The Art of Japanese Swordmanship, Unique Pubs., ISBN 0-86568-148-1
9. Daniel Charles, 1986, Taijutsu, Ninja Art of unarmed Combat, Unique Pubs., ISBN 0-86568-085-x

10. Daniel Charles, 1986, Traditional ninja weapons, Unique Pubns., ISBN 0-86568-075-2

11. Draeger D.F., 1989, Ninjutsu, The Art of Invisibility, C E Tuttle, ISBN 0-8048-1597-6

12. Finn Michael, 1983, Art of shuriken jutsu, Elsworth Printers Ltd Leeds, ISBN 0-901764-655

13. Foon George, 19??, Shuriken and the Art of Throwing, Unique Pubns.,

14. Gruzanski Charles V., 1991, Ninja weapons, chain and shuriken, C E Tuttle, ISBN 0-8048-1705-7

15. Guintard Sylvain, 1991, Ninjas, Histoire et traditions, (French), Editions SEM, ISBN 2-907736-06-x

16. Guintard Sylvain, 1991, Togakure Ninjutsu Techniques de bases, (French), Editions SEM, ISBN 2-907736-01-9

17. Hatsumi Masaaki, 1987, Knife and Pistol fighting, (Japanese+English), CEP. Inc, ISBN 0-912385-00-11

18. Hatsumi Masaaki, 1981, Ninjutsu, History and Tradition, Unique Pubns., ISBN 0-86568-027-2

19. Hatsumi Masaaki, 1988, The essence of ninjutsu, Contemp. Books, ISBN 0-8092-4724-0

20. Hatsumi Masaaki, 1988, The Grandmaster's Book of Ninja Training, Contemp. Books, ISBN 0-8092-4629-5

21. Hatsumi Masaaki, 1964, Ninpo/Ninja Gaho (Japanese), Akita Shoten Publishers

22. Hatsumi Masaaki, 1975, Hiden Togakure Ryu Ninpo, (Japanese), ISBN 4-8069-0239-x

23. Hatsumi Masaaki, 1981, Ima Ninja Kono Toshiteki Henshin-jutsu (Japanese), Keibunsh, ISBN 0239-0239-4664

24. Hatsumi Masaaki, 1983, Hanbojutsu, Juttejutsu, Tessenjutsu. (Japanese), Tsuchiya Shoten, ISBN 4-8069-0239-x

25. Hatsumi Masaaki, 1983, Togakure Ryu Ninpo Taijutsu, (Japanese), Shin Jinbutsu Oraisha

26. Hatsumi Masaaki, 1984, Kimi-ni-mo Nareru Ninja, (Japanese), Akebono Shuppan, ISBN 4-7508-0330-8

27. Hatsumi Masaaki, 1986, Sojutsu, (Japanese) Tsuchiya Shoten, ISBN 4-8069-0249-7

28. Hatsumi Masaaki, 1986, Bojutsu, (Japanese) Tsuchiya Shoten, ISBN 4-8069-0249-7

29. Hatsumi Masaaki, 1987, Sekai Masharu Atsu, (Japanese), Tsuchiya Shoten, ISBN 4-8069-0387-9

30. Hatsumi Masaaki, 1991, Hiden Ninja Submission, (Japanese), (In Spanish) Keibunsha, ISBN 63552-12

31. Hatsumi Masaaki & Chambers, Quintin, 1981, Stick Fighting, Techniques of Self-Defense, (In Spanish) Kodansha, ISBN 0-87011-475-1

32. Hatsumi Masaaki & Hayes, Stephen K., 1987, Ninja secrets from the grandmaster, Contemp. Bks., ISBN 0-8092-5329-1

33. Hayes Stephen K., 1992, Action Meditation : The Japanese Diamond & Lotus Tradition, Nine Gate Press, ISBN 0-9632473-7-9

34. Hayes Stephen K., 1992, Enlightend Self-Protection — the Kasumi-An Ninja Arts Tradition, Nine Gates Press, ISBN 0-9632473-9-5

- ✓ 35. Hayes Stephen K., 1980, Ninja 1, Spirit Of the Shadow Warrior, Ohara Pubns., ISBN 0-89750-073-3
- ✓ 36. Hayes Stephen K., 1981, Ninja 2, Warrior Ways of Enlightenment, Ohara Pubns., ISBN 0-89750-077-6
37. Hayes Stephen K., 1983, Ninja 3, Warrior Path of Togakure, Ohara Pubns., ISBN 0-89750-090-3
38. Hayes Stephen K., 1984, Ninja 4, Legacy of the Night Warrior, Ohara Pubns., ISBN 0-89750-102-0
- ✓ 39. Hayes Stephen K., 1990, Ninja 5, Lore of the Shinobi Warrior, Ohara Pubns., ISBN 0-89750-123-3
40. Hayes Stephen K., 1986, Ninja Realms of Power, The spiritual Roots and Traditions of the Shadow Warrior, Contemp. Books, ISBN 0-8092-5334-8
41. Hayes Stephen K., 1984, Ninjutsu, The Art of the invisible Warrior, Contemp. books, ISBN 0-8092-5478-6
42. Hayes Stephen K., 1994, Tendai: «First steps on the path», Nine Gate Press, ISBN Not listed
43. Hayes Stephen K., 1988, The ancient Art of Ninja Warfare, Combat and Traditions, Contemp. books, ISBN 0-8092-5331-3
44. Hayes Stephen K., 1985, The Mystic Arts of the Ninja Hypnotism, Invisibility, and Weaponry, Contemp. Books, ISBN 0-8092-5343-7
- ✓ 45. Hayes Stephen K., 1981, The Ninja and their Secret Fighting Art, C E Tuttle, ISBN 0-8048-1656-5
46. Hayes Stephen K., 1985, Tulku, (Novel) Contemp. Bks., ISBN 0-9632473-9-5

47. Hayes Stephen K., 1984, Wisdom from the Ninja Village of the Cold Moon, (Poetry). Contemp. Bks., ISBN 0-8092-5383-6
48. Hoban Jack, 1987, Ninja Warrior, Bojutsu Defense Techniques, Contemp. Bks., ISBN 0-8092-4726-7
49. Hoban Jack, 1988, Ninpo : Living and Thinking as a Warrior, Contemp. Bks., ISBN 0-8092-4725-9
50. Hoban Jack, 1986, Tantojutsu, A Ninja Defense Technique, Contemp. Bks., ISBN 0-8092-5095-0
51. Hunter Christopher, 19??, The book of the Ninja, Paladin Press, ISBN 0-87364-195-7
52. Kim Ashida, 1985, Forbidden Fighting Techniques, Citadel Pr, ISBN 0-87364-305-4
- ✓ 53. Kim Ashida, 1987, Making of a Ninja, Citadel Pr, ISBN 0-8065-1035-8
54. Kim Ashida, 1982, Ninja Death Touch, Paladin Pr, ISBN 0-87364-528-6
55. Kim Ashida, 1985, Ninja Hands of Death, Paladin Pr, ISBN 0-87364-322-4
56. Kim Ashida, 1987, Ninja Mind Control, Citadel Pr, ISBN 0-8065-0997-x
- ✓ 57. Kim Ashida, 1986, Secrets of Invisibility, Citadel Pr, ISBN 0-8065-0920-1
- ✓ 58. Kim Ashida, 1981, Secrets of the Ninja, Citadel Press, ISBN 0-8065-0866-3
59. Kondo W., Raush H., 1990, Encyclopedie des arts martiaux : Combat Ninja, (French), Editions Amphora, ISBN 2-85180-195-7

- ✓ 86. Saiji Omoto, 1987, Taijutsu tactics, Paladin Press, ISBN 0-87364-401-8
87. Sanada Yukishiro, 1986, Ninja Training Manual, Dragon Bks., ISBN 0-946062-16-1
- ✓ 88. Sensei Jay, 1985, Tiger scroll of the Koga Ninja, Paladin Press, ISBN 0-87364-313-5
- ✓ 89. Toda Katsumi, 1994, Ninja Star : Art of Shuriken Jutsu, Dragon Bks., ISBN 0-946062-10-2
- ✓ 90. Toda Katsumi, 1986, The Ninja Sword : Art of Silent Kenjutsu, Dragon Bks., ISBN 0-946062-15-3
91. Turnbull Stephen R., 1991, Ninja, The true Story of Japan's secret Warrior Cult, Firebird Bks., ISBN 1-85314-109-7
92. Yamashita Tadashi, 1986, Ninpo Ninjutsu: The complete history and training guide, Unique Pubns, ISBN 0-86568-084-1
93. Yves Thelen, 1987, Ninja, les Samourais de l'ombre, (Frenth), Editions de la Maisnie, ISBN 2-85707-248-1

ДРУГИЕ ИНТЕРЕСНЫЕ КНИГИ

1. Draeger D.F. & Smith R.W., 1980, Comprehensive Asian Fighting Arts, Kodansha, ISBN 0-87011-436-0
2. Finn Michael, 1984, Jodo Way of the Stick, P.H.Crompton, ISBN 0-901764-728
3. John Allyn, 1990, The 47 Ronin Story, C E Tuttle, ISBN 0-8048-0196-7
4. Musashi Miyamoto, 1982, A Book of Five Rings : the Classical Guide to Strategy, Woodstock, NY: Overlook Press, ISBN 0-87951-153-2
5. Oscar Ratti/ Adele Westbrook, 1973, Secrets of the Samurai : The Martial Arts of Feudal Japan, C E Tuttle, ISBN 0-8048-1684-0
- ✓ 6. Risuke Otake, 1994, The Deity and the Sword Katori Shinto Ryu Vol 1: Iai-Jutsu Bojutsu, (Japanese+English), Sugawara MA's/ Japan Pubns., ISBN 0-87040-952-2
- ✓ 7. Risuke Otake, 1994, The Deity and the Sword Katori Shinto Ryu Vol 2 : Sword Techniques, (Japanese+English), Sugawara MA's/ Japan Pubns., ISBN 0-87040-953-0
- ✓ 8. Risuke Otake, 1994, The Deity and the Sword Katori Shinto Ryu Vol 3 : Naginata Sojutsu, (Japanese+English), Sugawara MA's/ Japan Pubns., ISBN 0-87040-954-9
9. Sokyō Ono, 1991, Shinto, The Kami Way, C E Tuttle, ISBN 0-8048-0525-3



10. Turnbull Stephen R., 1982, Book of the Samurai. The Warrior Class of Japan, Magna Bks., ISBN 0-948509-30-9
11. Turnbull Stephen R., 1991, Lone Samurai and the Martial Arts, Arm & Armour P., ISBN 1-85409-144-1
12. Turnbull Stephen R., 1992, Samurai Warlords : Book of the Daimyo, Blandford P., ISBN 0-7137-2329-7
13. Turnbull Stephen R., 1993, Samurai Warriors, Blandford P., ISBN 0-7137-2285-1



АДРЕСА ИЗДАТЕЛЬСТВ

1. Contemporary Books, 180 North Michigan Avenue, Chicago, IL 60601, USA.
2. Gallery Books, 112 Madison Avenue, New York City, NY 10016, USA
3. Kodansha International/Harper&Row/STRONG, 10 East 53rd Street, New York, NY 10022, USA You can look at Kodansha's Online Media Shop[17] or email them at kodansha@po.ijnet.or.jp[18]
4. Ohara Publications, 24715 Avenue Rockefeller, P.O. Box 918, Santa Clarita, California 91380-9018, USA
5. Unique Publications, 4201 Vanowen Place, Burbank, CA 91505, USA

CEP. Inc, ISBN
Unique Publs,
Contemp. Books
Akita

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВИДЕОФИЛЬМЫ ХОНБУ ДОДЗЕ БУДЗИНКАН

Все демонстрации техники в представленных ниже фильмах выполнены 34 соке Тогакурэ-рю нин-дзюцу Масааки Хацуми. Эти кассеты уникальны, так как они буквально пронизаны боевым духом Великого Мастера — на них вы можете воочию убедиться в реалистичности и действенности боевых методов ниндзя, преподаваемых в Будзинкан додзэ, а также узнать очень много нового и интересного касательно аутентичной традиционной техники нин-дзюцу. По вопросу их приобретения вы можете обратиться по адресу: Украина, 310124, г. Харьков — 124, а/я 2284.

1. *Кото-рю Конно-дзюцу. Koto Ryu Konpo-jutsu* «BECOMING FREE FROM POWER»

Цели для нанесения ударов и подготовительная техника набивки ударных зон (атэми-но танрэн). Позичии (камаэ). 17 базовых техник ближнего боя Кото-рю, причем Хацуми также демонстрирует как можно использовать эти формы с рокусяку-бо (шестом длиной 1 м 80 см). Две базовые формы использования сюрикэн и 10 нагэ (бросков и сваливаний). Продолжительность около 30 мин.

Striking targets and conditioning techniques (Atemi No Tanren). Postures. 17 unarmed Koto Ryu basic techniques, Hatsumi also shows how to do the form with the Rokusha-

kubo (180 cm staff). 2 Shuriken forms, and 10 Nage (throw or takedown forms). About 30 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5501.

2. *Такагийосин-рю Дзютай-дзюцу.* *Takagi Yoshin-ryu Jutai-jutsu «LIMITLESS HAND* *TO HAND CONTACT OF NOTHINGNESS»*

Базовые формы в позиции на коленях в ответ на атаку кулаком и мечом. Множество защит против ударов кулаком, захватов, бросков через бедро из дзюдо, атак и захватов сзади, а также защиты против нескольких нападающих. Техники сокрытия меча и защита в ближнем бою, атака безоружного против вооруженного мечом противника. 23 традиционные формы Такаги Йо-син-рю. Продолжительность около 30 мин.

Basic kneeling forms and variations done against punches and Sword attacks. Many defenses against punches, chest grabs, judo hip throws, attacks and grabs from behind, and defense against multiple attackers. Sword evasion and unarmed defense, attacking an opponent armed with a sword empty handed. 23 traditional forms from Takagi Yoshin Ryu. About 30 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5502.

3. *Кукисиндэн-рю Йорои Кумиути.* *Kukishinden-ryu Yoroi Kumiuchi «A GRASP OF* *SPACE TRANSCENDING TIME»*

Некоторые боевые формы демонстрируются в полных доспехах 16 века. Яри против яри, яри против меча, меч против меча, дзюгтэ против меча. Продолжительность около 30 мин.

Each fighting form are first demonstrated in full 16th century armor, and then without the armor. Yari vs Yari, Yari



vs Sword, Sword vs Sword, Jutte vs Sword etc. About 30 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5503.

А) Гьокко-рю Коси-дзюцу. Gyokko-ryu Kosshi-jutsu «FOUNDATION TO CREATION TO PENETRATION»

Включает множество базовых техник по системе Буйзинкан Будо Тай-дзюцу, таких как Кихон-хатто, Сантин-но ката и Тайхэн-дзюцу. Плюс несколько техник против атаки кулаком, ударов ногами, бросков, ножом и мечом. Очень хороший фильм для начинающих. Продолжительность около 30 мин.

Includes many basic techniques of the Bujinkan Budo Taijutsu system as the Kihon Happo, Sanshin No Kata, and Taihenjutsu. Plus many Kosshijutsu techniques against punches, kicks, throws, knives and swords. Very good for beginners, strongly recommended. About 30 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5504.

5. Тогакурэ-рю Нинпо Тай-дзюцу. Togakure-ryu Ninpo Taijutsu «TO HIDE IS THE DEFENSE»

Мэцубуси (ослепляющая смесь) и ее применение во многих техниках Тай-дзюцу. Также показано Сакки-дзюцу (предчувствие атаки со спины), техники Сюрикэн и Сюко, а также другие демонстрации. Продолжительность около 30 мин.

Metsubushi (blinding powders) are performed in most of the Taijutsu techniques. Also a glimpse of Sakkijutsu (feeling the intention of an attack from behind), Shuriken, and Shuko techniques are also demonstrated. About 30 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5505.



6. Синдэнфудо-рю Дакэнтай-дзюцу. Shindenfudo-ryu Daken Tai-jutsu «FOUNDATION IN NATURE, SUBTLE ORIGIN IN THE INTERPLAY OF EMPTYNESS AND BEING»

25 базовых техник Синдэн Фудо-рю. Включает безоружную защиту от ударов кулаком, ударов ногой, бросков и атак с мечом. Как тренироваться в гармонии с природой. Продолжительность около 30 мин.

25 Basic techniques from the Shinden Fudo Ryu. Includes unarmed defenses against punches, kicks, throws and sword attacks. How to train in and with the nature. About 30 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5506.

7. Кукисиндэн-рю Ханбо-дзюцу/Сикоми-дзюэ Kukishinden-ryu Hanbo-jutsu / Shikome-zue «THE METAMORPHOSIS OF CREATION AND DESTRUCTION»

Техники Ханбо (палка длиной около 1 м) и Сикоми-дзюэ (меч, замаскированный в ханбо) используются против атак кулаком, ударов ногой, захватов, атак мечом, а также при нападении нескольких противников. Продолжительность около 30 мин.

Hanbo (3ft/90cm Staff) and Shikomi zue (sword hidden inside a stick), techniques against punches, kicks, grabs and swords, multiple attackers. About 30 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5510.

8. Нинпо: Хацуми Масааки видео Додзе: «Дайкомиосай 1990». Ninpo: Hatsumi Masaaki Video Dojo «DAIKOMYOSAI 1990»

Трехдневный семинар в Токио, Япония. Продолжительность около 60 мин.



3 day seminar in Tokyo, Japan. About 60 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5511.

9. Бугэйся-но-тамэ-но Дзюттэ-дзюцу.
*Bugeisha-no-tame-no Jutte-jutsu «WITHOUT
RIGHT OR LEFT, NO-HAND, TEN HANDS»*

Эффективная техника дзюттэ против ударов руками и ногами, захватов, атак с мечом, ханбо и бо. Оружие 90-х! Продолжительность около 30 мин.

Truncheon techniques against punches, kicks, grabs, swords, Hanbo, and Bo. Weapon of the 90's About 30 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5512.

**10. Ниндзя Бикэн. Ninja Biken «MOVE FROM
WEARING A SWORD TO BODY SWORD AND
THEN TO SWORD OF SUBTLETY»**

Как быстро выхватывать меч (йай-нуки), рубящие техники из различных позиций. Множество техник меча против меча. Хацуми показывает много различных стилей мечей, являвшихся секретными. Продолжительность около 30 мин.

How to draw the sword fast (Iainuki), Cutting techniques from many postures. Many Sword vs Sword techniques. Hatsumi shows many different styles of swords, wich once was secret. About 30 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5513.

**11. Дайкомиосай Будзинкан Кокусай, семинар
1 (1991). Daikomyosai Bujinkan Kokusai Seminar
1 «DAIKOMYOSAI 1991 Part 1»**

Трехдневный семинар в Токио, Япония. Продолжительность около 90 мин.

3 day seminar in Tokyo, Japan. About 90 minutes long. Costs 5800 YEN Quest Video #SPA-5514.



**12. Дайкомиосай Будзинкан Кокусай, семинар
2 (1991). Daikomyosai Bujinkan Kokusai Seminar
2 «DAIKOMYOSAI 1991 Part 2»**

Трехдневный семинар в Токио, Япония. Продолжительность около 90 мин.

3 day seminar in Tokyo, Japan. About 90 minutes long. Costs 5800 YEN Quest Video #SPA-5515.

**13. Рокусякубо-дзюцу. Rokushakubojutsu «THE
STAFF DANCES WITH THE BODY»**

25 базовых техник и 9 продвинутых техник из Бо-дзюцу Кукисиндэн-рю. Продолжительность около 60 мин.

25 Basic techniques and 9 advanced Bojutsu (6ft/180cm Staff) techniques from Kukishinden Ryu. About 60 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5516.

**14. Дайкомиосай Будзинкан Кокусай, семинар
3 (1992). Daikomyosai Bujinkan Kokusai Seminar
3 «DAIKOMYOSAI 1992 Part 1»**

Трехдневный семинар в Токио, Япония. Продолжительность около 90 мин.

3 day seminar in Tokyo, Japan. About 90 minutes long. Costs 5800 YEN Quest Video #SPA-5517.

**15. Дайкомиосай Будзинкан Кокусай, семинар
4 (1992). Daikomyosai Bujinkan Kokusai Seminar
4 «DAIKOMYOSAI 1992 Part 2»**

Трехдневный семинар в Токио, Япония. Продолжительность около 90 мин.

3 day seminar in Tokyo, Japan. About 90 minutes long. Costs 5800 YEN Quest Video #SPA-5518.



16. *Сираха муро-дори. Shiraha Muto-dori*
 «UNARMED DEFENSES AGAINST A SWORD»

Более 23 техник Мурото-дори по школе Такаги Йосин-рю. Продолжительность около 50 мин.

More than 23 Muto Dori techniques from Takagi Yoshin Ryu. About 50 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5519.

17. *Синкэн Сираха-домэ. Shinken Shiraha-dome*
 «STOPPING A LIVE BLADE (SWORD) ATTACK»

Около 15 техник Дайсесабакигата Бокудэн-рю. Использование меча в безоружном бою сидя, на коленях и в стойке. Хацуми сэнсей также показывает контртехники. Продолжительность около 60 мин.

Over 15 Daishosabakigata techniques from Bokuden Ryu. Taijutsu techniques using the swords of the adversary, both from the seated position, and standing/walking position. Hatsumi Sensei also shows the counter techniques. About 60 minutes long. Costs 7200 YEN. Quest Video #SPA-5520.

18. *Гьокко-рю Бо-дзюцу, Дайкомиосай 1992,*
часть 1. Gyokko-ryu Bo-jutsu «DAIKOMYOSAI
1992 Part 1»

Трехдневный семинар в Токио, Япония. Как использовать бо в духе Гьокко-рю и Сантин-но ката. А также многое другое. Продолжительность около 60 мин.

3 day seminar in Tokyo, Japan. How to use the Bo in the spirit of Gyokko Ryu and Sanshin no kata. And much more. About 60 minutes long. Costs 5800 YEN. Quest Video #SPA-5521.



19. *Сабаки-но Бо-дзюцу, Дайкомиосай 1992,*
часть 2. Sabaki-no Bo-jutsu «DAIKOMYOSAI
1992 Part 2»

Трехдневный семинар в Токио, Япония. Уклоны и защита с бо. А также многое другое. Продолжительность около 60 мин.

3 day seminar in Tokyo, Japan. Evasion and defensive Bo techniques. And much more. About 60 minutes long. Costs 5800 YEN. Quest Video #SPA-5522.

20. *Касуми-но Бо-дзюцу, Дайкомиосай 1992,*
часть 3. Kasumi-no Bo-jutsu «DAIKOMYOSAI
1992 Part 3»

Трехдневный семинар в Токио, Япония. Защита от атак захватом с помощью бо. А также многое другое. Продолжительность около 60 мин.

3 day seminar in Tokyo, Japan. Grappling attackers with Bo techniques. And much more. About 60 minutes long. Costs 5800 YEN. Quest Video #SPA-5523.

21. *Яри-но Кодати, Дайкомиосай 1993, часть*
1. Yari to Kodachi (Part 1) «DAIKOMYOSAI 1993
Part 1»

Трехдневный семинар в Токио, Япония. Яри (копье), Кодати (короткий меч) и Будо Тай-дзюцу. Продолжительность около 60 мин.

3 day seminar in Tokyo, Japan. Yari (spear), Kodachi (short sword) and Budo Taijutsu. About 60 minutes long. Costs 5800 YEN. Quest Video #SPA-5523.



**22. Яри-но Кодати, Дайкомиосай 1993, часть
2. Yari to Kodachi (Part 2) «DAIKOMYOSAI 1993
Part 2»**

Трехдневный семинар в Токио, Япония. Яри (копье), Кодати (короткий меч) и Будо Тай-дзюцу. Продолжительность около 60 мин.

3 day seminar in Tokyo, Japan. Yari (spear), Kodachi (short sword) and Budo Taijutsu. About 60 minutes long. Costs 5800 YEN Quest Video #SPA-5525.

**23. Яри-дзюцу (содзюцу яри). Yarijutsu
«SOJUTSU (YARI)»**

Техники Содзюцу (копье) по школе Кусиндэн-рю, пошаговое обучение. Демонстрация в полном боевом облачении и без него. Продолжительность около 60 мин.

Sojutsu (spear) techniques from the Kukishinden Ryu are taught step by step. Both in full battle armor and without. About 60 minutes long. Costs 7800 YEN Quest Video #SPA-5526.