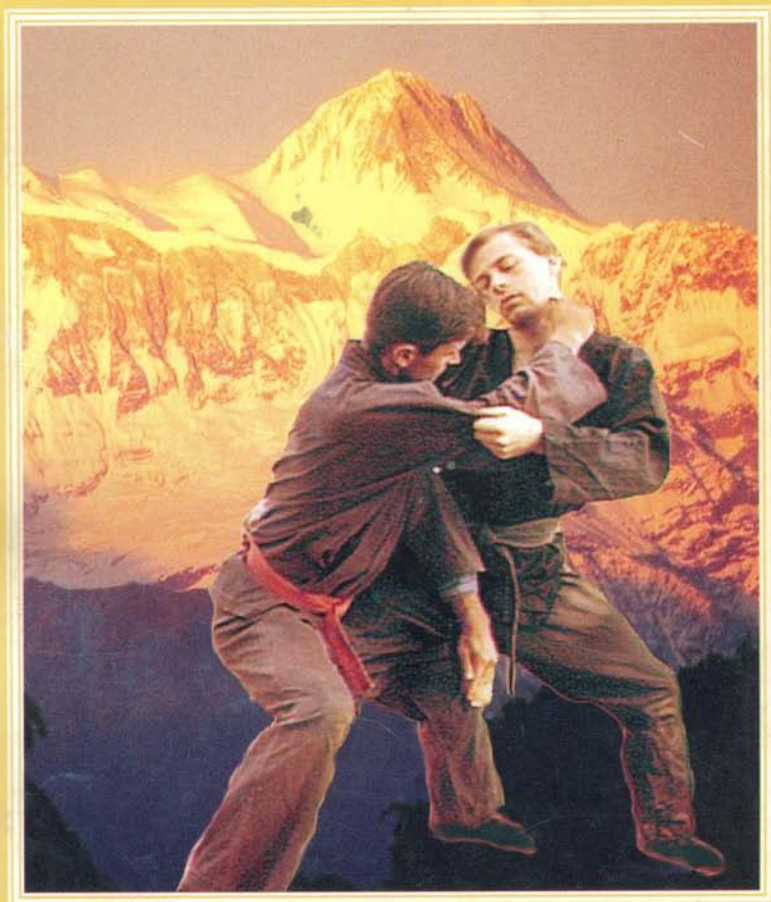


Наследие ниндзя: Будзинкан нинпо (будо) тайдзюцу

Книга 4

# Такаги Йосин-рю дзютай-дзюцу



Момот В.В.

**Такаги Йосин-рю дзютай-дзюцу:  
искусство гибкого тела в  
традиции сердца ивы семьи Такаги**

автор: Момот В.В.

Такаги Йосин-рю — один из девяти традиционных стилей боевых искусств Японии, входящий в систему Будзинкан тайдзюцу сегодня.

Такаги Йосин-рю дзютай-дзюцу — многогранная система, включающая в себя разнообразные болевые приемы, броски и удушения, а также некоторые удары руками и ногами. Такаги Йосин-рю является признанной «школой для телохранителей», так как ее технический арсенал позволяет захватывать противника живьем, не нанося ему жестоких травм и в то же время полностью контролируя его. В Такаги Йосин-рю также присутствует работа с оружием и против оружия — особенно короткого и длинного меча. В книге представлены все основные ката, а также их варианты в той мере, в которой они преподаются сегодня Великим мастером (сокэ) традиции Масааки Хацуми.

Книга будет интересна и полезна как тем, кто уже занимается Будзинкан будо тайдзюцу, так и тем, кто только хотел бы заняться этим искусством. Для практикующих другие системы единоборств может быть небезынтересным сравнить различные стили и системы с более древними их формами, каковыми являются технические приемы стиля Такаги Йосин-рю.

© В.В. Момот, 2001

© Макет, верстка, иллюстрации, «Будо-пресс», 2001

© «Будо-пресс», 2001

## СОДЕРЖАНИЕ

**1. Некоторые основные принципы Будзинкан нинпо тайдзюцу....4**

- Стратегия, тактика и интуиция
- Тело, техника и дух
- Внимание и рефлекс
- Два вида тренировки
- Дистанция и инициатива
- Ритм и текучесть
- Равновесие и хара
- Амоподготовка в нинпо тайдзюцу: возможно ли это?

**2. История структура и особенности школы Такаги Йосин-рю....38**

**3. Такаги Йосин-рю дзютай-дзюцу ката (формы «мягкой техники» школы Такаги Йосин-рю).....43**

- до гаэси
- риомунэ дори
- кайго кудак
- рансё
- ура удэ ори
- иттэки дзимэ
- они кудак
- касасаги
- гокураку отоси
- кэн нагарэ
- катамунэ дори
- оикакэ дори
- ханэ коми
- сакатэ нагэ
- атэ нагэ
- они бусё

**4. Муто дори гата (формы обезоруживания против меча).....96**

- Кэндзя дори
- Итсимондзи
- Цука отоси
- Муко дори
- Маваси дори

**Международная Независимая Ассоциация ниндзюцу Будзинкан додзё.....104**

*Международная Независимая ассоциация по изучению Будзинкан нинпо тайдзюцу (СНГ) представляет серию учебных пособий по технике традиционных школ боевых искусств, входящих в программу обучения Будзинкан додзё*

**«Наследие ниндзя: Будзинкан нинпо (будо) тайдзюцу»**

**МОМОТ В. В.**

**книга 4**

# **ТАКАГИ ЙОСИН-РЮ ДЗЮТАЙ-ДЗЮЦУ**

**"ИСКУССТВО ГИБКОГО ТЕЛА В  
ТРАДИЦИИ СЕРДЦА ИВЫ СЕМЬИ  
ТАКАГИ"**

**БУДО-ПРЕСС, 2001**

# 1. Некоторые основные принципы Будзинкан нинпо тайдзюцу

## Стратегия, тактика и интуиция

Любое боевое искусство, будь-то рукопашный бой, фехтование или сражение в масштабах армий прежде всего опирается на стратегию и тактику. На Востоке вообще вся жизнь подчинена этому принципу - не случайно японские бизнесмены до сих пор как одну из главных наставлений по ведению дел с партнерами используют «Горин-но сё» («Книгу пяти колец»), принадлежащую перу известнейшему фехтовальщику Японии Миямото Мусаси. Сам Мусаси называл свой стиль «Путь Стратегии». 36 классических китайских стратегем, труды Сунь-цзы и Чжуан-цзы, классические трактаты по боевым искусствам вообще и по нин-дзюцу в частности изобилуют рекомендациями касающимися прежде всего стратегии и тактики.

Поэтому и мы, прежде чем перейти к рассмотрению других аспектов нинпо тай-дзюцу, решили обратить внимание читателей именно на этот момент, поскольку именно он диктует бойцу того или иного стиля, как именно ему лучше всего поступить в той или иной ситуации исходя из общего направления стратегии его стиля.

Для начала давайте уясним для себя, что же такое стратегия и что - тактика?

Стратегия - это общая концепция, схема, если хотите, предварительный план того или иного действия (схватки, борьбы с кем-то вообще и т.д.) без оглядки на частности и нюансы, возникающие в процессе самого действия. Если что-то вдруг начинает развиваться не так, изменяют методы, но общий план по-прежнему работает. Другими словами, если вы во что бы то ни стало решили напасть на противника, (это можно назвать наступательной стратегией), то вам необходимо выработать общий план этого нападения, исходя из условий, местности, самого противника и т.д. Как сказано у Сунь-цзы: «Кто - еще до сражения - побеждает предварительным расчетом, у того шансов много; кто - еще до сражения - не побеждает расчетом, у того шансов мало». И еще: «Если знаешь его и знаешь себя, сражайся хоть сто раз, опасности не будет; если знаешь себя, а его не знаешь, один раз победишь, другой раз потерпишь поражение; если не знаешь ни себя, ни его, каждый раз, когда ты будешь сражаться будешь терпеть поражение».

Тактика - это принципы и методы, с помощью которых решаются задачи стратегического плана. В контексте нинпо тай-дзюцу сюда можно отнести множество уловок, ловушек, финтов и т.д., о чем мы подробнее поговорим ниже.

Когда мы говорим об общей стратегической направленности нин-дзюцу, необходимо все время иметь в виду, что все действия ниндзя нужно рассматривать под лупой со знаком «-». Все техники, методы и принципы планирования собственных действий имеют темную, скрытую направленность, соответствующую началу «Ин» в известной полярной монаде «Ин-Йо» («Ин-Ян» - кит.). Это не означает, что ниндзя использует нечто экстраординарное в плане физических движений или методов воздействия на противника - но то, как и когда это делается, сильно отличается от общепринятых способов и методов. Примеров этому можно привести множество: начиная от того, что ниндзя старается всегда избегать открытого боя лицом к лицу с противником и заканчивая способами ведения самого боя, в котором он использует любые (даже самые подлые, с точки зрения «честного» поединка) способы и приемы. Практически все рассказы и легенды о ниндзя изобилуют описаниями подобных «схваток» и мы не станем здесь повторять их в который раз, а перейдем к конкретным рекомендациям и методам, используемым сегодня в нинпо тай-дзюцу.

Общая стратегическая «ин»-направленность боя ниндзя учит нас тому, что никогда нельзя вступать в поединок с противником на равных - следует всегда получить преимущество над ним еще до боя - психологическим или иным воздействием выведя его из себя, напав внезапно сзади, изобразив слабость, ударить изподтишка; если он боксер - нападать ногами или захватами за руки, если борец - бить его с дальней дистанции; все время менять позицию, не стоять на месте, маневрировать; использовать ритм и дистанцию в своих целях. Если противник вооружен, постараться тоже вооружиться или направить его оружие против него же, обратив преимущества в недостатки; заставить противника сражаться там и тогда, когда и где это выгодно и удобно вам, а не ему... Как сказано у Сунь-цзы: «Война это путь обмана. Поэтому, если ты и можешь что-нибудь, показывай противнику, будто не можешь...; хотя бы ты и был близко, показывай, будто ты далеко; хотя бы ты и был далеко, показывай, что ты близко; заманивай его выгодой; приведи его в расстройство и бери его; если у него всего полно, будь наготове; если он силен, уклоняйся от него; вызвав в нем гнев, приведи его в состояние расстройства; приняв смиренный вид, вызови в нем самомнение; если его силы свежи, утоми его; если у него дружны, разъедини; нападай на него, когда он не готов, выступай, когда он не ожидает».

Но это - уже вопросы тактики, к которым мы и перейдем.

Итак, тактика ниндзя. Первый вид тактики, который мы рассмотрим, касается использования света и тени, а также ослепления противника, поскольку два этих направления тактики стоят весьма близко друг к другу. Никто не будет отрицать, что боец, который по каким-то причинам не видит или почти не видит своего оппонента, изначально теряет до 80% эффективности своих действий, особенно если он вообще не готов к подобной работе. Поэтому предпочтительно проводить схватку в почти полной темноте,



заранее подготавливая самого себя к этому виду практики путем регулярных тренировок в темноте, с завязанными глазами и т.д. Тщательно изучите возможности человеческого зрения, его реакцию на изменение освещения. Так, даже очень короткая вспышка света перед глазами в полутьме способна ослепить любого человека на время до одной минуты; во время поединка среди бела дня выбирайте свою позицию таким образом, чтобы солнце светило в глаза противнику (что постоянно практиковал Миямото Мусаси в своих известных дуэлях: заметьте, что почти все они происходили либо на рассвете, либо на закате солнца) или стремитесь забежать в темное помещение (подвал, подъезд и т.п.) что, в сочетании с ярким светом на улице, временно ослепит противника. Это одинаково верно и для обратного перехода из темноты на свет (в случае поединка в закрытом помещении с той же целью можно выключить или наоборот, включить свет). В момент ослепления противник не готов к защите и его гораздо проще эффективно атаковать ударом или захватом.

Если возможностей применить игру света и тени нет, необходимо использовать т.н. «искусственное» ослепление, вызванное, во-первых, использованием мещубуси (ослепляющего порошка, бросаемого в глаза), а, во-вторых, внезапной атакой пальцами в область глаз противника. И то, и другое, необходимо производить очень быстро и неожиданно, чтобы исключить возможность закрыться или поставить блок. Кроме того, всегда следует учитывать возможность использования данного вида действий не только в начале, но и в середине и даже по окончании схватки (к примеру, использование мещубуси после падения противника, что не только дезориентирует его, но и даст вам реальную возможность бесследно «исчезнуть» после боя).

Также важно в тактическом смысле использовать знание о том, какими границами обладает обычное и периферическое зрение человека. Поработав в этом направлении с партнером на тренировке, можно легко добиваться преимущества с бою с противником, незнакомым с подобным видом технических действий (сюда, прежде всего, следует отнести резкое изменение уровня ведения боя, уходы перекатом (нагарэ), заходы противнику за спину и др.).

Бросок любого предмета (совершенно не обязательно это должен быть какой-либо сюрисэн вычурной формы) в область глаз способен отвлечь противника, заставить его на мгновение зажмуриться, что может быть с успехом использовано на средней дистанции с тем, чтобы нанести внезапный удар.

Список возможных тактических уловок этого направления можно продолжать еще долго, но мы не станем этого делать для того, чтобы оставить безграничное поле для творчества самих читателей и перейдем к следующему вопросу тактики - использованию окружающей обстановки в стиле ниндзя.

Использование стен, углов домов и различных оградок, а также дверей, громоздких шкафов, столбов и т.д. может быть весьма широким - их можно использовать как защиту, внезапно возникающую на пути как самого противника, так и его конечности: их можно использовать для толчков и ударов о них различными частями тела (головой, кистью захваченной руки) противника; если появляется возможность спрятаться за угол, лучше всего нападать по нижнему уровню, так как взгляд противника в этом случае будет направлен перед собой; для изменения уровня нападения прекрасно подходят лестницы, возвышенности, различные ящики и т.д., которые встречаются у нас повсеместно. Главный принцип нападения и защиты ниндзя - неожиданность и непривычность должен быть соблюден в любом случае.

Шире работайте над поверхностями, на которых проходят ваши тренировки. Скользкие полы или лед не способствуют устойчивости не только вашей, но прежде всего, вашего противника и вы должны быть готовы к работе на них, используя бой из лежащего положения или стоя на коленях; песок прекрасно подходит для частого бросания пыли в глаза противника носком ноги или пригоршней, зачерпнутой, к примеру, в перекате назад или в сторону; грязь не менее эффективна как в плане ослепления, так и в плане скольжения поверхности; различные торчащие из земли трубы, обрезки арматуры, кирпичи и т.д. нужно использовать для толчков и бросков на них или через них вашего противника.

Об использовании попадающих под руки предметов мы не будем здесь даже говорить, поскольку этот вопрос настолько широк и разносторонен и касается, в большей степени, работы с традиционным оружием ниндзя, что для его достойного освещения потребуются книга, по объему одинаковая с этой. Отметим только, что все, что попадает под руку - начиная от авторучки и заканчивая свернутым в трубочку журналом (мы не говорим уже о таких «явно» опасных вещах как ножи, ножницы и отвертки, разводные ключи, утюги, лопаты и т.п.) можно использовать против вашего противника. Но это - отдельная тема, весьма незначительно касающаяся непосредственно техники нинпо тай-дзюцу и ее мы пока оставим.

Разобравшись немного с двумя основными видами «внешней» тактики, перейдем к тактике «внутренней», зависящей, в основном от того, как строит поединок ваш противник и какими навыками и умениями обладаете вы сами с тем, чтобы повернуть ход боя в том направлении, который будет выгоден именно вам.

«Война - это путь обмана». Данное высказывание известного китайского полководца и не менее известного автора трактата о ведении войны Сунь-цзы в нин-дзюцу получило самое широкое распространение и практическую реализацию. Обман - вот на чем необходимо строить свой поединок с врагом, независимо от того, где, когда и с кем вам приходится сражаться. Одно единственное правило тактики обмана очень простое -

противник должен в него поверить, «клонуть» на то, что ему выдается за истинную монету.

В рукопашном бою без оружия это прежде всего касается двух основных моментов - финтов и ловушек.

Понятие «финт», пришедшее в обиход из английского бокса, можно охарактеризовать как обманное движение, внешне целиком реально выглядящее настоящей атакой. От вашего искусства будет зависеть, поверит в него противник или нет и предпримет ли он те действия, которые от него ожидаются в ответ на ваше движение. Различные наработки в этой области у каждого бойца должны быть свои, но существует несколько общих правил и рекомендаций, которые мы приведем ниже:

- никогда не повторяйте один и тот же финт слишком часто (хотя иногда наоборот, частое повторение одного и того же действия более выгодно для того, чтобы когда противник в очередной раз начнет реагировать, использовать совершенно другую технику);

- проводите обманный удар или попытку захвата с реальной скоростью и силой, и с полной амплитудой, в особенности, когда это не грозит вам раскрытием - иначе противник просто не поверит вам;

- скрывайте ваши истинные намерения всеми доступными путями: начиная от направления взгляда и заканчивая тем, что до самого последнего момента ничего не предпринимайте, пока противник не решит, что большего от вас уже ничего не дожделся;

- не позволяйте противнику ходить вокруг вас: оставаясь визуально на месте, изменяйте свою позицию все время таким образом, чтобы зайти к противнику за спину в результате его атаки или ваших маневров;

- время, когда противник нападает (набрасывается серией ударов) или отступает (бежит) (элемент Ка - Огонь), нельзя использовать для финтов: в первом случае встречайте противника мощным стоп-ударом или уходите вниз (просто перекатом или с броском типа томоэ-нагэ) с контратакой, во втором - не давайте противнику времени опомниться, продолжая атаковать его, однако делайте это с осторожностью, учитывая, что его отступление может быть ловушкой для вас;

- если противник гибко и четко реагирует на ваши действия (элемент Сун - Вода), ваш финт должен быть очень сильным и жестким, чтобы разрушить целостность противника (нарушить камаэ, вывести из равновесия, травмировать руку или ногу) и нанести решающий удар или провести захват. Если, напротив, ваш противник, подобно каменному изваянию, почти не пробиваем, твердо и нерушимо держит оборонительную позицию (элемент Ти - Земля), ваши финты должны быть очень быстрыми и иметь жалиющий характер, вынуждая соперника начать движение (вовлечься в него: начать маневр, раскрыть позицию, заставить наступать);

- два принципа, касающихся направления финта: можно проводить обманное движение в одном направлении, а атаковать в другом (по другому

уровню, другой конечностью, с другой стороны, под другим углом), а можно дублировать обманный удар, но с другой силой, скоростью, ритмом или с другой дистанции (сближаясь или наоборот - разрывая дистанцию).

Если финт - это обман противника, посторонний на вашем атакующем движении, призванный заставить противника нарушить свою защиту, то ловушка - это обманное движение, позиция, перемещение и др., демонстрирующее противнику вашу слабость в защите и вынуждающее его на атаку в нужном вам направлении.

Большинство камаэ нинпо тай-дзюцу сами по себе являются прекрасными ловушками: за их видимой «раскрытостью» таится целый пласт реальных возможностей мгновенно контратаковать противника из выгодной для себя позиции. Приведем некоторые примеры ловушек-камаэ:

- вытянутая вперед рука (в итимондзи-но камаэ, доко-но камаэ или хитэ-но камаэ) провоцирует противника на захват этой руки или атаку ногой под ней;

- высоко поднятые руки или рука (хоко-но камаэ, косэй-но камаэ) заставляют противника атаковать открытые ребра или даже порождают попытки прорваться по центральной линии, что называется, «в лоб»;

- полностью открытые позиции (хира-итимондзи-но камаэ, сидзэн-но камаэ) представляются противнику «слишком большими и легкими мишенями», что их просто невозможно не атаковать;

- позиции сидя на коленях (сэйдза, фудодза) провоцируют противника своей кажущейся слабостью и неуклюжестью (тот, кто ниже, почти всегда вызывает чувство слабости по ассоциациям ума: ребенок, увечный и т.п.; сидя труднее двигаться, плохо защищаться и др.), чаще всего вынуждая его пойти на атаку ногой.

Но, помимо камаэ, ловушками для противника могут быть и некоторые другие моменты, которые особенно важны в бою с опытным противником. Так, почти всегда выпрямленное колено впереди расположенной ноги заставляет противника атаковать эту ногу ударом или подсечкой; низко опущенные руки, напротив, якобы раскрывают верхнюю часть тела - но это верно только на дистанции удара рукой. Если противник ринется на вас, поддавшись искушению, с дальней дистанции, то, утрируя, можно сказать, что у вас будет время не только на то, чтобы поднять свои руки, но и на то, чтобы спокойно выбрать, чем, куда и как его лучше контратаковать.

Особняком стоят т.н. «ловушки подготовки», когда противнику намеренно показывают слабый уровень владения техникой, чтобы заставить его расслабиться, думая, что ему ничего не стоит вас побить; слишком шумное дыхание провоцирует противника на то, что он может решить, что у вас слабая «дыхалка», вы уже устали и он может кинуться в опрелметчивую «решающую» атаку, забывая о собственной защите; тот же эффект может

вызвать намеренное замедление движений - вялые удары, «запаздывающие» уходы, «волочение» ног и т.п.

В заключение разговора об «обманых движениях и ловушках» следует сказать несколько слов о типично «ниндзевской» тактике, которую поэтически можно охарактеризовать так: «если ты хочешь переплыть море, выбирай бурю». Что это означает? Главная цель подобной тактики - полностью сбить с толку, озадачить противника, казалось бы, абсолютно неподходящими для данного момента действиями: поведением, позой, поступками, движениями. Речь идет о началах манипулирования сознанием противника, которое опирается на определенные штампы человеческого поведения. Так, например, если противник ожидает, что вы займете какую-либо стойку, стойте естественно и улыбайтесь: он считает, что довел вас до бешенства - вы вдруг поворачиваетесь к нему спиной; внезапно «заверещав» от слабого удара, неподдельно скорчив мученическое лицо, можно обмануть даже опытного противника, заставив его недоумевать и одновременно расслабиться, наслаждаясь «легкой» победой; наоборот, принимая удары, ничего не выражайте внешне - ни лицом, ни позой: это смутит противника и вынудит его атаковать опрестчиво.

Если сказать короче, все действия этого ряда направлены на то, чтобы вызвать «остановку ума» у оппонента, разрушить его логические построения, заставить его ум «метаться». Это - наиболее сложный вид тактики, но при умелом применении срабатывающий стопроцентно.

Стратегия и тактика крайне важны в любом боевом искусстве. Логические построения, четкое живое планирование и холодный расчет характеризуют эти виды работы сознания бойца. Но есть и другая сфера: сфера интуитивного реагирования и непредвзятого восприятия окружающей действительности (ку-но сэйкай), о которой пойдет разговор далее.

Что представляет собой способность бойца действовать единственно верным способом на данный момент боя с врагом, предугадывая его действия еще до того, как они найдут свое физическое воплощение? Интуитивное восприятие, остро чувствуемое понимание того, что противник будет действовать именно так и ни как иначе в следующий миг поединка развивается у ниндзя постепенно, в процессе постоянной физической и духовной практики. Эта способность тесно связана с понятиями «мусин» - «не-ум» и «дзэнсин» - «живо реагирующий ум». Говоря коротко, сознание бойца не должно быть «прикреплено» ни к чему в поединке - ни к своим действиям и тактике, ни к тактике и действиям противника. Не должно быть мыслей о победе или поражении, жизни или смерти, силе и слабости, легкости и трудности - все это мешает, засоряет восприятие, заставляет его рассеиваться. Сознание не цепляется ни за что, оно свободно и непредвзято воспринимает окружающий мир. Однако мало просто воспринимать, необходимо адекватно реагировать - эту область духа называют «дзэнсин» - «живо реагирующий ум (дух)». Когда сознание не зафиксировано, во сто крат

повышается способность своевременно распознать изменения и превращения в поведении противника и соответственно построить свои действия. Все это вместе и рождает способность интуитивного предугадывания действий противника - ку-но сэйкай, без которого никакая тактика и стратегия в реальном бою не смогут принести вам заметного преимущества, так как почти всегда будут запаздывать с решением. Простой пример - когда на улице встречаются обычный хулиган и начинающий, с опытом в 1-2 года, последователь каких-либо воинских искусств, их поединок на 80% обычно предрешен: побеждает хулиган. Почему так происходит? Не нужно винить технику или психопрактику, которой отдавал часы тренировок этот несчастный поклонник каратэ, айкидо или чего-то еще - все дело в скорости реагирования и обдумывания своих действий. Какая стратегия у хулигана: унижить, ограбить, покалечить. Какая тактика - дать посильнее, поподлее и сделать это побыстрее. Его не волнует, что он делает и как это называется, он не следит за стойкой, траекторией или дыханием. Он просто бьет и... не оставляет никаких шансов «задумчивому» бойцу, примеряющемуся, как лучше защититься, как лучше ударить, чем и куда... А когда (и это в лучшем случае!) слезы обиды и кровь из разбитого носа и рта будут застилать ему глаза, он вообще забудет обо всем, чему учился и с отчаянием первоклашки кинется на обидчика, размахивая руками и что-то несурезно вопя, чем вызовет лишь насмешки и издевательства «бойцов», чья основная психопрактика - водка с пивом, распитая в подъезде, а техника боя исчисляется парой корявых ударов, увиденных в каком-нибудь боевике.

Поэтому, изучая стратегию и тактику, одновременно необходимо приучать тело и сознание работать в «свободном» режиме, предоставляя им возможность на практике использовать полученные теоретические установки. Только такой тандем: четкая стратегия и тактика (хэйхо буряку) с одной стороны и ку-но сэйкай - интуитивное реагирование со спонтанной и своевременной реализацией тактики и техники на практике с другой могут дать воину ниндзя реальное, а не надуманное превосходство над любым противником. Два этих направления тренировки должны быть тщательно изучены и совершенствоваться изо дня в день, также как три составляющих, на которые они опираются и речь о которых впереди.

## Тело, техника и дух

Классическое для большинства боевых искусств триединство «син-ги-тай» («дух-форма (техника) - тело»), естественно, присутствует и в нинпо тай-дзюцу. Действительно, о какой стратегии и тактике или, тем более, интуитивном реагировании может идти речь, если человек элементарно не готов физически, не владеет техникой, являющейся инструментом для тела в достижении тех или иных целей и слаб духовно - отсутствует воля,



хладнокровие, психическая устойчивость к внешним воздействиям и эмоциональным нагрузкам - страху, ярости, жестокости и т.д.?

Но если стратегия и тактика это теоретический базис, направление для работы ума, интуитивное действие - его вершина и цель, то тело, техника и дух это не только основа для этого, но и те ступени в развитии самоопределения человека как «бойца» или «воина», которые в равной степени важны и для соединения этих понятий и в то же время являются «средианным», наиболее важным путем для достижения вершин мастерства, к которому, в конечном счете, стремятся все.

Все три составляющие равнозначны: нельзя сказать, что важнее: физические качества, такие как сила, скорость, гибкость или умение правильно и эффективно выполнять удары и броски, не говоря уже о психической готовности ко всем этим действиям.

Поэтому ошибаются те ученики, к в своем тренинге уделяют больше внимания одному в ущерб другим или вообще игнорируют какую-либо часть тренировки.

Без должного минимума физической кондиции: элементарной силы, гибкости, координации движений и т.п. большинство техник ударов и, особенно, болевых приемов и бросков, просто невозможно выполнить даже на уровне новичка. Поэтому упражнениям типа отжиманий, приседаний, «растяжек» и т.д. необходимо уделять время если не каждый день (что очень желательно!), то хотя бы через день. Однако не стоит увлекаться ими с целью отрастить бугрящиеся мышцы или добиться супер-шпагата - общий тренинг должен быть направлен на развитие необходимых для боя качеств - не больше и не меньше.

В соотношении «ОФП (общефизический тренинг) - техника» 80% должно принадлежать технике, и лишь оставшиеся 20% отводятся под сопутствующие упражнения. Однако к этому соотношению приходят не менее чем через 1,5-2 года непрерывных тренировок. Начинать же подготовку необходимо именно с общеразвивающих упражнений, постепенно вытесняя их специальными и техническими элементами.

Психологическая подготовка начинается с первых дней занятий. Человек, решивший стать бойцом, должен постоянно развивать в себе волю и терпение, постоянно преодолевая все большие и большие трудности, вплоть до физических страданий, вызванных, в первую очередь, монотонным повтением простых и тяжелых упражнений (отжиманий, «накачки» брюшного пресса, «набивках» тела и т.д.). Но этого мало - необходимо развивать в себе психологическую, эмоциональную терпимость и стойкость духа, тем более что поле для данного вида тренинга весьма обширно - начиная от мелких стычек в общественном транспорте и заканчивая невзначай полученным ударом от партнера на тренировке. Психологическая готовность бойца дает ему следующие преимущества:

- все время сохраняется контроль над своим телом и техническими средствами;

- сохраняется спокойствие перед схваткой, что ведет к экономии физических и ментальных усилий;

- нет беспорядочных жестов, отсутствуют бесполезные сокращения мышц, противник не может определить ваши намерения, которые обычно выдает мимика лица (древний принцип «као-ни араварэну» - «ничего не давать понять по лицу», был не только правилом для поведения перед схваткой, но и сопровождал настоящего воина всю его жизнь в любых условиях повседневности);

- один лишь взгляд психически подготовленного бойца может ментально и духовно подавить его противника еще до боя и лишить его уверенности, посеяв растерянность и страх;

- душевный покой позволяет ментальным силам действовать свободно, что особенно важно с учетом тех вопросов, которые мы рассмотрим в следующих двух разделах настоящей главы.

Подводя некоторый итог, скажем читателю еще раз, что «син-ги-тай» - это то соотношение внутренних и внешних способностей и качеств ученика, совокупность которых и создает в конечном итоге ту личность, которую мы знаем под словом «мастер». Все принципы - и физические, и ментальные - накладываются друг на друга, и по мере углубления знакомства с искусством ниндзя ученик совершенствуется во всех трех аспектах син-ги-тай, ибо одной из целей, которую преследует современное нин-дзюцу Будзинкан, равно как и всех настоящих боевых искусств и дисциплин Дальнего Востока, является обеспечение постоянного и полностью согласованного взаимодействия духа и тела; таким образом, человек участвует во всем, что он делает, поскольку он ничего не делает автоматически; отсюда эффективность всего и вся. В этом единстве духа и тела, которого искали философы всех времен и народов, на самом деле нет ничего таинственного, как и в средствах для его достижения. Так, тот, кто ложится, когда захочет и немедленно засыпает, показывает пример координации тело-дух; такую же способность демонстрирует тот воин, кому удастся, угадав начало атаки противника, поразить его в тот самый момент, когда он только собирается нанести удар. Однако в повседневной жизни, моменты, когда мы действуем в такой согласованности тела и духа, крайне редки и когда это происходит, чаще всего случайно или вследствие чрезвычайных обстоятельств (угроза жизни, неотложное дело и др.), мы бываем крайне удивлены достигнутой нами эффективностью, воспроизвести которую впоследствии, в обычных обстоятельствах, оказывается невозможным; в нормальных условиях человек обычно рассеян и использует тело и дух порознь, зря расстрачивая энергию и того, и другого. Нин-дзюцу Будзинкан позволяет обрести это единство, или, по крайней мере, указывает путь к нему; конечно, это не единственный путь такого рода, однако, по мнению многих специалистов, один из самых эффективных.



## Внимание и рефлекс

Никто не будет отрицать важность внимания и рефлексов в боевых искусствах. Без этих качеств невозможным становится своевременное реагирование или вообще сколь-нибудь эффективное противостояние нападению.

Что понимать под словом «внимание» («дзансин») в контексте боевого искусства? Это, прежде всего, умение вовремя замечать даже самые незначительные изменения в поведении противника (противников, окружающей обстановке) и своевременно и адекватно на них реагировать, где уже наступает время для применения на практике имеющихся у бойца рефлексов (хэн-о).

В нинпо тай-дзюцу тренировке внимания уделяют гораздо больше времени и сил, чем в большинстве других систем, существующих сегодня. Это объясняется спецификой самого искусства ниндзя и его исторических корней, нашедших свое второе рождение в современном Будзинкан нинпо.

Первое и самое главное отличие заключается в том, что последователь Будзинкан должен контролировать действия не только соперника, который находится непосредственно перед ним, но и все место, где происходит схватка, на 360 градусов включительно. Конечно, спортсмену-единоборцу, практикующему для достижения победы на соревнованиях подобная способность совершенно не нужна - на турнире на него никто внезапно не нападет ни со спины, ни из-за угла, поэтому он может всецело сконцентрироваться на действиях своего соперника на татами. Однако для человека, готовящегося к схваткам без правил для защиты собственной жизни и жизни своих близких в условиях современной жизни в больших городах - для чего и практикуется современное нин-дзюцу - такой концентрации на единственном, расположенном прямо перед глазами противнике явно не достаточно. Нужно быть готовым отразить нападение со спины или сбоку, в темноте или сразу с нескольких сторон; вовремя среагировать на то или иное оружие, вероятность появления которого в руках нападающего очень высока; четко распознавать опасность и скрытую угрозу в позе, жестах, речи или поведении потенциального противника; повышенного внимания требуют плохо освещенные подворотни, подъезды, дворы и даже улицы. Перечисленные способности не появляются сразу и вдруг, неизвестно откуда - их нужно приобретать в процессе постоянных тренировок на внимание, сообразительность, зрительную «хватку» (способность с одного взгляда определить возможности противника (противников), потенциальные пути отступления, наличие либо отсутствие улучшающих или ухудшающих факторов, расширяющих или, наоборот, суживающих ваши возможности к защите и нападению и др.). К таким методам можно отнести упражнения типа реагирования на атаку противника со спины вначале по звуковому сигналу, а затем без него, руководствуясь интуитивным чувством опасности; отражение множественных атак, стоя в кругу нападающих (вначале атакуют по очереди,

затем в разной: вначале атаки однотипны, например, удар кулаком, затем разнообразны - два-три вида ударов, и, наконец, произвольны), учебные поединки с двумя, тремя и более партнерами с решением различных тактических задач (прорвать окружение и убежать, уничтожить и т.п.); реагирование с закрытыми или завязанными глазами и т.д.

Стоит также напомнить, что немаловажную роль в тренировке внимания играет элементарное изучение и запоминание движений противника, предшествующих атаке: перенос веса тела с ноги на ногу, поднятие плеч, отведение руки, резкое выхватывание оружия из кармана...

Нужно понимать, что все выше перечисленное - лишь внешняя сторона тренировки дзансин. На самом деле все гораздо сложнее и глубже. «Дзансин» - «бдительность духа» - понятие, неразрывно связанное с дзэн-буддизмом. Одной из концепций этого учения является осознание того, что дух человека должен вернуться в состояние непосредственности, наблюдаемое у детей, в состояние, которое последователи дзэн называют одним словом «пустота ума» или «отсутствие ума» - «мусин» - и лишь оно может служить источником эффективности. Следует понимать, что под «пустотой ума (или духа)» подразумевается тот факт, что дух не связан никакими предвзятыми мыслями и идеями, которые могут его отягощать, что он совершенно свободен от каких-либо внешних, парализующих его влияний, что он находится, следовательно, в состоянии «всеобщей восприимчивости» и готов молниеносно реагировать на первое же внешнее раздражение: дух постоянно «бодрствует» (состояние «бесцельного (т.е. безобъектного), не напряженного ожидания»), но, как пробка, плавающая на поверхности воды, ничем не связан, он готов направить свои возможности в любом направлении. Не ожидая ничего, он готов ко всему. Пустой, он может наполниться; всякие препятствия между восприятием и реакцией также отсутствуют; поэтому время реагирования настолько коротко, насколько это вообще возможно, причем роль духа здесь не сводится к нулю, как это имеет место в случае рефлексов, о чем речь пойдет ниже. Человек в своих действиях становится только тогда по-настоящему эффективным, когда он обретает свой изначальный дух, тот незамутненный опытом разум, который был присущ ему в детстве: можно сказать, что он должен обрести утраченное простодушие, сохранить в полной мере силу и технику. Таков рецепт, даваемый мастерами дзэн и который трудно изложить в нескольких словах, но который лежит в основе подлинной эффективности, которую ищут и иногда находят большие мастера боевых искусств.

Предвидя реакцию читателей на вышесказанное, заметим, что естественно, недостаточно только того, чтобы дух был просто пустым - ясным, способным отреагировать на малейшее действие или даже намерение противника или противников; он должен быть живым, быстрым, чтобы без промедления задействовать всю ментальную и физическую энергию. Дух должен не спать, а охватывать все окружающее, не ожидая ничего конкретно;

он не должен позволить захватить себя какому-либо отдельному ощущению; в частности, в ответственный момент не следует увлекаться желанием победить или уверенностью в победе, если мы атакуем противника, даже имея все основания быть уверенными в успехе; не стоит также бояться поражения или сосредотачиваться на внешнем виде или оружии противника, даже если они намного сильнее или очень опасны. Дух никак не должен привязываться к этому конкретному моменту, каким-то образом блокироваться присутствием или появлением противника или неконкретизируемой опасностью, но простираться дальше, много дальше, проходя, по выражению больших мастеров, «сквозь врага». Атака (непосредственное нападение: удар, захват, выстрел и т.д.) неизбежно представляет собой действие, дискретное во времени и пространстве, но только физически. Ментальная активность непрерывно охватывает противника и окружающую обстановку единым чувством, не выделяя времени прихода, поскольку если она прервется, этим может воспользоваться умственно более сильный враг.

Практически это означает, что не следует, нанося удар, думать только о том, чтобы попасть в цель, но в своих мыслях нужно идти гораздо дальше; не следует терять бдительность после проведения удара или броска, даже если противник повержен - вновь постараться обрести ее при непредвиденной реакции уже «забытого» противника будет слишком поздно. Дзансин - это живой, всегда бдительный, всегда свободный дух. Тело повинует его приказам, но в любом случае это не означает, что остановка или изменение направления движения на стадии его завершения осуществляются сознательно. Новичку трудно понять, почему, например, два таких различных с точки зрения техники действия, как например, удар кулаком или бросок сюрикэна, вызывают у большого мастера одинаковое ментальное ощущение. Еще труднее бывает понять действия такого человека - он может отступать или вообще не вступать в поединок, но вызвано это не «трусостью» или «малодушием», как считают некоторые скороспелые «бойцы», размахивающие кулаками по любому поводу. Просто иногда вполне достаточным является ментальное «опрокидывание» соперника, когда чувство, которое возникает у мастера в сознании по отношению к противнику можно выразить только одним словом - «сожаление». Сожаление к глупости, самонадеянности и горячности, которым не должно быть места в сознании настоящего мастера.

Другой стороной ментальной готовности к реагированию на действия противника являются рефлекс. Рефлекс, по определению, это произвольная реакция на раздражение без ментального участия; естественный (или безусловный) рефлекс (например, когда человеку грозит оплеуха, он закрывает голову руками, или когда в него что-то что-то бросают, он непроизвольно старается это поймать или отбить, в крайнем случае - уклониться) отличается от условного (приобретенного) рефлекса (например, боец реагирует на удары противника соответствующими блоками или стоп-

ударами, уклоняясь и т.д.), но в обоих случаях все происходит на уровне инстинкта, без вмешательства ума и духа. Возбуждение (осознательное, зрительное или слуховое раздражение) передается дыхательным центрам и вызывает мышечное действие; отсюда скорость реакции. У ниндзя есть этот рефлекс, но не он дает ему уверенность в себе. В самом деле, этот тип рефлекса может быть даже опасен, так как он, по определению, представляет собой потерю контроля духа над телом (так, например, противник может нанести обманный удар, чтобы заставить нас инстинктивно раскрыться в соответствии с этим движением; когда же мы догадаемся о том, что совершили промах, положение уже нельзя будет поправить). В боевых искусствах вообще, и в нинпо тай-дзюцу в частности то, что кажется со стороны рефлекторным, в действительности является движением, управляемым духом, волевым исполнением технического действия, соответствующего действиям противника. Это сознательное действие, но исполняется оно с такой скоростью и так своевременно, что кажется рефлексом, все происходит от скорости исполнения. Так, на атаку ниндзя на самом деле реагирует не сразу же; если бы это было так, мы бы получили чистый рефлекс, и ответное действие могло бы стать успешным или нет в зависимости от того, была ли данная атака подлинной или нет; если это обман, ниндзя будет беспощадно покалечен или даже убит; но реагируя не мгновенно, дух почувствует движение противника, определит его вид и направление и не позволит «рефлексу» вступить в дело до тех пор, пока действие противника не определится достаточно и уже не останется сомнений в том, что это не обман. Тогда последует взрывная защитная реакция, кажущаяся инстинктивной. Таким образом, разница между первым рефлексом и вторым состоит во времени реакции, а не в темпе выполнения защитного действия, который всегда высок, во втором случае даже выше, ведь противник уже всю атакует; само движение не обдумывается, и поэтому мы все-таки определяем его как рефлекс (хэн-о); дух заканчивает свою работу перед началом движения; если учесть скорость атаки и интенсивную умственную концепцию ментальной энергии того, кто проводит ее, становится понятным, что вкладывается в понятие «ментальная мощь», очевидная в реакциях очень старых мастеров; подобные достижения были бы невозможны, если бы не поддерживалось состояние «пустоты духа» (му-син), о котором мы говорили ранее - только оно позволяет действовать с такой быстротой. Это - единственный тип «рефлекса», который действительно эффективен и которому можно с полным основанием доверять и использовать его для достижения эффективности; понятно, что приобрести его сложнее, чем простой, по-настоящему инстинктивный рефлекс, не имеющий ничего общего с мастерством; разумеется, различие это внешне невелико, но это различие между настоящим боевым искусством и примитивной техникой профана, умеющего «демонстрировать приемы» отражая такие же примитивные атаки в обусловленном показательном поединке...

## Два вида тренировки

Многие практикующие боевые искусства люди, сегодня, как ни странно, очень смутно представляют себе конкретные цели и задачи своих занятий. Приводится множество диаметрально противоположных определений от «укрепления здоровья» до «реальной самозащиты» на фоне некоего расплывчатого ореола «мастерства» и «овладения сверхсилами и возможностями организма». Все это, и многое другое, конечно же, присутствует в задачах изучения любого боевого искусства. Но если быть более конкретными, то первыми двумя основными задачами тренировки, заложенными самим понятием «боевое искусство», должны быть кихон-гата и синкэн-гата - тренировка основ и подготовка к смертельной схватке.

В первом случае речь идет о базе как таковой: изучении основ техники, общефизической подготовке и т.д. Во втором - о психологическом аспекте техники, умении ее использовать в стрессовом состоянии, максимально близком к реальному поединку насмерть. Мало кто осознает для себя, насколько разными могут быть эти вещи, хотя и весьма похожие внешне.

Вы можете прекрасно владеть техникой, быть физически сильным и выносливым, иметь хорошую реакцию и скорость, но сможете ли вы все это эффективно использовать перед лицом смертельной опасности? Готовы ли вы к синкэн-сэбу - смертельно опасной форме поединка, поединка с летальным исходом одного из противников? Где действует лишь один принцип: убить или быть убитым? Вряд ли.

Почему и как это происходит? Давайте рассмотрим простой пример. Возьмем отработку контрдействия с использованием нападения с мечом. Как, по идее, должна отрабатываться эта техника? Вначале ученик осваивает движение медленно, противник вооружен боккэн (деревянным мечом) и атакует только по заданной программе (например, ударом сверху и никак иначе), затем переходят к тренировке с затупленным настоящим мечом и, наконец, с остро отточенной боевой катаной. Все просто... Но так ли это происходит на самом деле?

Большинство современных последователей боевых искусств очень редко переходят грань тренировки с боккэн, не говоря уже о дальнейшем росте мастерства. Они довольствуются достигнутым уровнем, считая, что этого вполне достаточно для них и совершенно незачем подвергать себя смертельной опасности на тренировке - ведь техника, используемая против боккэна и катаны - одна и та же. Так зачем же дело стало? Если я могу быстро отразить нападение с боккэн, то и с катана будет точно также - так приблизительно они рассуждают, не понимая, как сильно они ошибаются. Достижение мастерства, достаточного для ведения смертельного боя лежит отнюдь не в самой технике, но в психо-физической готовности ее применить.

При кажущейся одинаковости техника против боккэн и катана будет совершенно разной по восприятию самим бойцом. Почему? Да потому, хотя бы, что когда вы работаете против деревянного меча, самое большее, что

может вам грозить - вышительная шишка или ушиб, в отличие от работы с бритвенно острым клинком, даже легкое касание которого приводит к вышительным порезам и ранам, не говоря уже о рубящих ударах, проведенных изо всех сил и со всей возможной скоростью. Поэтому не верьте тому, кто будет уверять вас, что защищаясь на тренировке против деревянного ножа или меча, вы также сможете работать против настоящего оружия. Работа против деревянных муляжей или, в случае с безоружным противником, в так называемый «ограниченный» контакт, когда практически все серьезные удары, дающие возможность даже слабому и маленькому человеку убить или покалечить рослого и сильного противника, запрещены, никогда не научит вас действительно боевому искусству, поскольку мастерство приходит с опытом, и если у вас нет этого самого опыта в синкэн-гата, то самое большее, на что вы можете рассчитывать, так это то, что вы станете мастером кихон-гата - но не более.

Чем же конкретно отличается кихон-гата и синкэн-гата?

Прежде всего, резким повышением уровня восприятия в синкэн-гата в отличие от кихон-гата: внимания, концентрации и собранности исполнителей. За малейший промах они расплачиваются жесточайшими травмами, поэтому вынуждены вести себя соответственно. Подумайте, найдется ли время и место в додзё, где практикуют формы синкэн-гата, глупым шуткам, пустым разговорам, перебрасыванию репликами во время отработки техники? Вряд ли, поскольку шутник может заплатить жизнью за свое поведение.

Вот почему, с самого начала своих занятий любым боевым искусством, а не только нинпо тай-дзюцу, вы должны быть максимально внимательны, собраны и сконцентрированы на том, что объясняет ваш учитель или что вы отрабатываете самостоятельно. Любой удар по макивара и мешку нужно наносить с намерением убить врага, любая защита должна быть такой, как будто вы отражаете руку с ножом. Только так, с таким психологическим настроем и максимальной концентрацией, работая над кихон-гата (базовыми формами) мы можем приблизиться к синкэн-гата (форме подготовки к смертельной схватке).

Не будьте слишком самоуверенны, никогда не недооценивайте условного противника, максимально соберитесь даже при работе с макивара - готовьтесь к синкэн-сэбу! Время изучения кихон-гата может занять у вас годы - но не это главное. Главное то, чего вы достигнете в процессе своей практики, какого реального уровня исполнения техники добьетесь, насколько укрепите свою психику.

Когда ваш учитель или вы сами почувствуете, что вы уже достаточно готовы к реальным, а не условным атакам, начинайте постепенно вводить их в свои регулярные тренировки. Тренируйтесь, используя опасные удары - в глаза, горло, пах и т.д., метайте боевые сюрикэн, защищайтесь от ударов настоящим ножом, мечом и копьём.



Даже пятнадцать минут такой тренировки намного более продуктивней в смысле реальной подготовки к смертельно опасной схватке, чем три часа расслабленной (в ментальном отношении) отработки ударов и бросков. Кихон-гата и синкэн-гата - две стороны одной медали и ни одна из них не может быть исключена или отброшена в случае изучения традиционного боевого искусства, а не просто спорта или оздоровительной гимнастики. Они тесно переплетаются между собой в процессе роста ученика и, в конце концов, сливаются в единое целое. Но все же эти отличия поначалу весьма очевидны и мы не могли не остановиться на них прежде, чем вести дальнейший разговор с читателем. Как пишет Масааки Хацуми: «Синкэн-гата, или тайдзюцу реального боя, позволяет развить реакцию, как у птиц и диких животных. Однако я хочу, чтобы вы поняли: подобные занятия действительно дадут вам великолепную технику, потому что вы обладаете сознанием».

Спросите себя: готовы ли вы умереть? Задайте себе вопрос: сможете ли вы убить? Только тогда, когда ваша жизнь и жизнь вашего противника не будут безумно волновать вас, заставляя чаще колотиться сердце, покрываться холодным потом и дрожать руки, только тогда - и не раньше - можно будет говорить о реальном мастерстве. Если вы еще не готовы ответить однозначно на эти вопросы, можно дать только один совет - правильно тренируйтесь.

### Дистанция и инициатива

Умение управлять дистанцией означает умение вести поединок. От дистанции в бою прямо зависит, сможете вы или не сможете применить на практике все те знания и умения, на которые потратили часы тренировок. Наносите ли вы удар или проводите захват, блокируете или уклоняетесь - все это становится возможным только при условии того, что вы находитесь на правильном расстоянии по отношению к противнику. Можно обладать ударом устрашающей силы, но при этом не добиться никакого эффекта в схватке. Это происходит не только с теми, кто плохо знает, как действовать, или с теми, кто не может действовать, но и теми, кто не умеет найти это самое удобное место (дистанцию) или момент для этого (своевременность). Именно эти два понятия и образуют то, что принято обозначать словом «маай» (оптимальная, совершенная дистанция). Повторюсь, напомним, что такое эффективная техника. Техника, которая адекватна действиям противника (адаптирована к его атакам, росту, темпераменту и т.д.), правильно выполнена (во времени и в пространстве), применена своевременно (по времени как таковому и в нужный психологический момент, когда противник уязвим, можно со всей ответственностью назвать эффективной. А что же считать правильной и эффективной дистанцией?

Прежде всего, это зависит от техники, которая будет применяться. Так, при использовании бросковой техники и болевых приемов дистанция будет зависеть прежде всего от цуками (захвата), при использовании оружия -

его вид, например «тайкэн» при работе с вакидзаси (коротким мечом) или «тэсо» при работе с яри (копьем).

По традиции, принято различать три вида дистанции или «ма»:

- дальняя дистанция (тоо-ма), когда расстояние между противниками (имеется в виду расстояние от тела к телу, а не от впереди расположенной ноги к передней ноге противника) составляет примерно 2 - 2,5 м;

- средняя или оптимальная дистанция (тика-ма или маай) - расстояние 1 - 1,5 м;

- ближняя дистанция или «клинч» (коо-ма) - расстояние от 50 см до обоюдного захвата за одежду (кумиути), и вплоть до плотного контакта между противниками (лицом к лицу). Совершенно необходимо, чтобы боец умел вести бой на каждой из выше перечисленных дистанций, а также с легкостью переходить с одной дистанции на другую, меняя свою позицию по отношению к противнику таким образом, чтобы оказаться в наиболее выгодном (безопасном для защиты и эффективном для проведения атаки) положении.

Обычно, на дальней дистанции проводят ударо-защиты по суставам рук и ног противника, а также атакуют его ногами. Со средней дистанции наиболее эффективно нападать с помощью ударов руками, а защищаться локтями, предплечьями и ладонями. Ближняя дистанция наиболее подходит для проведения захватов, бросков, удушений, а также ударов локтями и коленями. Все вышеперечисленное является достаточно стандартным для большинства систем рукопашного боя - как восточных, так и западных и нинпо тай-дзюцу здесь не исключение. Подобные стандартные схемы поведения на той или иной дистанции носят название «соо-маай» («соответствующая дистанция»). Варьирование элементов, составляющих понятие «дистанция» воистину бесконечно: Так, например, существует понятие «юдо-маай» или «привлекающая дистанция», заставляющая противника сделать шаг при атаке и раскрыться; «гэндо-маай» - быстрый разрыв дистанции с последующей контратакой ослепляющей смесью или сюрикэн и бегством и т.д., но эти моменты относятся скорее к тактике, чем к собственно понятию «маай», о котором идет речь. Это бесконечный поиск эффективности ваших действий в бою как таковой, но...

Знать основные принципы и уметь применить их на практике - совершенно разные вещи. В реальности смена дистанции поединка происходит очень быстро: противник насккивает, отступает, уклоняется и т.д., примерно то же самое делаете и вы. Одни люди имеют высокий рост, другие низкий и каждый из них будет стараться подстроить дистанцию в соответствии со своими физическими качествами и техникой. В результате говорить о поддержании какой-либо позиции в ходе поединка можно только в спортивных единоборствах, когда противники более-менее равны по весу, росту, технике и одинаково ограничены правилами. Но стоит посмотреть на поединок, например, борца и кик-боксера, как все в корне меняется - каждый из бойцов стремится навязать сопернику свой стиль ведения боя и,

соответственно, дистанцию. Если человек прекрасно бьет ногами, он не будет стремиться прорваться в ближний бой - ему вполне достаточно доставать противника пяткой. Напротив, тот, кто хорошо борется в партере (на земле), будет всеми силами стремиться свалить оппонента на землю, чтобы продолжить бой там.

Из вышесказанного становится ясно, что овладение дистанцией невозможно без умения захватывать инициативу в бою с любым противником (противниками) с тем, чтобы в самом начале выполнения атаки или защиты не попасть в так называемое «положение смерти» («сити»).

Инициатива (сэн) - это способность перехватить активность в поединке, не дать противнику навязать вам свою манеру боя, одновременно заставляя его «плясать под вашу дудку» - делать то, что вы от него хотите.

В идеале, противник не может что-либо противопоставить правильно развитой инициативе, поскольку обычно она берет свое начало из такого положения, в котором вы можете достать своего соперника, а он вас - нет.

Где располагаются подобные зоны (области)? Рассмотрим несколько примеров. Прежде всего, это относится к зоне за пределом досягаемости атакующих конечностей противника (например, когда противник атакует в лицо, а вы, отшагивая, наносите удар в его запястье или локтевой сустав, травмируя атакующую руку). Другой вариант - позиция с внешней стороны одной из рук противника, при условии, что вы контролируете (чаще всего, захватом) эту, ближайшую к вам руку и расположены таким образом, чтобы противник не смог атаковать вас другой рукой (это достигается воздействием на захваченную руку, которую необходимо располагать так, чтобы она мешала проведению полноценного удара второй рукой; что касается ног, то одноименная с захваченной рукой нога должна быть «нагружена» - на нее противник должен перенести вес своего тела: в этом случае он не сможет нанести вам удар, так как это попросту выведет его из равновесия). Наконец, выход за спину, особенно, если вы умеете двигаться так, чтобы как можно дольше там оставаться, также очень эффективен как положение, откуда можно молниеносно атаковать, не рискуя нарваться на сколь-нибудь эффективную защиту или контратаку (при условии, что вы контролируете ноги противника своей ногой или «осаживаете» его назад, контролируя при этом его локти).

Заметим, что чаще всего побеждает тот, кому принадлежит инициатива; решительно атакуя первым, а следовательно, зная, как и где будет происходить атака, вы приобретаете неоспоримое преимущество над противником. Однако, это вряд ли применимо в ситуации реальной самозащиты - чаще всего инициатива принадлежит именно вашему противнику, за исключением случаев начальной конфронтации, когда перед непосредственным нападением ваш противник (противники) вступают с вами в разговор, угрожают и т.п.

Исходя из вышесказанного, задача тренировки (и соответственно, практического применения) в завоевании инициативы (вариант «сэн-сэн-но

саки» - принцип, известный читателям как «атака - лучшая защита» не является формой захвата инициативы, он, по сути, представляет собой первую атаку, не всегда оправданную и предпочтительную, но иногда возможную, если для этого имеется реальный повод) сводятся к двум основным вариантам:

- го-но сэн (перехват инициативы);

- сэн-но сэн или саки (навязывание своей инициативы).

Сопротивление и перехват инициативы противника (го-но сэн) заключается в следующем: если противник напал первым, то, перед тем как ответить, защищаются с помощью блока (удара по суставам, захвата) или ухода. Большинство кихон-гата (базовых форм приемов) строятся именно на этой схеме боя - любую атаку противника сначала нейтрализуют прежде чем ответить на нее своим приемом.

Противопоставление инициативе противника своей инициативы (сэн-но сэн) более сложная форма построения боя. Используя ее, атаку противника не блокируют, а контратакуют еще до завершения его движения. В этом случае чаще всего используется останавливающий удар и, следовательно, необходимо обладать в большей степени способностью предвидения атаки противника и огромной скоростью выполнения, чтобы начать удар позже противника, но завершить его раньше, чем завершится его атака. Наивысшей ступенью совершенства в этой области является способность перехватить инициативу в тот самый момент, когда противнику кажется, что он может действовать первым, по собственному желанию; для этого нужны хорошая техника, полное спокойствие духа и превосходная реакция.

Очевидно, что существует несколько ментальных (сознательных) уровней в защите, но сэн-но сэн является их высшей формой, исключающей всякое защитное движение, рассматриваемое как второстепенное, мешающее началу молниеносной контратаки.

Помните, однако, что к работе над искусством сэн-но сэн можно переходить не раньше, чем будут в полной мере проработаны более простые, базовые формы защиты и контратаки.

И последнее. Говоря о понятии «маай» и «сэн», нельзя забывать и о психологической стороне данного вопроса. В силу своего характера, темперамента и наклонностей различные люди ведут себя по-разному не только в ситуации боя, но и в обычной жизни. Некоторые люди стремятся в разговоре подойти к собеседнику чуть ли не вплотную, другие стоят поодаль; одни смотрят в глаза, другие отводят взгляд в сторону, одни сразу же переходят на панибратские отношения с обращением типа «брат», «друг», «земляк» и соответствующему «ты», другие называют по имени - отчеству даже лиц намного моложе себя. При этом и те, и другие чувствуют себя комфортно именно в выбранном ими варианте общения. Навязывая постороннему человеку свою манеру, вы можете стать ему не только не желательным, но и весьма неприятным собеседником, из-за чего могут возникнуть неприятные

последствия вплоть до прерывания деловых отношений, необходимых к примеру, для вашего бизнеса или элементарного общения с соседями по лестничной площадке.

Существует два понятия дистанции, касающиеся именно межличностных отношений - не только в бою, но и в повседневном общении: «юко-маай» («внешняя дистанция») и «муко-маай» («внутренняя дистанция»). Если с первым понятием мы уже немного разобрались в контексте поединка, то о втором поговорим здесь несколько подробнее. Многих конфликтных ситуаций можно вообще попросту избежать, если соблюдать муко-маай или «внутреннюю дистанцию». Вот несколько советов:

- всегда и со всеми будьте предельно вежливы, даже если через минуту вы будете драться с ним насмерть, даже если он подонок или лицо, недостойное вашего внимания, не вступайте в словесную перепалку и не поддавайтесь на провокации в форме оскорблений, угроз и т.п. - если угроза действительно реальна, никто и никогда о ней не станет вас предупреждать (если за углом вас поджидает бандит с обрезом трубы в руках, он вряд ли предупредит вас перед тем, как ударит);

- умеете, при необходимости, быть общительным, но не до степени панибратства. Всегда «держитесь на некотором расстоянии», как можно меньше говорите о себе, больше - слушайте; лучше прослыть молчуном, чем пасть жертвой собственного языка;

- умеете признавать свои ошибки, но и твердо настоять на своем, если вы однозначно правы. Никогда не спорьте даже по пустякам: спор - это сосуд с дырой; сколько бы в него не лили воды, он все равно останется пустым;

- уважайте собеседника и уважайте себя, уважайте друга и врага, никогда не относитесь к нему с пренебрежением или превосходством, тем более тогда, когда это весьма спорно.

Помните, что как гласит восточная пословица, «когда настоящий мужчина выходит из дома, его узнают семь человек». Истинное муко-маай, если вы в полной мере овладеете им, не даст ни шанса злу вообще приблизиться к вам, так как сила духа, психическая и физическая готовность всегда, везде и при любых обстоятельствах сражаться насмерть с одновременной вежливостью, корректностью и пониманием истинной справедливости сделают вас победителем в бою, а умение побеждать без боя даст вам настоящую непобедимость. Ибо, как сказано у Сунь-цзы, «возможность победить заключена в противнике, непобедимость - в себе самом»...

### Ритм и текучесть

Эти два понятия, при кажущейся непохожести, весьма плотно связаны между собой. Ритм (рипудо) присутствует во всем, что происходит с человеком. Вся его жизнь - это смена различных периодов (сна, еды, деятельности, отдыха) в определенной установленной последовательности,

которую принято называть ритмом жизни. Подобно жизни определенный ритм, естественно, присутствует и в поединке, и зависит он, как и ритм жизни, прежде всего от личных качеств бойца, которыми он в той или иной степени обладает или не обладает вовсе.

Прежде всего понятие ритма в бою соотносится с периодами напряжения и расслабления мышц, связанных с проведением различных атакующих и защитных действий - ударов, блоков, захватов и т.д., а также с ритмом дыхания бойца.

Напряжение и расслабление: эти два действия должны чередоваться и быть полными, причем первое должно быть таким же полным, как и второе.

Только расслабление позволяет достичь необходимой скорости и только напряжение позволит перевести полученную таким образом кинетическую энергию в полезную силу, делающую удар, захват или бросок действительно эффективным. Гибкость (дзю) облегчает перемещение и подготовку к избранному действию; кроме того, она затрудняет действие противника, мешая приложению его силы (го). Она поддерживает тело в состоянии относительного отдыха и постоянной готовности. Сила действует, когда нужно энергично защищаться или атаковать, то есть тогда, когда вы входите в контакт с противником; чтобы реализовать преимущества быстрого и интенсивного напряжения - максимальную энергию, концентрацию силы, эффект действия-противодействия - все тело должно обладать способностью мгновенно приобретать твердость камня.

Боец проходит через фазы напряжения и расслабления; они же составляют как основу ритма боя, так и основу движений, утомительных, постольку, поскольку они не завершены. Однако расслабление никогда не бывает полным, в частности, мышцы брюшного пресса всегда слегка напряжены, хотя и не сокращены; таким образом можно реагировать на минимальные нервные раздражения, и время реакции будет очень коротким. Искусство владеть своим телом заключается в том, чтобы очень тонко чувствовать, в каком ритме должны следовать друг за другом две эти стадии, и в какой именно момент нужно использовать ту или другую. Так, если начальное напряжение поддерживается слишком долго, или если конечное напряжение наступает слишком рано, то оказывается, что скорость движения потеряна и первый источник эффективности ослаблен; если, напротив, это конечное напряжение не произойдет или же оно наступит слишком поздно, то сила реакции нарушит устойчивость того, кто наносит удар или проводит захват; если такое конечное напряжение едва обозначено, то это ведет к потере эффективности, но если оно поддерживается слишком долго, то это приводит к потере равновесия и мешает достаточно быстро перейти к следующему действию. Эта граница, ее четкость в большей или меньшей степени зависит от уровня бойца и от различий в скорости выполнения движения; так, мастер, с его очень быстрой нервной реакцией, способен перейти от одной стадии к другой за доли секунды без заметных внешних



проявлений, и время его напряжения, достаточно сильного для нанесения удара, столь мало, что его трудно выделить; поэтому его движения «размыты». Это способствует меньшей утомляемости, чем и объясняется тот факт, что большие мастера и в пожилом возрасте действуют весьма эффективно даже по сравнению с более молодыми специалистами. Вот в этом чередовании времени сокращения и расслабления, в их ритме и их обоюдной важности заключается подлинный секрет эффективности, который, впрочем, тесно связан с интеллектуальными аспектами, которых мы уже коснулись в части, посвященной вниманию (дзэнсин). Большим мастером является тот, кто использует всю свою силу рациональным образом, то есть только в соответствующие моменты, и способен всю ее привести в действие за очень короткое время, тот, кто способен совершенным образом дозировать свою энергию.

Известно, что никакое эффективное действие нельзя произвести при сбившемся дыхании, то есть при нарушении его правильного ритма; в этом случае боец испытывает чувство настоящего ожога легких, одышка вызывает неровные, произвольные движения грудной клетки, что делает невозможным любое новое движение, любое правильное напряжение. С другой стороны, известно, что для того, чтобы «взять себя в руки» в каких-либо обстоятельствах, делают глубокий вдох, а затем на короткое время задерживают дыхание или делают медленный выдох. Эти два общеизвестных момента позволяют легко доказать важность координации дыхания в любом боевом искусстве или виде спорта.

Вдох влечет за собой расслабление мускулатуры, в то время как выдох облегчает ее сокращение. Значит, нужно, чтобы первая фаза (вдох) совпала с периодом расслабления, которое наступает во время первой стадии выполнения технического действия, а вторая фаза - с моментом контакта с противником, как в защите, так и в нападении. Общий принцип состоит в том, что на финальной стадии проведения технического действия, то есть во время напряжения в момент попадания в цель или проведения конечного рычага, производится быстрый короткий выдох с последующей короткой задержкой дыхания (резко «изгоняется» небольшое количество воздуха); остаток воздуха выдыхают на втором этапе выдоха (более медленном), по крайней мере, если это позволяют обстоятельства; если же нет, то есть когда необходимо перейти к следующему действию, остаток воздуха выдыхают также сильно как и при первом выдохе, или делают быстрый вдох, не освободив полностью легкие от воздуха, втянутого во время предыдущего вдоха. Таким образом, дыхание зависит от производимого действия, оно быстрое при резком движении и медленное, располагающее одинаковым временем для вдоха и выдоха, когда не связано ни с каким движением.

Отметим еще два важных момента, касающихся ритма дыхания в бою. Во-первых, дыхание всегда должно быть сдержанным, так как достаточно противнику подстеречь фазу вдоха или конца выдоха - и он

сможет успешно атаковать в тот момент, когда напряжение, необходимое для эффективной защиты, будет затруднено или вообще невозможно. Поэтому нужно тренироваться вдыхать через нос, а выдыхать через рот при едва приоткрытых губах, настолько тихо, как только это возможно. Во-вторых, занимающийся любым боевым искусством Дальнего Востока должен дышать в восточной манере, известной как «дыхание животом». В противоположность Западу, на Дальнем Востоке всегда предпочитают дыхание животом дыханию грудью; при этом последнем диафрагма регулярно поднимается и опускается внутри грудной клетки в ритме вдохов и выдохов, тогда как при дыхании животом (метод «ибуки» в каратэ) стараются, чтобы диафрагма находилась в максимально низком положении как во время вдоха, так и во время выдоха; такое ощущение таково, что ее как будто толкают вниз; на практике дышат подобно ребенку, без значительного изменения объема грудной клетки, как это проповедует культуризм. При дыхании с помощью груди и плеч центр тяжести тела поднимается вверх. Такой тип дыхания можно использовать, готовясь к прыжку при проведении атаки или защиты, в то время как «опуская» дыхание вниз, выигрывают в устойчивости и силе (этот тип дыхания особенно предпочтителен при проведении защитных и атакующих действий на средней и близкой дистанции).

При использовании ритма для решения каких-либо тактических задач используют метод, известный как «рваный ритм». Под этим понятием подразумевается целый ряд возможностей получения преимущества за счет изменения ритма движений - как своих, так и противника. Первый вариант этого ряда заключается в том, чтобы нанести несколько ударов в одном ритме, заставив противника подстроиться под ваш темп движений, а затем резко ускорить или, напротив, замедлить скорость нанесения ударов. По инерции противник какие-то секунды продолжает защищаться в ранее использованном ритме, в результате чего получают брешь в его защите, обходя ее до или после выполнения им защитного движения (блока, уклона и т.д.). Кроме того, этот вид использования ритма полезен при проведении захвата рук противника, который поневоле выставляет их вперед или поднимает вверх в защитном движении, проведенном несвоевременно, согласуясь с прежним ритмом вашей атаки. Второй вариант состоит из следования ритму противника с резким нанесением останавливающего удара или даже серии ударов вне этого ритма в момент, когда противник этого меньше всего ожидает (например, когда он развивает свою атаку или во время его вдоха). Третья возможность использования ритма заключается в том, чтобы сразу заставить противника работать на скорости, которая ему недоступна. Данный вид тактики требует очень высокой скорости исполнения техники: по крайней мере в полтора-два раза превосходящей скорость движений противника и владения «текучестью» (нагарэ), о которой речь пойдет ниже.

Начиная с определенного уровня освоения техники для ученика крайне важным является преодоление «болезни одного удара», которая

возникает в следствие слишком долгого изучения простых форм условных комбинаций на начальном уровне занятий не только тай-дзюцу, но и в принципе любого боевого искусства Дальнего Востока (каратэ, дзю-дзюцу, кэн-дзюцу). Что имеется в виду под этой «болезнью»? Дело в том, что так называемые «основные» формы (кихон-гата) в большинстве случаев представляют собой фрагменты боя по стандартной схеме «атака (удар, захват) противника - защита (блок, уклон, перехват) - контратака (удар, болевой прием, бросок и т.д.)». Такая схема очень важна на этапе овладения собственным движением, но о том, чтобы использовать ее в реальном бою (в неизменном виде) не может быть и речи, поскольку использование и эффективность кихон-гата возможна только в абсолюте (в теории). Почему? Да потому что ни один здраво мыслящий противник во время учебно-тренировочного боя в додзё, не говоря уже об улице, не будет атаковать вас одним-единственным ударом или захватом, как это отработывается в условных формах кихон. Необходимо четко понимать, что как только его удар будет блокирован, противник тут же постарается изменить форму атаки (продолжит ее другим ударом, провести захват за руку и т.п.), что полностью меняет едва начатую вами схему «классической» формы и делает невозможным ее успешное завершение. Таким образом, исполнитель вынужден вновь блокировать, а чаще - рвать дистанцию, так ничего и не добившись, по сути начиная поединок с самого начала, не используя ни единой возможности как для развития и использования известной ему тактики, так и определенной инициативы. Со стороны это очень напоминает петушиные бои, когда две бойцовые птицы насканивают друг на друга, клюют, хлопают крыльями и вновь расходятся с тем, чтобы через мгновение повторить все сначала. Реальный поединок не должен ограничиваться простым обменом с переходами назад и вперед и «мертвыми» точками (паузами), нежелательными для случаев, когда они возникают по техническим причинам (например, невозможность проведения захвата из-за резкого неожиданного изменения положения противника - отпрыгивания, отката и т.п.). Как уже говорилось в части, касающейся ритма движений и его использования в бою, бывает весьма полезно намеренно менять линейную скорость движений при сохранении постоянной связи между этими изменениями; здесь же мы хотим добавить, что до такой же степени необходимо уметь в любой момент менять угол приложения этой скорости (меняя, например, прямой удар кулаком на дуговой удар локтем или захват за руку изнутри, если противник пытается нанести встречный удар).

Никогда не следует заблуждаться относительно перемещения противника, происходящего в последний момент, потому что или атака придет на «закрытое» блоком место и короткое колебание будет означать разрыв в движении, ожидаемый противником, или же, будучи уже заблокированной, потраченной впустую, атака сможет продолжиться только

после короткого, но неизбежного периода восстановления равновесия и пересмотра тактики и новая пауза - умственная и физическая - может привести к поражению. Бывает весьма прискорбно наблюдать, когда даже достаточно опытные последователи нинпо тай-дзюцу, хорошо сознающие все то, о чем было сказано выше, продолжают полагаться больше на случай, чем на способ устранения этого недостатка, состоящего в постоянном, пусть медленном, но полностью логическом процессе на тренировке во время условных боев, в которых главной целью должна являться способность «связывания» движений между собой, их «текучесть» с применением различного ритма, скорости и техники.

Вот несколько конкретных правил, над которыми стоит задуматься и постоянно стараться прорабатывать их на тренировках продвинутого этапа практики тай-дзюцу:

- требуется всегда связывать движения без «мертвого» интервала времени, причем начиная с любого движения, будь то удар, блок, уклон или бросок. Это особенно важно тогда, когда практикующего нагарэ, захватывают на болевой рычаг: удушение или бросают на пол;

- следует плотно «приклеиваться» к противнику, охватывать его, господствовать над ним, даже если он вынуждает к мгновенному увеличению дистанции;

- необходимо уметь обойти противника во всем: скорости, технике, ритме, тактике поединка и т.д.;

- необходимо уметь трансформировать движение уже в ходе его выполнения, когда противник реагирует непредвиденным образом. Не стоит стремиться выполнять какую-либо технику по заданному в кихон-гата шаблону;

- каждое движение должно служить гармоничной подготовкой к последующему, в идеале - являться не его началом, а серединой. Энергия не должна вкладываться скачкообразно, она должна «течь» (принцип «ки-но нагарэ»). Аналогично, каждое новое действие должно улучшать позицию относительно противника до тех пор, пока не сложится идеальная ситуация для завершающей атаки.

И еще. При работе над любыми принципами и методами совершенствования техники, будь то ритм, текучесть, дистанция или инициатива, всегда следует держать в уме понятие целесообразности того, что вы делаете. Это называется «кобонти» - «единственно верное действие». Во время реального боя необходимо постоянно адаптироваться, никогда не позволяя предвзятой мысли вести себя (например, понадеявшись на какой-то определенный вид техники или тактики, можно упустить из виду происходящее вокруг, потерять бдительность (дзассин), слишком сблизиться (неправильная маай), попасться на «удочку» противника и потерять инициативу, сбиться с ритма и т.д. Поэтому нужно постоянно выбирать технику для данной конкретной ситуации, не забывая о том, что она все время

развивается. Всякий бой - атака, оборона или контратака - это по сути одно и то же. Как уже говорилось, разум не должен ни на чем фиксироваться (мусин), а тело не должно позволять себе замкнуться в жестких установленных рамках техники. Тело и разум должны быть направлены только к одной важной цели - скорейшему и наиболее эффективному в данной ситуации окончанию боя, каким бы ни было средство его достижения.

В одном из наиболее древних японских трактатов о боевых искусствах, «Ряку-но маки», говорится о целесообразности и согласии с движением противника примерно следующее: «... Если противник приходит, мы встречаем его. Если противник уходит, мы сопровождаем его в дороге...». Только уделяя равное внимание всем выше перечисленным основным принципам, будь то стратегия или тактика, интуиция или рефлекс, дистанция или инициатива, можно добиться действительной эффективности. В поединке главное - ваша победа и поражение вашего противника, а не то, какими средствами или способами это достигнуто, что бы не говорили различные «знатоки» и «специалисты» боевых искусств. Одного и того же результата, исходя из выше сказанного, можно добиться весьма различными способами, но помните, что «хорошо то, что хорошо в меру»...

## Равновесие и хара

Равновесие (хэйко) и хара являются двумя сторонами одной медали - силы. Если равновесие позволяет в полной мере раскрыть потенциал статической силы тела, то специфическое понятие «хара», что в буквальном переводе с японского означает «живот», обозначает возможности наивысшего и эффективнейшего использования динамической силы.

Равновесие человека зависит от положения его центра тяжести. Иначе, от расположения частей тела (рук и ног) относительно центра тяжести. Физический центр тяжести часто путают с «харой», поэтому ниже мы постараемся исправить эту ошибку, объяснив в чем заключается отличие этих двух понятий друг от друга. Поскольку на протяжении всей книги мы не раз будем обращаться как к понятию равновесия или центра тяжести, так и «силе живота» - хара, мы посчитали необходимым выделить их общее описание в отдельную главу этой вводной части, посвященной основам нинпо тай-дзюцу.

Итак, равновесие имеет место тогда, когда вертикаль, опущенная от центра тяжести, проходит через точку, расположенную внутри опорного многоугольника, то есть на поверхности, распределяемой точкой или точками опоры (ногами) на земле. Нарушение равновесия наступает тогда, когда вертикальная проекция центра тяжести выходит за пределы этого многоугольника. Сохранение равновесия имеет главенствующее значение, за исключением специфических приемов (ударов с «проносом», прыжков, бросков с падением бросающего, а также ложных атак (финтов) с намеренным показом потери равновесия и др.).

Несколько правил для начинающих:

- помните, что мощные движения: как атакующие, так и оборонительные, невозможны без сохранения равновесия (когда точки опоры ненадежны, утрачиваются все возможности правильной концентрации силы;

- на начальном этапе своих занятий не производите никаких технических действий с нарушением равновесия (особенно, удары руками и ногами), поскольку в этом случае в последствии вы лишитесь возможности правильно выстроить цепочку последующих движений: вам обязательно потребуется пауза для восстановления устойчивого положения, а для этого нужно будет терять время во время атаки - как своей, так и противника;

- если атака приводит к утрате равновесия, у противника появляется больше возможностей для быстрого ответа (особенно подножками и рывками) - это общая ошибка всех начинающих, которые стремятся нанести удар с возможно большего расстояния и потому опрелметчиво бросаются вперед.

Тем не менее, центр тяжести нужно постоянно перемещать, то есть менять положение тела; это необходимо для того, чтобы не оказаться уязвимым, поскольку противник, имея достаточно времени для изучения вашего положения, может найти средство атаки. Между тем при перемещениях равновесие легко нарушить - ноги сближаются, опорный многоугольник уменьшается. Равновесие довольно сложно удержать во время удара ногой (особенно новичкам), когда опорный многоугольник уменьшается до площади одной ступни.

Таким образом из вышесказанного вытекает, что понятие центра тяжести является одним из «ключей» для понимания всей техники и тактики боя в нинпо тай-дзюцу. Так, например, для того, чтобы эффективно провести почти любой «мягкий» прием (бросок, болевой прием и т.д.), необходимо предварительно вывести соперника из равновесия путем смещения его центра тяжести. И наоборот, для того, чтобы самому не дать возможности сопернику провести атаку, надо прочно удерживать центр тяжести сбалансированным. Другими словами, можно рассматривать поединок как движение центра тяжести в пространстве, которое может производиться вертикально, горизонтально или по диагонали.

- движение по вертикали: известно, что в естественной стойке человека легко вывести из равновесия, так как его центр тяжести расположен сравнительно высоко. Движение по вертикали может осуществляться путем сгибания ног в коленях под определенным углом. Так, естественной реакцией на толчок будет сгибание ног в коленях, тем самым вы сместите центр тяжести вниз, что придаст телу большую устойчивость;

- движение по горизонтали: осуществляется только при фиксации центра тяжести по вертикали. Этого можно добиться путем сгибания ног в коленных суставах под каким-либо углом, при этом во время движений в горизонтальной плоскости центр тяжести не должен «скакать» вверх-вниз.



Этот тип движений применяется при перемещении боком по отношению к углу атаки:

- движение по диагонали: этот вид является комбинацией двух предыдущих. Именно он чаще всего применяется во время настоящего реального поединка.

Только при полном понимании и овладении методикой движения и смещения центра тяжести можно научиться реально выполнять технические приемы и действия.

Однако, понятие центра тяжести в любом из боевых искусств Дальнего Востока отнюдь не ограничено только его физическим выражением. С древнейших времен здесь считали, что средоточием силы является точка, именуемая «тандэн», «сэйка-тандэн» или «сэйка-но иттэн», расположенная примерно на два сантиметра ниже пупка; большие мастера боевых искусств видят в ней источник человеческой энергии, жизненный центр человека и рекомендуют концентрировать дух в этой точке; впрочем всякая дзэнская или йогическая медитация основана на этой точке. Где же ее точное местонахождение? Она, разумеется, нематериальна: находится она на пересечении трех основных плоскостей тела: плоскости условной симметрии (сагитальной), горизонтальной плоскости, делящей тело на две части на уровне живота, и латеро-латеральной (фронтально-секущей), делящей тело на переднюю и заднюю половины. Здесь же располагается и то, что мы называем физическим центром тяжести, поэтому эти две точки можно спускать друг с другом. Жители Востока настаивают на осознании этой точки, которая, будучи постоянно контролируемой во время действия, придает человеку большую «плотность». Здесь мы затрагиваем область философии: если же говорить о чистом действии, то окажется, что человек лучше сохраняет равновесие, постоянно поддерживая брюшной пресс в слегка напряженном состоянии и осуществляя дыхание животом; его сила исходит от уровня плеч на уровне живота, в результате чего возрастает устойчивость. Это, однако, не означает, что человек тяжелеет, прижимается к земле - наоборот, тандэн, занимая центральное положение, является точкой, из которой исходит всякий импульс, а остальные части тела играют роль сегментов, которые могут быть мобилизованы вокруг этой точки, причем быстро и в произвольном направлении. Человек получает возможность действовать с одинаковой скоростью в любом направлении; его техника перестает быть поверхностной, она, как кэнсэй (крик, наполненный ки), исходит поистине из глубин бытия.

Теперь перейдем к понятию «хара», его связи с центром тяжести и отличиями между этими понятиями. Японцы называют живот «хара» и считают его в какой-то степени продолжением заключенной в нем сэйка-тандэн. Всякое действие должно исходить из него, а его надежность является первым и главным условием превращения в сего тела в «блок» при ударе, поскольку он связывает между собой различные части тела; всякое движение

производится только с одновременным сокращением мышц живота: грудная клетка же по возможности всегда должна удерживаться в вертикальном положении, чтобы мышцы брюшного пресса могли сократиться до максимума; это, впрочем, легче осуществить тогда, когда живот ориентирован в том же направлении, что и производимое техническое действие. С философской и психологической точек зрения «хара» и «сэйка-тандэн» суть одно и то же, до такой степени, что иногда брюшной блок обозначают как «хара-тандэн». Однако с точки зрения физики и техники центр тяжести (тандэн) может иметь значение только для устойчивости или же проявлять себя при действии центробежной силы, возникающей при быстром повороте (уходы и уклоны), в то время как мышечный пояс живота (хара) совершает конкретное действие (в частности, косые мышцы живота). Отсюда происходит то, что принято называть мускульной координацией, когда сила, развитая за счет движения мышц корпуса (в первую очередь, живота) передается конечностям и складывается с собственной силой этих конечностей.

Понятие «хара» и «сэйка-тандэн», как уже отмечалось, имеют не только, и даже не столько физическое воплощение, сколько метафизическое, особенно в работе на высокой степени развития мастерства. На этом этапе, по идее, отражение удара и ответное действие происходят сами по себе, человек о них не думает, удар или бросок происходят без малейшего колебания, поскольку его ничто не сдерживает, он как будто освобождается сам от себя с естественной легкостью и эффективностью. Он быстрее в своих действиях, чем если бы он желал этого сознательно, поскольку его дух не должен непосредственно передавать приказ телу, импульс исходит от него самого, более точно - от сэйка-тандэн. Новым двигателем человека является не его мозг, а его живот (хара). Именно здесь разрешается фундаментальный дуализм, именно здесь он сконцентрирован в наибольшей степени. Ставя интуицию выше разума, восточные люди снова открыли то, что исчезло с развитием цивилизации, изобилия. Это объясняется тем, что на Востоке любое искусство движения исходит из живота. Человек начинает овладевать искусством постольку, поскольку он становится совершенным существом, объединяющим тело и дух в действии, а не только мыслящим существом. Вот почему японцы говорят о мастере, достойном уважения как о «человеке, имеющем живот» («хара-но ару-хито»), потому что он «думает животом» («хара-дэ кагаэру») и потому что у него глубокий «голос живота» («хара-го»), который является признаком единства существа, целостности во всем, что он делает. Действия мастера эффективны, поскольку он очистился от любой «смущающей страсти», поскольку он не рассуждает перед тем, как начать действовать. Его разум неуловим, свободен, постоянно в движении, не фиксируется в определенной точке ни во время защиты, ни во время нападения, поэтому его выплеск энергии отличается от выплеска новичка. У мастера то же напряжение, еще более сильное, однако у него более легкие и

гибкие движения рук, ног и всего тела, без видимых физических усилий. Это обусловлено техникой, так как работа над ней, как и над духом, не прекращается, как это бывает у начинающих. - ведь остановка, физическая или ментальная, вынуждает преодолевать некоторую инертность и вызывает опасное нарушение течения жизненной энергии, концентрация и выплеск энергии в ударе становится внешне нечетким, неопределенным, как и всякие проявления единения тела и духа, поскольку внешний наблюдатель остается по другую сторону барьера.

Это великая тайна, возможно не единственная, которая существует в боевых искусствах, но предназначенная только для очень и очень немногих, элиты, имеющей достаточно силы воли и отрешившейся во имя постижения тайны от многого. Как писал Хэрригел по поводу искусства стрельбы из лука - кюдо: «Это путь, ведущий к цели. Лук и стрелы являются только простыми вспомогательными средствами перед лицом последнего и решительного прыжка, поводами для события, которое могло бы произойти и без их содействия. Теперь необходимо забыть все, что так долго изучалось и собрать вместе все, что появляется естественным образом. Не надо больше думать о технике, не надо больше желать, поскольку на последнем этапе сила воли становится препятствием; просто надо быть готовым ко всему, то есть ни к чему. Это противоречие выражается и как ожидание без цели, но в состоянии очень высокого напряжения»...

### Самоподготовка в нинпо тай-дзюцу: возможно ли это?

Известно, что только один из двух тысяч практикующих боевые искусства людей достигает уровня инструктора; и только один на десять тысяч инструкторов становится настоящим мастером. Это зависит не только от того, у кого человек занимается или сколько лет он это делает. Гораздо большее значение имеет уровень его погруженности в то, что он делает и с каким психологическим настроем он подходит к собственным занятиям.

Естественно, что говорить о достижении подлинного мастерства исключительно в стенах додзё не приходится; подобный уровень может быть получен только в случае постоянной кропотливой работы над собой, причем в большей степени - самостоятельно. Поэтому, вопрос «можно ли заниматься нинпо тай-дзюцу в одиночку?» вообще не стоит - не только можно, но и крайне необходимо, если вы действительно стремитесь к уровню мастера, а не просто на досуге посвящаете изучению боевого искусства пару-тройку часов в неделю.

Впадать в другую крайность - заниматься только самостоятельно тоже нельзя, поскольку множество моментов практики останется просто «за кадром» подобных тренировок, особенно это касается дистанции, своевременности, времени защитной реакции, а также большинства

движений дзютай-дзюцу (бросков, захватов и удушений). Поэтому, наилучшим вариантом в случае, если вы вынуждены заниматься самостоятельно, будет рациональное совмещение индивидуальной практики в нинпо тай-дзюцу с занятиями в какой-либо секции боевых искусств (лучше всего, дзю-дзюцу, в крайнем случае дзюдо или самбо, а также, в меньшей степени, айкидо или караэ). Что же можно и нужно делать самостоятельно? Вот несколько простых рекомендаций и советов:

Очень оригинальной, весьма простой и доступной тренировкой является быстрый бег по лесу. Если рядом с вашим домом нет леса, наверняка найдется какой-нибудь парк или лесополоса, вполне подходящая для него. Этот, казалось бы, элементарный и общедоступный способ занятий развивает в будущем ниндзя огромное количество необходимых боевых качеств: выносливость, скорость реагирования, способность мгновенно маневрировать, уклоняться, нагибаться, прыгать и т.д.; резко менять направление движения, использовать кувырки для смягчения падения, набивать руки и ноги о стволы и ветви деревьев по ходу движения. Если есть река - прекрасно, вы можете бежать и двигаться по колено в воде, а зимой - по льду, увеличивая силу ног, устойчивость и координацию движений.

Общефизические упражнения всех видов - начиная от различных растяжек, «шпагатов», «мостиков» и заканчивая упражнениями с гантелями, штангой и др. описаны во множестве книг и вы можете использовать их в соответствии с собственными вкусами, способностями, возможностями и желанием (в частности, для общефизических упражнений можно использовать описание, представленное в книге автора «В гармонии со вселенной», «Катана-Сай. LTD», Харьков, 1993 г.). Помните лишь, что все это не должно стать «самостью» и в конечном счете, подменить занятия боевым искусством.

Следующей группой упражнений для самостоятельной практики являются занятия с различного вида ударными снарядами и мишенями - макиварами, деревянными столбами, мешками с песком и т.д. Об этом виде занятий мы подробно поговорим в главе, посвященной коси-дзюцу и коппо-дзюцу, здесь лишь скажем, что чем чаще вы будете обращаться к этой группе тренировочных занятий, меняя мишени, их плотность, вес и размеры, расширяя комплексы используемого естественного оружия, траекторий ударов и варианты их использования - тем лучше. Так вы гораздо быстрее достигнете реальной поражающей мощи в технике ударов, их точности, силы, скорости, что весьма важно в общем комплексе вашей индивидуальной подготовки.

Практика кихон-гата - базовых движений - весьма необходимая часть индивидуальных занятий. Их необходимо отрабатывать как можно чаще и больше, стараясь увеличивать качество исполнения того или иного движения, «шлифовать» его до полного совершенства - будь это обычный кувырок или сложная ката традиционной школы. Очень желательно

практиковать ее перед зеркалом - тогда вы сможете вовремя корректировать правильность и четкость исполнения того или иного движения или ее части (высоту стойки, положение ног, траекторию удара и др.). «Работе над ошибками» мы посвятили в этой книге достоточно места именно с целью помочь избежать их тем читателям, кто собирается практиковать нинпо тай-дзюцу самостоятельно не имея возможности заниматься под руководством опытного инструктора в одном из филиалов нашей Ассоциации.

Отдельным направлением в психофизическом самосовершенствовании стоят занятия на развитие бесшумности и способности действовать в темноте. Два простых упражнения могут существенно помочь вам в этом. Они весьма похожи друг на друга, хотя преследуют разные цели. Их суть состоит в следующем - делать обычные движения в необычном (непривычном для вас) режиме - бесшумно или в слепую.

Попробуйте 1-2 часа (в перспективе, вы можете увеличить время занятий) делать все, что бы вы не делали обычно - ходите, садитесь, встаете, едите и т.д. делать бесшумно. Точно также попробуйте делать все это с завязанными глазами. Уже в первые минуты вы ощутите, насколько вы неуклюжи и неаккуратны - в вас отсутствует необходимая для этого чувствительность и координация движений, которая придет лишь после пары месяцев регулярных тренировок.

Естественно, определенное время необходимо посвящать духовной практике: медитации, психо-энергетическим упражнениям, дающих вам на начальном этапе реальную возможность тренировать концентрацию, свободу сознания, созерцательность и внимание - другими словами, качества, без которых вам не обойтись в реальном бою. Большинство начальных упражнений этой категории вы можете найти в книге автора «Мистическое искусство ниндзя», «София», Киев, 1995 г., и прекрасно написанных книгах С.К. Хайеса, также недавно изданных на русском языке, которые настоятельно рекомендуется приобрести всем, кто хотел бы заниматься или уже занимается нин-дзюцу самостоятельно.

Еще один важный вид получения знания при самостоятельных занятиях - чтение и просмотр учебных видеофильмов. Из них вы можете не только почерпнуть для себя много нового, но и увидеть воочию работу известных мастеров и признанных авторитетов в области нин-дзюцу мирового уровня, в особенности - доктора Масааки Хасуми, 34 патриарха Тогакурэ-рю нин-дзюцу и основателя Будзинкан, а также его ближайших учеников и последователей. Связавшись с нами при помощи письма, вы сможете приобрести все необходимое для индивидуальных занятий по почте.

И последнее. Занимайтесь с чувством, со страстью. Ни под каким предлогом не нарушайте регулярность ваших тренировок, двигайтесь, даже если у вас появилось желание пропустить вечерний цикл: после тренировки

вы почувствуете себя другим, удовлетворенным, и этим вы будете вознаграждены за свое волевое усилие. Помните, что каждая тренировка - это еще один шаг к вашей заветной мечте. Когда только это возможно для вас, принимайте участие в коллективных занятиях: семинарах, летних лагерях и др. мероприятиях, проводимых в рамках обучения нашей Ассоциации - коллективные занятия, где царит атмосфера дружбы и взаимопонимания, а также немалая доля положительного честолюбия (желания быть лучше, совершенствоваться, чтобы стать такими же, как продвинутые ученики и мастера) в общем является толчком и источником дополнительного и быстрого прогресса. Вы столкнетесь здесь с другими учениками - из других городов, другими взглядами на ставшие уже привычными для вас понятия или движения. Это обогатит ваш опыт и расширит ваш кругозор, даст новые мотивации в самостоятельной практике. Каждое занятие должно принести вам что-то новое - это не означает новый удар или незнакомую ката, - ведь нужно не только изучать, но и «заново все открывать» самому в постоянном поиске.

Много читайте, никого и ничего не осуждайте - никакой стиль, никакого мастера, прежде, чем вы по-настоящему не поймете, о чем идет речь. Собирайте свою библиотеку, книги и записи, сделанные на семинарах. Не останавливайтесь на малом, если вы действительно надеетесь извлечь из занятий боевыми искусствами нечто большее, чем пассивное и поверхностное удовлетворение, получаемое во время посещения секции неподалеку от дома два-три раза в неделю.

Только искреннее желание, терпение и постоянство могут сделать вас настоящим Мастером. Главное в любом боевом искусстве - дать возможность человеку разобраться в самом себе, оставаться простым и искренним. Не нужно кичиться кажущимся успехом: ключ к постижению этого заложен в понятии «тацудзин» - «человек, приближающийся к совершенству», когда каждый шаг является началом следующего, когда ученик никогда не останавливается на преходящем удовлетворении собственного самолюбия, постоянно расширяя горизонты изученного и поднимая собственный дух на неизведанные еще высоты...



## 2. ИСТОРИЯ, СТРУКТУРА И ОСОБЕННОСТИ СТИЛЯ. ТАКАГИ ЙОСИН-РЮ.

Такаги Йосин-рю очень выделяется среди других школ, входящих в Будзинкан, как своей техникой, так и исторической линией развития. Согласно "Дай Нихон Бугэй Рюха", группа техники, известной сегодня как Такаги-рю, были созданы монахом-даосом по имени Сонрю (по другой версии - Унрю) в 1569 г. Он жил в Рикудзэн Фунагава, недалеко от горы Санроку. В то время Такаги-рю включала в себя изучение тай-дзюцу, бо-дзюцу и сюрикэн-дзюцу.

Сонрю обучил своему искусству Ито Кин-но Ками Сукэтада, который добавил к методам школы техники нагината (алебарды), йари (копья), ханбо (короткой палки длиной 1м), кэн-дзюцу (меча) и кодати (короткого меча). Но главенствующая роль в обучении отводилась искусству бо - длинного шеста.

Несколько лет спустя традиция школы попала к Ориумон Сигэноби (Сигэтоси) Такаги, самураю под началом Катакура Кодзиро в провинции Фукусима. Он начал изучать школу у Ито Сукэтада в 16 лет и уже в 20 лет получил звание мэнке кайдэн. Ориумон родился 2 апреля 1625 года, а умер 7 октября 1702 г.

Он развил и усовершенствовал технику тай-дзюцу (при нем она стала насчитывать 48 приемов) и именно от него ведется официальная линия передачи школы Такаги-рю. Он же и назвал ее, дав ей свое имя - Такаги. Произошло это в 1600 г., и именно этот год считается годом основания школы. В процессе синтеза он использовал также знания школы Ягю-рю, бывшей в то время официальной школой фехтования при сёгунате Токугавы (по распространенной версии, члены школы Ягю были ниндзя, выполнявшими различные поручения для сёгуна).

Школа перешла к Уманносукэ Сигэтада Такаги. Уманносукэ начал учиться у Ориумона в 1671 году, когда ему также было 16 лет.

В последствии он обогатил технику тай-дзюцу за счет методов школы Такэноути-рю. Кроме этого, Уманносукэ добавил к Такаги-рю технику дакэнтай-дзюцу, со-дзюцу и нагината-дзюцу, а к сюрикэн-дзюцу - метод сэнбан нагэ. В 1695 году он получил от

императора звание Мастера боевых искусств высшего класса. Кроме этого, Уманносукэ изучал Дзэн у Гудо-Васе, дзэнского монаха из храма Чзэн. Многие понятия из мировоззрения дзэн впоследствии также вошли в обучение Такаги-рю. Уманносукэ до самой смерти много путешествовал по Японии, везде обучая своей системе дакэнтай-дзюцу. Умер он 26 апреля 1711 г.

Сын Уманносукэ, Гэнносин Хигэсигэ, изменил название школы на Такаги Йосин-рю дзютай-дзюцу. В провинции Хиого, где он преподавал, Гэнносин познакомился с Окуни Сигэнобу, который был экспертом Кукисиндэн-рю (существует также версия, что они оба были ямабуси на горе Кумано, где и познакомились). Сигэнобу обучался у Гэнносина методам Такаги Йосин-рю. Два сокэ переработали обе школы согласно воззрениям друг друга. Так, в частности, изменению подверглось как Такаги Йосин-рю дзютай-дзюцу, так и

Кукисиндэн-рю бо-дзюцу и др. Гэнносин заболел и умер 2 октября 1746 г. Перед смертью он попросил Окуни передать дальше обновленную традицию, которую они разработали вместе. Окуни переименовал школу в Хонтай Такаги Йосин-рю и сдержал обещание, обучив несколько человек.

Исторически линии передачи Кукисиндэн-рю и Такаги Йосин-рю выглядят следующим образом:

### КУКИСИНДЭН-РЮ

1. Ясусимасу Такадзанэ
2. Идзумо Кадзэ Йоситэру
3. Идзумо Косиро Тэрунобу
4. Идзумо Мацусиро Тэрухидэ
5. Идзумо Бугоро Йоситэру
6. Идзумо Кандзэ Йоситака

### ТАКАГИ-РЮ

Идзумо Кандзэ Йоситэру  
Окуни Кисанта Кисуми  
Унрю Цуцуми  
Хакуси Мори Рицудзан  
Ито Кин-но Маки  
Курияма Уконгэн Нагафуза  
Такаги Ориумон Сигэнобу (\*1)  
Арима Косиносукэ Масайоси  
Такаги Уманносукэ Сигэтада  
Окуни Когэнта Юкихидза  
Такаги Гэнносин Хидэсигэ  
Кадзама Синкуро Хидэтика

Окуни Кихэй Сигэнобу (\*2)

Окуни Якуро  
Отоиэ Сакон Ясумаса  
Окуни Татадаю  
Отоиэ Гэнпата Йосихидэ  
Окуни Кихиоэ  
Отоиэ Гэнгоро Ясүхиро

Окуни Йодзаэмон  
Авадзи Ниудо Тикаеу  
Накаяма Дзиннай  
Курама Котаро Гэнсин  
Окуни Будзаэмон  
Окуни Идзүмо Мори Сигэхиро  
Хакаяма Камэмон  
Сугино Дзюхэйта Канэмицу  
Окуни Камакура  
Хисахара Гэндзюро Йохитанэ  
Ягидзигэро Хисаяси  
Хисахара Котаро Нобуйоси

Фудзита Тогоро

#### Исибаси

Иситани Масацугу Такэо (\*3)  
Мидзута Тадэфуза (\*4)  
Иситани Мацутаро Такагаэ (\*5)  
Такамацу Тосицугу (\*6)  
Какуно Хатихэйта (школа Хонтай)  
Сато Кинбэй Кийоаки  
Вакида Сэн Ити  
Минаки Сабуродзи Масанори  
Иноуэ Муэносси Цуйоси (Хонтай Йосин-рю)  
Танака Фумон (Минаки Дэн Кукисин-рю бо-дзюцу)  
Мацуда  
Цуцун Йосихиса (Такаги-рю; от Уманносукэ)  
Иванага Гэн-Ити  
Сето Танэмура (Хонтай Такаги Йосин-рю)  
Хацуми Масааки (Такаги Йосин-рю) (\*7)

(\*1) Основал Такаги-рю в начале 15 века

(\*2) После него все сокэ Кукисиндэн-рю становились также сокэ в Такаги-рю

(\*3) Основал Хонтай Такаги Йосин-рю (перестроил структуру школы и изменил название)

(\*4) Основал Такаги Йосин-рю (перестроил структуру школы и изменил название)

(\*5) Основал Такаги Йосин-рю

(\*6) Также проследивается его связь с Гикан-рю

(\*7) Такамацу Тосицугу получил знания Синдзи Фудо-рю, Кото-рю, Тогакурэ-рю, Гёкко-рю, Гюкусин-рю, Кумогакурэ-рю, Гикан-рю от Великого Мастера Токи Синрюкэи Масамицу. От Мидзута Тадафуза он получил знания Кукисиндэн-рю

Такаги Йосин-рю. И от Иситани Мацутаро он получил знания Кукисиндэн-рю

(\*7) В 1968 году Йосинаки (теперь Масааки) Хацуми получил передачу всех девяти традиций от Такамацу Тосицугу

Таким образом мы отчетливо видим, что начиная с 14 сокэ, все Великие мастера Кукисиндэн-рю одновременно являлись и Великими мастерами Такаги Йосин-рю.

В октябре 1841 года приехавший из замка Ако в Акаси (префектура Хиого) самурай по имени Яги Дзигэро Хисаяси открыл свое додзё, где, среди прочих, обучал Иситани Такэо Масацугу. Его сын, Иситани Мацутаро, также стал сокэ Кукисиндэн-рю и Синдэн Татара-рю. Позже он обучил Акияма Котаро, который несколько видоизменил Такаги Йосин-рю, но старая линия сокэ не была забыта, хотя и продолжилась новым именем. Иситани обучал Тосицугу Такамацу в 1903-1911 гг.

В июне 1952 года Сато Кинбэй Кийоаки начал учиться у Такамацу и спустя некоторое время получил звание 17 сокэ в этой школе, но это не та Такаги Йосин-рю, которая преподается в системе Будзинкан. Она называется Хонтай Такаги Йосин-рю. В ноябре 1989 года Сёто Танэмура, сокэ Гэнбукан нинпо объявил о том, что он является 18 сокэ в Хонтай Такаги Йосин-рю дзю-дзюцу. Однако, после смерти Такамацу Масааки Хацуми стал 17 сокэ Такаги Йосин-рю дзютай-дзюцу.

В Японии также есть еще одна школа, которая называется Хон Тай-рю дзю-дзюцу. Три различные школы, по сути представляющие из себя одно и то же, но представленные тремя разными сокэ, каждый из которых представляет свою собственную версию истории.

Такаги Йосин-рю дзютай-дзюцу своей техникой очень похожа на дзюдо или айкидо, где в результате выполнения приема противник либо падает, либо откатывается от исполнителя. Такая техника вышла из практического опыта сражений с самураями, одетыми в защитные доспехи и против которых удары руками или ногами часто оказывались мало эффективными, а в результате жесткого падения было возможно полагать противнику кости, сбить дыхание и т.д. Также такой тип техники весьма эффективен против противника, который старается обхватить или захватить за одежду, стараясь своим весом свалить исполнителя на землю.

Базовая техника Такаги Йосин-рю включает в себя самостраховку при жестком падении и перекаты, блоки и контрудары. Также изучаются захваты и освобождения от них.

Вся техника подразделяется на несколько уровней, изветных как

1. Сёдэн-но гата
2. Тюдэн-но Сабаки гата
3. Тюдэн-но Тай-но гата
4. Окудэн-но гата
5. Эри Симэ гата
6. Могури гата

Многие из техник предназначены для противоборства с вооруженным и одетым в защитные доспехи противником. Такаги Йосин-рю использует разнообразные пути для того, чтобы опрокинуть противника на землю, включающие воздействие на нервные точки, удушения, подсечки и зацепы ног, а также множество классических бросков - через плечо, бедро и т.д.

В нашей книге мы представляем вашему вниманию серию технических действий Такаги Йосин-рю дзютай-дзюцу, входящих в обязательное изучение в рамках программы Будзинкан тайдзюцу.

### 3. ТАКАГИ ЙОСИН-РЮ ДЗЮТАЙ-ДЗЮЦУ КАТА (ФОРМЫ "МЯГКОЙ ТЕХНИКИ" ШКОЛЫ ТАКАГИ ЙОСИН-РЮ)

#### ДО ГАЭСИ (ВРАЩЕНИЕ ВОКРУГ ТЕЛА)

Тори и укэ сидят в положении сэйдза друг напротив друга на расстоянии около 2 м. Укэ приподнимается и делает шаг на коленях вначале левой, а затем правой ногой. Во время второго шага он наносит прямой удар кулаком правой рукой в голову тори. Тори уходит влево, становясь на правое колено, а левую ногу помещая снаружи от правой ноги укэ. Одновременно с уходом тори перехватывает правую руку укэ своей правой рукой снаружи у запястья, а левой рукой поверх атакующей руки укэ захватывает левый отворот куртки укэ как можно ближе к шее противника, расположив свою ладонь большим пальцем кверху, начиная удушение. При этом левое колено тори давит снаружи на правое колено укэ. Рывком левой руки назад тори бросает укэ влево таким образом, чтобы локтевой сустав правой руки противника оказался у него на бедре. Без малейшего промедления тори переворачивает укэ на живот, последовательно выполняя следующие действия: давление правой рукой на захваченное запястье укэ (перегибая локтевой сустав через свое бедро), тянущее движение левой рукой за ворот вверх и вращение всем телом вправо. Необходимо помнить, что во время исполнения всех действий, укэ должен находиться под воздействием удушения предплечьем левой руки тори. Окончание техники выглядит следующим образом: тори удерживает правой рукой правое запястье укэ и тянет его вверх, левое колено тори находится на точке хосидзава (над локтевым суставом с внешней стороны руки) правой руки укэ; левой рукой тори проводит удушение противника, как можно сильнее натягивая захваченный отворот одежды укэ вверх на себя (как бы приподнимая его) (фото.1-5).



## Хэнка (варианты):

## Вариант 1:

В момент начала контратаки, тори наносит удар левым кулаком в боковую часть нижней челюсти укэ и захватывает отворот одежды на груди противника хватом большим пальцем вниз. После сваливания укэ на землю, тори давит на локоть укэ не бедром, а голенью левой ноги (фото.6-11).

2

1

4

3

5

6

7

8

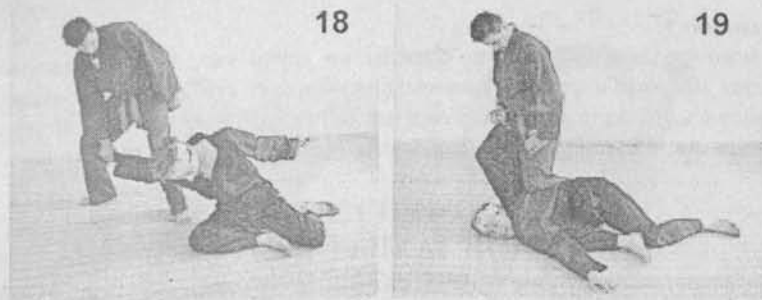
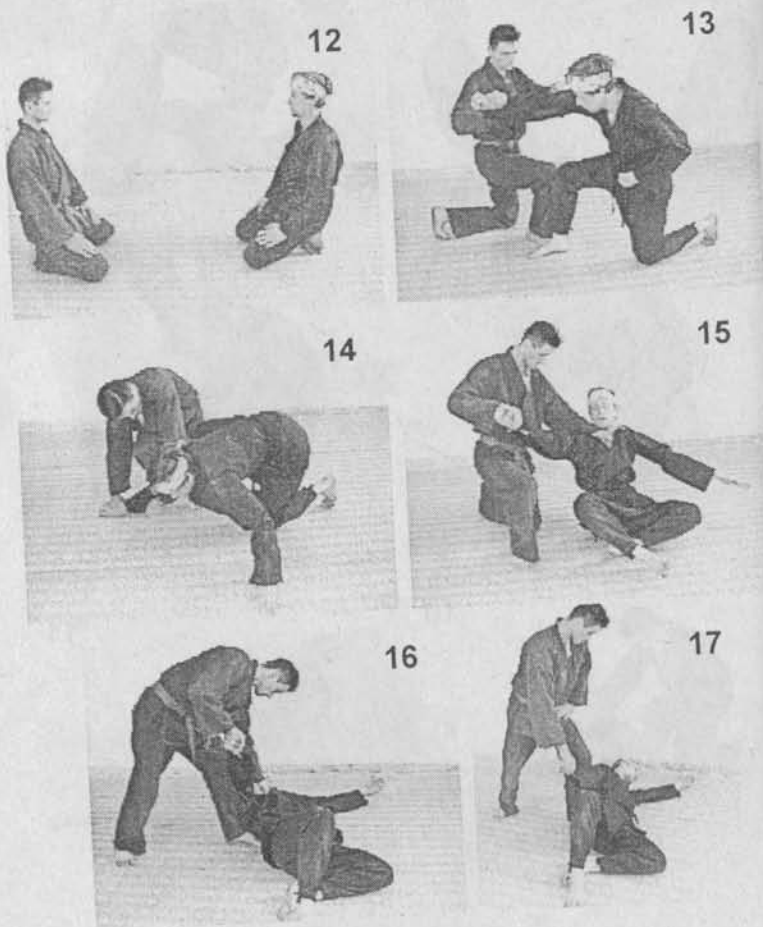
9

10

11

**Вариант 2:**

Когда укэ наносит удар кулаком, тори встает не на правое, а на левое колено и захватывает запястье противника в свою правую подмышку. Затем левой рукой тори захватывает локоть левой руки укэ из-за его спины, а правой рукой - правый локоть противника и тянушим движением сваливает его на правый бок прямо перед собой, затем осуществляя контроль за ним при помощи давления коленом правой ноги на его левый локтевой сустав (фото.12-19).



**Вариант 3:**

В случае, когда тори и укэ начинают технику до гаэси с мечами за поясом, эффективно использовать оружие для усиления воздействия. Так, в момент захвата правой руки укэ, тори может оказать дополнительное болевое давление на запястье противника, используя рукоять своего меча (охватив ее указательным пальцем и прижав сверху к запястью укэ); в момент падения укэ тори может отпустить захват его руки и, полностью захватив рукоять меча своей правой рукой, нанести несколько резких шокирующих ударов ножами меча по темени противника; когда укэ лежит на земле лицом вниз и находится под контролем со стороны тори (за счет болевого давления ногами на локтевой сустав правой руки), тори может достать свой меч и прикончить противника протыкающим ударом в шею.

**Вариант 4:**

В момент захвата ударной руки укэ, тори может с силой ударить его кистью о землю (в случае, если укэ вооружен коротким оружием типа ножа, это движение обезоружит его, в случае безоружной атаки - травмирует пальцы, тем самым облегчая проведение дальнейшей техники) и продолжить выполнение до гаэси как в основном варианте. После переворота укэ на живот тори может контролировать правую руку укэ за счет переступания правой ногой через голову противника, расположив при этом его правое запястье в свой правый паховый сгиб - при этом обе руки тори остаются свободными или наносят добивающие удары в спину укэ.

Вариант 5:

В момент захвата отворота одежды на груди укэ, тори полностью встает на ноги и резким рывком вниз бросает его лицом на землю, становясь на одно колено. Затем он переворачивает укэ на спину и заканчивает технику, перегибая локоть противника через свою голень.

РИОМУНЭ ДОРИ  
(ДВОЙНОЙ ЗАХВАТ НА ГРУДИ)

Укэ захватывает двумя руками одежду на груди тори. Тори левой рукой перехватывает запястье правой руки укэ в манере Такаги Иосин-рю, отличающейся от подобного движения других школ (захват производится не сверху, а снизу - со стороны мизинца, причем ладонь тори при проведении захвата направлена вверх). Затем тори с шагом правой ногой вперед наносит восходящий удар правым кулаком в подбородок противника (фудо кэн аго-цуки) между его рук, резко сближаясь и выводя укэ из равновесия назад. В результате удара взгляд укэ направлен вверх, чем тори должен немедленно воспользоваться. Он опускает правую руку поверх левой руки укэ, а правую руку противника поднимает вверх, выкручивая его запястье. Одновременно с этим тори наносит удар левой ногой изнутри в колено правой ноги укэ выбивающим движением в сторону (ударной зоной в данном случае может служить и ребро левой стопы, и боковая внешняя часть голени), сбивая укэ на землю лицом вниз. После падения укэ, тори ставит правое колено на его правый висок, прижимая его голову к земле, левое колено тори давит на ребра укэ, а правая рука укэ находится в болевом замке на кисть и локоть при помощи обратного перегибания кисти руки укэ (фото.20-26).



20



21



22



23



24



25

26





# 高木楊心流

## Хэнка (варианты):

### Вариант 1:

После перехвата правого запястья укэ, тори делает шаг назад левой ногой и правой рукой наносит ура сюто китэн кэн по правой стороне шеи противника между его рук. Сразу после этого тори перехватывает одежду на правом плече укэ таким образом, чтобы стало возможным болевое перегибание локтя противника и резким рывком на себя вправо бросает укэ на землю (фото.27-31).

27



28



29



30



31



### Вариант 2:

После удара правым кулаком в подбородок укэ, тори зашагивает своей левой ногой за свою правую ногу, наносит правым предплечьем легкий удар в область бицепса левой руки укэ (расслабляя руку противника и выводя его из равновесия в сторону) и проводит захват левой руки укэ техникой мусо дори (захват "без света" - выкручивание локтевого и плечевого суставов захватом руки подмышку). В середине движения тори наносит сильный удар в область селезенки или желудка укэ своим левым кулаком, понижая при этом свой центр тяжести за счет более широкого и низкого расположения стоп и подсекает правой ногой левую ногу укэ техникой аси-бараи сзади, сбивая противника на землю (фото.32-35).

32



33



34



35

**Вариант 3:**

Если у тори за поясом находится дзюттэ, техника риомунэ дори выглядит следующим образом: одним движением тори достает оружие и наносит удар головкой рукояти в подбородок укэ снизу вверх, после чего резко давит острием дзюттэ вниз в межключичную ямку противника. Когда укэ почти опустится на колени от боли, тори сбивает его вбок лицом вниз, используя для этого технику ко-гороси на правую руку (выкручивание мизинца), логично вытекающую из традиционного захвата Такаги Йосин-рю и контролирует укэ на земле рычагом локтя через свое предплечье и давлением дзюттэ на внешнюю часть руки у локтя с перехватом оружия двумя руками.

**Вариант 4:**

Вместо удара в подбородок, тори наносит удар в горло укэ правым боси кэн/сито кэн, захватывает в свою очередь его одежду обеими руками и, нанося в лицо укэ удары головой (техника кикаку кэн), делает несколько коротких шагов вперед, выводя укэ из равновесия назад. Тори сваливает укэ на землю и, не прерывая движения, куврыкается вперед через его голову (фото.36-41).

36



37



38



39



40

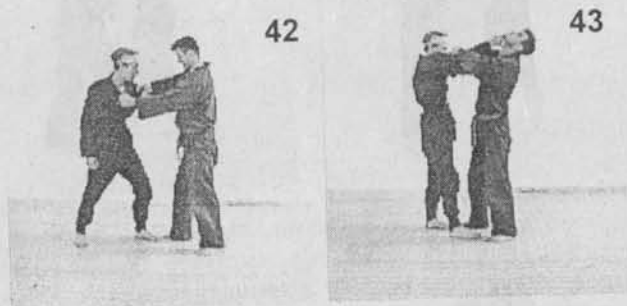


41



Вариант 5:

Шагнув в сторону левой ногой, тори наносит правой рукой боси кэн/сито кэн в подъязычную железу укэ, перехватывает правую руку укэ снизу правой рукой на уровне локтя и, падая на спину, бросает противника лицом вниз техникой юмэ-макура (фото.42-46).



КАЙГО КУДАКИ  
(РАЗРУШИТЬ ОХРАНУ СЗАДИ)

Укэ захватывает тори сзади под руки, пытаясь провести каннуки-дзимэ (захват типа "двойной нельсон"). Тори понижает центр тяжести, сгибая колени, поднимает вверх руки и наносит кикаку кэн дзу-цуки (удар головой) назад в лицо укэ. Затем тори перехватывает правой рукой правую руку укэ в стиле Такаги Йосин-рю и проводит ее над головой, нанося при этом левой рукой сюко кэн (удар обратной стороной кулака) в основание носа противника из под захваченной руки. После этого тори захватывает левой рукой правый рукав укэ на уровне локтя снаружи и рывком вперед вниз, воздействуя на правое запястье техникой типа яхадзу гакэ, бросает противника на землю, где контролирует его при помощи перегибания локтевого сустава правой руки через свою правую голень (фото.47-54).





51



52



53



54



# Хэнка (варианты):

## Вариант 1:

Как только укэ захватывает тори сзади под руки, последний резко опускает правую руку вниз таким образом, чтобы правая рука укэ оказалась зажатой у него в подмышке, а правую ногу отводит назад влево, подбивая левую ногу укэ изнутри и заставляя его тем самым потерять равновесие. Без малейшей паузы тори перехватывает запястье укэ левой рукой и проводит омотэ гьяку на правую руку укэ (фото.55-59).

55



56



57



58



59



Вариант 2:

Укэ проводит захват, как в основном варианте. Тори правой рукой перехватывает правое запястье укэ, а левую руку противника зажимает своей левой подмышкой. Проведя правую руку укэ у себя над головой, тори захватывает левой рукой локоть противника, не отпуская его захваченной левой руки и, таким образом, образует скрестный рычаг на обе руки укэ. Тори бросает укэ вперед через свою левую ногу за счет болевого воздействия в направлении вперед вниз на правый локоть противника (фото.60-64).



60



61



62



63



64

Вариант 3:

После того, как укэ проводит захват, тори перехватывает оба его запястья и наносит удар головой в лицо назад. Затем, скручивая запястья укэ внутрь, он заставляет его приподняться на носки от боли и бросает его через голову вперед, воздействуя при этом на его локтевые суставы (фото.65-71).



65



66



67



68



69



70



71

**Вариант 4:**

Если у тори за поясом находится меч, то после удара головой назад он может нанести удар ножами меча снизу вверх в пах укэ, резко надавив на рукоять оружия вниз, используя как опору для рычага собственный пояс. Усилить удар можно за счет заброса правой ноги сверху на рукоять меча. После того, как укэ отступит назад, тори может выхватить оружие правой рукой и нанести рубящий удар с поворотом, прикончив противника в момент его растерянности.

**Вариант 5:**

Как только укэ проводит захват, тори резко смещается вправо, заводит левую ногу как можно дальше назад с правой стороны тела укэ и, воздействуя весом всего тела на ноги противника в падении лицом вниз, бросает укэ на спину (фото. 72-76).



72



73



74



75





76

**Вариант 6:**

В момент удара головой назад тори резко поднимает обе руки вверх, уходя от захвата укэ и тут же начинает передний кувырок (цэнпо кайтэн кататэ). При этом в начале движения он резко и сильно бьет кохо кэри соку яку правой ногой в лицо укэ и тут же перекачивается вперед, разрывая дистанцию (фото.77-83).



77



78



79



80



81



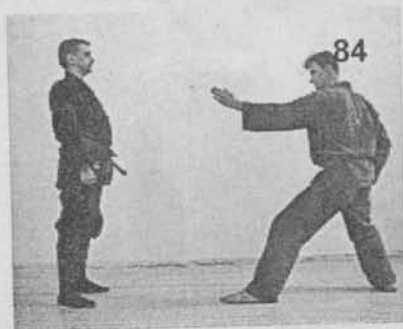
82



83

# РАНСЁ (РАЗРУШЕНИЕ ПОБЕДЫ)

Тори и укэ стоят друг напротив друга. Укэ занимает сёсин-но камаэ (основная позиция сантин-но ката) и наносит дзёдан дзюн-цуки правым кулаком в голову тори. Тори шагает назад вправо правой ногой и блокирует удар с помощью техники дзёдан укэ. Без промедления тори наносит правым боси кэн или фудо кэн гьяку-цуки в горло и подъязычную железу противника, сбивая его наступательный порыв и выводя из равновесия назад за счет резкого отбрасывания головы вверх назад как следствия удара. После этого тори заступает своей правой ногой за правую ногу укэ и, перехватив правое запястье противника оплетающим движением изнутри на технику омотэ гьяку, бросает его на спину. После падения противника, тори поворачивается влево на девяносто градусов, не отпуская правой руки укэ, вытягивает руку противника влево таким образом, чтобы правое колено тори оказалось у него подмышкой, и выкручивает одновременно запястье, локоть и плечо правой руки укэ, своей правой рукой сильно надавливая на область локтевого сустава противника, а левой рукой продолжая выкручивание запястья в стиле омотэ гьяку (фото.84-90).



84



85



86



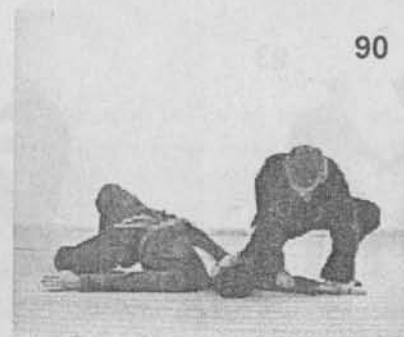
87



88



89



90

Хэнка (варианты):

Вариант 1:

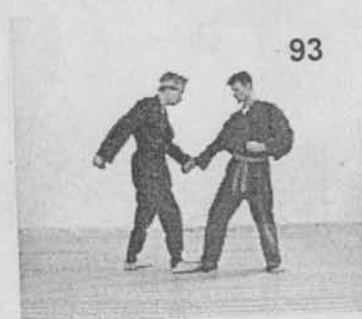
Тори блокирует удар противника как в основном варианте. Сразу после блока он шагает правой ногой вперед, наступая на правую стопу укэ, одновременно нанося правой рукой удар в горло или подбородок укэ. Коленом тори давит на колено укэ вперед. За счет этого движения укэ выводится из равновесия назад и падает на спину. Во время падения противника тори наносит удар пяткой левой ноги в правую почку укэ и еще один удар правым кулаком в солнечное сплетение противника (фото.91-97).



91



92



93



94



95



96



97

Вариант 2:

После того, как тори зашагивает своей правой ногой за правую ногу укэ, как в основном варианте, он может резко прервать проведение подножки и нанести удар левой пяткой с разворотом на 360 градусов в живот укэ, сбивая его на землю и продолжить движение за счет болевого воздействия на ноги укэ, оказывающиеся между ног тори (фото.98-101).





98



99



100



101

**Вариант 3:**

После удара в горло или подбородок укэ, тори шагает правой ногой за правую ногу противника немного дальше, чем в основном варианте. За счет этого у тори появляется возможность провести бросок о-сото-нагэ (обратный бросок через бедро, при котором укэ падает лицом вниз).

**Вариант 4:**

После блока и контрудара тори шагает левой ногой к левой ноге укэ, располагая свою ногу перед ногами укэ, а левую руку заводит под правую руку противника и рывком вперед перебрасывает противника вперед, проводя гансэки-нагэ.

**Вариант 5:**

Аналогично варианту 4, тори шагает левой ногой к левой ноге укэ, но правой рукой он захватывает тори сзади за спину (пояс), а правой рукой - за левый рукав повыше локтя. Тори понижает центр тяжести.

стибая ноги в коленях, после чего резко выпрямляется, подбивая бедрами корпус укэ вверх, а руками совершая рывок вперед. Синхронное проведение всех указанных движений (бросок коси-нагэ) приводит к резкому падению укэ через бедро тори. При чем тори может прервать проведение броска в середине движения, что еще больше усложняет укэ проведение укэми (самостраховки при падении).

**Вариант 6:**

Во время блокирования удара укэ, тори перехватывает руку противника таким образом, чтобы стало возможным разноименное выкручивание правого запястья укэ наружу (техника тэ-когами - "рука-зеркало"). Тори выкручивает руку укэ наружу своей левой рукой, одновременно с этим двигаясь правой ногой вперед и нанося удар правым кулаком в горло или подбородок тори, с силой бросая его назад на спину.

## УРА УДЭ ОРИ (ПЕРЕЛОМ РУКИ ИЗНУТРИ)

Тори и укэ двигаются навстречу друг другу. Когда тори поравняется с укэ с левой стороны, он внезапно захватывает своей левой рукой левое запястье противника и тянет ее на себя назад. Затем тори шагает правой ногой по направлению к укэ и рывком подводит свою выпрямленную правую руку под локтевой сустав левой руки укэ снизу. Таким образом укэ попадает на болевое перегибание, которое заставит его двигаться в направлении воздействия тори. Затем тори резко меняет направление приложения силы, шагая правой ногой вправо за спину укэ, а левой рукой выкручивая его запястье вверх. При этом тори располагает свою левую ногу за левой стопой укэ. В результате переноса веса тела вперед на правую ногу и рывка за левую руку тори бросает укэ на спину и тут же наносит ему удар правым кулаком в одну из болевых точек на левой стороне головы ( точки касуми, докко и др.) (фото.102-110).

**Вариант 2:**

Как в предыдущем варианте, тори перехватывает правую руку укэ, но за счет расположения левой ноги перед ногами укэ и шага назад правой противник вовлекается в движение вперед и падает через ногу тори. Движение усиляется болевым воздействием на локтевой сустав укэ.

**Вариант 3:**

Этот вариант отличается от основного более коротким перемещением тори за счет того, что захват руки укэ он проводит, еще не поравнявшись укэ. После захвата левой руки, тори резко разворачивается, подбивает руку укэ правой рукой, заступает левой ногой за левую ногу укэ и бросает его на землю. Стоя над лежащим укэ со стороны его головы, тори воздействует на его левую руку своей левой ногой, прижимая ее к его голове.

**Вариант 4:**

В момент захвата за левую руку укэ тори подсекает левую ногу укэ изнутри, вынуждая его потерять равновесие и припасть на правую ногу. Тут же тори поворачивается вокруг левой ноги укэ, правой рукой давит на локтевой сустав противника, а правым коленом - на бедро его левой ноги, вынуждая укэ сдаться.

**Вариант 5:**

Если у тори за поясом меч, то в момент захвата левой рукой за левую руку укэ, он может нанести удар ножнами из-под захваченной руки укэ, удерживая рукоять меча правой рукой. Затем тори разворачивается на правой ноге и ужимляет левое запястье укэ рукоятью меча, после чего вновь поворачивается обратно, нанося рукоятью меча удар в левую почку и, заступив левой ногой за левую ногу укэ, бросает его на землю, нанося еще один удар ножнами в солнечное сплетение противника. Отметим, что вовремя всех ударов ножнами и рукоятью, тори воздействует на запястье укэ аналогично основному варианту. После падения укэ на спину, тори выхватывает меч и приканчивает противника.

**ИТТЭКИ ДЗИМЭ  
(УДУШЕНИЕ ОДНИМ МУЖЕСТВОМ)**

Укэ захватывает правой рукой отворот одежды на груди тори. Тори левой рукой захватывает свою же одежду под запястьем атакующей руки укэ и делает шаг левой ногой назад влево, понижая свой центр тяжести и нарушая равновесие укэ по направлению на себя. Затем тори шагает левой ногой вперед по диагонали наружу по отношению к правой руке укэ, одновременно с этим подводя предплечье и локоть своей левой руки под предплечье противника. В результате этого движения правая рука укэ оказывается вывернутой наружу подобно тому, как это присутствует в технике они кудаки. Тори, не прерывая движения, используя правильное перемещение, оказывается у укэ за спиной и давит двумя руками в положении боси кэн в точки на боковых сторонах шеи укэ (точки мура самэ или мацу кадзэ), располагая собственную голову у основания шеи противника. Сильно надавливая на точки, тори одновременно тянет укэ на себя, захватывая трапецевидные мышцы с обеих сторон четырьмя пальцами каждой руки, нарушая его баланс и препятствуя контратаке. Если укэ перед этим не отпустил захват своей правой рукой, то она оказывается в очень болезненном замке на плечевой и локтевой суставы, а также ущемлении запястья (фото.111-113).

111



112





## Хэнка (варианты):

**Вариант 1:**

Вместо давления на боковые части шеи укэ, тори резко надавливает на межключичные ямки с обеих сторон головы противника, при помощи боли заставляя его сесть на землю. Как только укэ сел, тори наваливается всем весом своего тела на затылок противника (голова противника должна быть на уровне живота тори), проводя ущемление шейных позвонков укэ или вообще ломая ему шею, совершая кувырок вперед через укэ с упором на его голову.

**Вариант 2:**

Как только укэ захватывает отворот на груди тори, последний двигается влево вперед и выкручивает локоть противника подобно основному варианту. Затем тори наносит удар правой стопой в колено правой ноги укэ снаружи, одновременно перехватывая левой рукой подбородок противника сзади и откидывая его голову назад. После этого тори резко и сильно давит двумя кулаками в положении они кэн (кулак с выставленным средним суставом указательного или среднего пальца) на шею укэ с обеих сторон, проводя удушение. После удушения следует бросок укэ на спину рывком за голову.

**Вариант 3:**

Тори перехватывает атакующую руку укэ прямым способом (как в Гёкко-рю) и, указательным пальцем оказывая давление на точку гококу (хэ-гу), выворачивает правое запястье укэ наружу левой рукой

техникой омотэ-гьяку. Одновременно с этим тори перехватывает правой рукой левую руку укэ изнутри и перегибает ее локоть давлением предплечья сверху. В результате двойного болевого приема тори сваливает укэ влево лицом вниз и продолжает болевое воздействие на левую руку укэ при помощи правой голени, одновременно сильно надавливая правым боси кэн на правую сторону шеи укэ.

**Вариант 4:**

Начало техники такое же, как в варианте 2. После того, как тори сильно сжал шею укэ, он перехватывает правой рукой подбородок противника, а левой захватывает за волосы сверху в области темени, резко запрокидывает голову укэ назад и с силой бьет его затылком о землю.

**Вариант 5:**

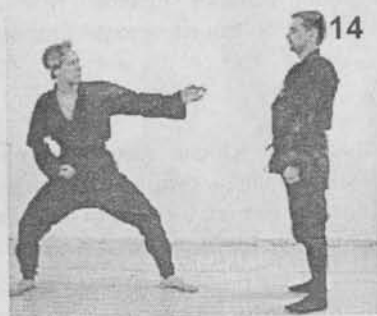
После захвата укэ тори перехватывает правое запястье противника левой рукой, а правую руку заводит под правую руку противника изнутри в области локтя. Рывком тори поднимает локоть укэ вверх, нарушая его баланс и тут же захватывает левой рукой левую сторону шеи противника сзади. Правым кулаком тори давит на правую сторону шеи укэ. Двойное сжатие приводит к кровяному удушению иттэки дзимэ. После этого тори тянет голову укэ вниз назад, нажимая правым коленом на правый подколенный сгиб укэ, бросает его на землю, не отпуская захват шеи. Подведя правую голень под основание шеи укэ, тори двойным захватом ладонями за шею душит укэ на земле. Усилить и без того мощное воздействие можно давлением левым коленом на висок укэ.

## ОНИ КУДАКИ (РАЗРУШИТЕЛЬ ДЕМОНОВ)

Укэ из сёсин-но камаэ наносит первый дзёдан-цуки в голову тори. Тори, шагает назад вправо правой ногой, одновременно проводя левый дзёдан-укэ, блокируя удар противника изнутри. Не теряя ни секунды, тори перехватывает пальцы своей левой руки правой рукой из под руки укэ таким образом, чтобы его локтевой сустав попал в болезненное выкручивание наружу за счет воздействия правым предплечьем вверх, а левым - вниз. Сразу после этого тори глубоко



зашагивает правой ногой за правую ногу укэ и бросает его через правое бедро назад на спину. В момент падения противника тори перехватывает кисть руки укэ и контролирует его на земле, ущемляя его запястье через свое колено (фото.114-119).

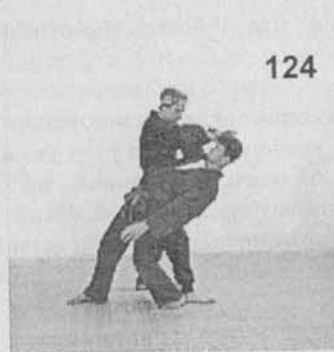


# Хэнка (варианты):

## Вариант 1:

Блокируя руку противника левой рукой, тори одновременно наносит удар правым кулаком в бицепс ударной руки укэ. Выведя руку укэ на болевой узел наверху, тори резко толкает противника не в направлении перегибания, а вправо, глубоко шагая правой ногой в направлении противника. В результате разнонаправленных действий выкручивания руки и толчка укэ падает набок с переломом руки (фото.120-125).





124



125

**Вариант 2:**

Эта техника отличается от основной тем, что вместо подножки тори, захватив руку укэ на болевой прием, мгновенно вращается по часовой стрелке, используя локтевой сустав противника как ось вращения. Сильнейшая боль в суставах правой руки заставляет укэ упасть на спину головой к тори. На земле тори наносит добивающий удар пяткой в лицо или висок укэ.

**Вариант 3:**

Захватив руку противника техникой они-кудаки, тори проходит под ней, перехватывает левой рукой левую ногу укэ сзади, не отпуская при этом захвата за руку правой рукой и бросает противника вперед лицом вниз рывком за правую руку и левую ногу.

**Вариант 4:**

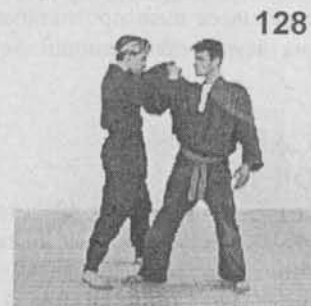
После того, как тори захватил правую руку укэ техникой они-кудаки, он внезапно отпускает захват левой рукой, проходит противнику за спину, захватывает голову укэ в левую подмышку (обратным хватом) и, предварительно заставив болью в правой руке опуститься укэ на колени, ломает ему шею рывком назад левой рукой (фото.126-130).



126



127



128



129



130

**Вариант 5:**

Начало техники совпадает со всеми предыдущими вариантами. После болевого захвата за правую руку, тори перехватывает запястье укэ своей правой рукой, подныривает под его плечо и локоть и падает на спину, весом своего тела воздействуя на правый локтевой сустав упором в свое правое плечо.

**Вариант 6:**

Захватив руку укэ техникой они-кудаки, тори резко падает на спину, используя технику броска юмэ-макура. В результате укэ падает лицом на землю, а тори, не отпуская захвата за руку противника, перекачивается через его спину, захватывает шею противника левой рукой и удерживает противника на земле при помощи контроля болевым и удушающим приемами.

### КАСАСАГИ (СОРОКА)

Укэ захватывает тори левой рукой за правый рукав в области локтя снизу, а правой рукой - за ворот одежды на груди и начинает поворачиваться против часовой стрелки, пытаясь провести бросок через плечо, спину или бедро. Тори, отшагивая назад правой ногой, опускает центр тяжести за счет сгибания ног в коленных суставах, затрудняя проведение броска укэ. Одновременно с этим правой рукой в положении боси кэн он по короткой дуге наносит удар в шею, а левой рукой - ребром ладони - в правую паховую складку противника. Превратив обра удара в захваты, тори ложится на правый бок, вытягивая левую ногу перед ногами противника. Тори бросает укэ рывком через себя вперед и, используя инерцию падения противника перекачивается вслед за ним таким образом, чтобы оказаться сидящим сверху на груди укэ. В этом положении тори проводит прямое удушение предплечьем, контролируя противника или приканчивая его (фото.131-136).



131



132



133



134



135



136



Хэнка (варианты):

**Вариант 1:**

Когда укэ начинает проведение броска, тори коротким резким движением наносит прямой удар левым кулаком в живот противника и тут же захватывает его за пояс спереди хватом сверху. Правой рукой тори захватывает одежду вместе с кожей в районе трапецевидной мышцы укэ с левой стороны. В остальном техника не отличается от основного варианта - тори бросает укэ через левую ногу и добивает его.

**Вариант 2:**

В момент поворота противника на бросок, тори резко бьет его ребром левого кулака в солнечное сплетение или желудок, перехватывает левой рукой левое плечо противника изнутри, а правой рукой - его левое предплечье и, глубоко шагнув левой ногой вперед и расположив ее перед ногами укэ, бросает противника вперед передней подножкой (таи-отоси). На земле тори контролирует укэ за счет давления на голову в области виска правым коленом.

**Вариант 3:**

Когда противник начинает тянуть тори за собой, он шагает вперед правой ногой, одновременно поднимая и вытягивая вперед правую руку. Перехватив пояс укэ спереди левой рукой, а правой рукой - его левое предплечье, тори подставляет свою левую ногу перед правой ногой и бросает противника вперед. Инерция движения заставляет тори двигаться влед за падающим укэ, что он использует для того, чтобы расположить голень своей левой или правой ноги на горле лежащего навзничь атакующего.

**Вариант 4:**

В момент отшагивания правой ногой назад тори наносит удар правой ладонью в живот укэ и тут же, не тратя ни мгновения, захватывает правой рукой левое запястье укэ, а правой рукой бьет его в голову слева. Это движение должно совпасть с подставкой левой ноги перед правой или обеими ногами укэ, в результате чего он резко падает вперед через ногу тори.

**Вариант 5:**

Отшагнув правой ногой назад, тори мгновенно шагает правой ногой вперед за правую ногу укэ и бьет противника правой рукой в правое плечо или горло. Укэ падает на спину или на бок, где тори контролирует его давление правого колена.

**Вариант 6:**

Отличается от предыдущего тем, что тори не дает укэ повернуться для начала проведения броска - он опережает его ударом правого кулака в солнечное сплетение в тот самый момент, когда укэ проводит захват за руку и ворот. После удара тори бросает укэ через свою правую ногу на спину.

**Вариант 7:**

В момент поворота укэ, тори бьет его вначале правым, а затем левым хаппа кэн (хлопок ладонью по уху) и, оставив левую ладонь на месте удара, подает свои бедра вперед, перехватывает правой рукой левое запястье укэ и бросает противника техникой о-госи (бросок через бедро захватом за шею). Когда укэ падает перед тори на правый бок, исполнитель опускает свое левое колено или голень ему на шею, контролируя его дальнейшие действия угрозой удушения и перелома гортани.

**ГОКУРАКУ ОТОСИ  
(ПАДЕНИЕ ИЗ РАЯ)**

Укэ захватывает одежду на груди тори двумя руками. Тори делает шаг назад правой ногой, выводя укэ из равновесия вперед. При этом тори своей правой рукой оплетает левую руку таким образом, чтобы его запястье оказалось в локтевом сгибе исполнителя, а запястье и предплечье тори давило сверху на локоть укэ, заставляя его нагнуться вперед. В этом движении тори помогает себе левой рукой. Как только укэ наклонится вперед, тори шагает вперед правой ногой, заводя правую руку за спину противника, а левой рукой захватывая его за правую руку. Опускаясь на правое колено, тори перебрасывает укэ через спину таким образом, чтобы последний оказался лежащим боком перед бросающим. На земле тори продолжает перегибание локтевого сустава левой руки укэ сверху. При этом он может давить на горло укэ левой голенью (фото.137-142).

137



138



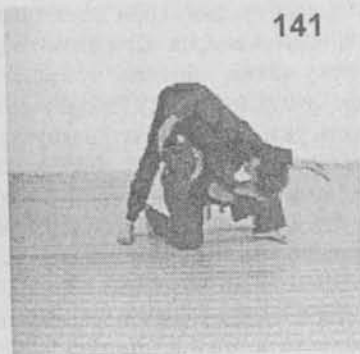
139



140



141



142



## Хэнка (варианты):

*Вариант 1:*

Вместо перегибания локтя захваченной руки сверху тори использует загиб руки за спину (техника ката-ха) и бросает укэ через спину с колена используя как основной способ принуждения выкручивание руки в плечевом и локтевом суставах.

*Вариант 2:*

Сразу после того, как рука укэ оказалась в болевом захвате перегибанием в локтевом суставе сверху, тори шагает не правой, а левой ногой за левую ногу укэ и бросает его на спину техникой о-сото-гари (отхват). При этом тори не отпускает захвата и после того, как укэ потеряет равновесие и сядет на ягодицы.

*Вариант 3:*

Аналогичен варианту 2 за исключением того, что вместо отхвата тори использует заступание левой ногой за левую ногу, подобное тому, которое используется в основном варианте техники ура удэ ори. После падения противника тори контролирует его левую руку одним из известных болевых приемов.

*Вариант 4:*

Как только укэ попадает на болевой прием, тори резко садится на ягодицы, правой ногой подбивает изнутри правую ногу противника и, используя болевое воздействие на локтевой сустав правой руки, бросает его лицом вниз (подобно технике юмэ-макура). Перекатившись вслед за укэ, тори контролирует горло противника левой голенью, удерживая его на спине.

*Вариант 5:*

Шагнув вперед левой ногой, как в вариантах 2-3, тори внезапно подсекает левую ногу укэ своей левой ногой снаружи техникой дэ-аси-бараи (подсечка передней ноги), бросая противника на спину и контролируя его давлением правого колена.

# КЭН НАГАРЭ (КУЛАК-ВОЛНА)

Укэ наносит из сёсин-но камаэ удар дзёдан-цуки или тюдан-цуки правым кулаком. Тори мгновенно захватывает правой рукой запястье бьющей руки противника, а левой ладонью сильно давит на ее локтевой сгиб снаружи внутрь вниз. Вращаясь на месте, за счет болевого воздействия на локтевой сустав, тори бросает укэ на землю лицом вниз. Не отпуская захвата, тори бьет правой ногой в ребра укэ, добивая его окончательно. Для правильного исполнения этой техники наиболее важным является точный расчет времени и дистанции - иначе противник может вовремя избежать падения, подав вес тела назад или использовать силу против вашего захвата (фото.143-147).



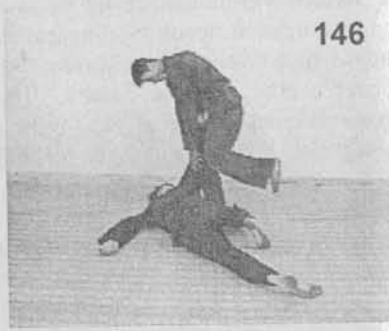
143



144



145



146

147



## Хэнка (варианты):

### Вариант 1:

Начало техники, как в основном варианте. В момент, когда тори перехватывает левой рукой локоть укэ для того, чтобы начать давление, укэ наносит правой ногой ценпо кэри соку яку в живот или грудь тори. Тори мгновенно поворачивается по часовой стрелке, подставляет свою левую ногу к левой ноге укэ снаружи и бросает противника резким толчком левой ладони в правый локоть. Правая рука тори на протяжении всего движения крепко удерживает запястье правой руки укэ.

### Вариант 2:

Укэ атакует правым тюдан-цуки. Тори перехватывает запястье противника левой рукой снаружи, уходя влево и тут же захватывает предплечье укэ изнутри правой рукой. Глубоко зашагивая правой ногой за ноги укэ, тори бросает его рывком правой руки за руку назад через свою правую ногу.

### Вариант 3:

Перехватив руку укэ как в основном варианте, тори мгновенно поворачивается по часовой стрелке, проходя под правой рукой укэ и заводя ее себе за спину. За счет резкого скручивания правого запястья укэ (омотэ гьяку) тори бросает противника на землю, где наносит ему правой ногой завершающий удар пяткой в лицо или горло.



**Вариант 4:**

После захвата запястья и локтя укэ, тори резко вращает руку противника внутрь, заставляя его кувыркнуться в воздухе и упасть на спину. На земле тори контролирует противника техникой ояа-гороси (перелом большого пальца правой руки).

**Вариант 5:**

Начав перегибание правой руки укэ в локтевом суставе внутрь и заставив его двигаться вперед, тори внезапно приседает, становясь на правое колено и поворачиваясь по часовой стрелке, проходя по рукой противника и перехватывая его правый рукав в области предплечья своей правой рукой. Затем тори резким рывком тянет укэ вниз, бросая его перед собой. Окончательный контроль - удушение правым предплечьем.

**КАТА МУНЭ ДОРИ  
(ЗАХВАТ ЗА ГРУДЬ ОДНОЙ РУКОЙ)**

Укэ захватывает тори правой рукой за отворот одежды на груди. Тори снизу (стиль Такаги Йосин-рю) перехватывает левой рукой кисть руки укэ, проводящей захват, а ребром ладони правой руки (ура сюто китэн кэн) с шагом правой ноги вперед наносит противнику резкий удар в область правого глаза. Сразу после удара тори перехватывает правое запястье укэ своей правой рукой сверху, а левой рукой захватывает предплечье укэ в области радиального нерва и начинает проведение техники ура гьяку. После того, как рука укэ перестанет удерживать ворот одежды и он под воздействием болевого выкручивания немного наклонится вперед, тори наносит ему резкий и сильный удар носком правой ноги в солнечное сплетение и бросает его лицом вниз. Садясь у его правого бока, тори продолжает контролировать противника за счет перегибания запястья его правой руки внутрь (ура гьяку) и давления левым коленом на область его правого локтевого сустава сверху (фото.148-153).

148



149



150



151



152



153



# ОИКАКЭ ДОРИ (ЗАХВАТ ПРЕСЛЕДУЕМОГО)

Тори идет всле за укэ. В момент когда тори нагоняет противника и он поворачивается, чтобы посмотреть на преследователя, тори наносит ему резкий удар ребром правой ладони (ура сүто китэн кэн) в область правого глаза. После этого тори оплетающим движением снизу охватывает своей правой рукой правую руку укэ и, понижая центр тяжести, бросает его на спину через свою правую ногу. На земле тори контролирует укэ за счет очень сильного нажатия правым кулаком на область чуть ниже правого уха, прижимая голову противника к земле. При этом правая рука укэ находится в захвате у левого бедра тори (фото.154-160).



154



155



156



157



158



159



160

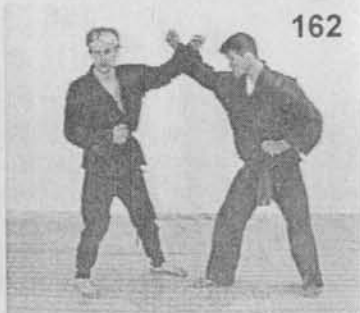
# ХАНЭ КОМИ (УКУСИТЬ В ОТВЕТ)

Укэ наносит правый дзёдан-цуки в лицо тори из сёсин-но камаэ. Тори перехватывает запястье правой руки противника изнутри и по широкой дуге выводит ее наружу, используя технику омотэ гьяку. Одновременно с этим правой рукой, сформированной в когти (сяко кэн), тори захватывает нижнюю губу укэ и, заводя свою правую ногу за правую ногу противника резким махом бросает его на землю, используя технику о-сото-гакэ (фото.161-166).

161



162



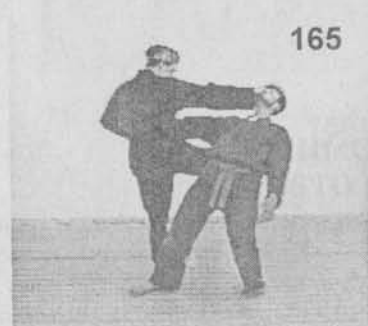
163



164



165



166



## САКАТЭ НАГЭ

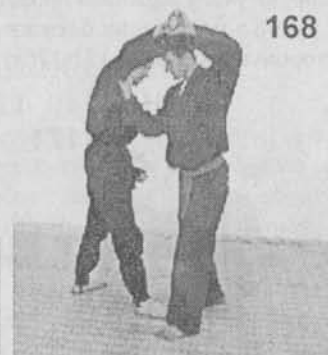
## (ОБРАТНЫЙ БРОСОК ЗА РУКУ)

Укэ атакует правым дзёдан-цуки в лицо тори. Тори резко понижает центр тяжести за счет сгибания ног в коленях, захватывает левой рукой правое запястье укэ изнутри, а правой рукой - плечо противника в области подмышки и, подшагнув вперед влево левой ногой, при этом заводя свою правую ногу за правую ногу укэ, дугообразным движением бросает противника на спину. На земле тори контролирует укэ при помощи болевого выкручивания правого запястья и давления коленом на голову (фото. 167-170).

167



168



169



170

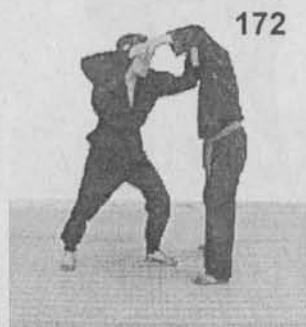


# АТЭ НАГЭ (УДАРНЫЙ БРОСОК)

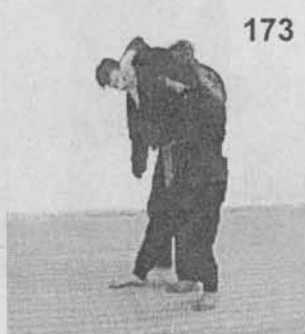
Укэ захватывает тори левой рукой за отвороты одежды на груди. Тори шагает назад вправо правой ногой и перехватывает кисть руки противника снизу в стиле Такаги Йосин-рю своей правой рукой, выкручивая запястье против часовой стрелки. Затем тори шагает вперед под руку укэ, ущемляя пальцами своей левой руки нервы в области левого локтевого сустава противника. Оказавшись за спиной укэ с левой стороны, тори перехватывает левой рукой его мышцы в области точки кимон (плавающих ребер) и рывком бросает противника назад на спину через свою левую ногу. На земле тори контролирует укэ, удерживая правой рукой руку противника в захвате, а левой рукой в положении боси кэн с силой надавливая на его ребра с левой стороны тела (фото.171-176).



171



172



173



174



175



176

# ОНИБУСЁ (СБРОСИТЬ ДЕМОНА)

Укэ захватывает правой рукой одежду на груди тори. Тори прямым хватом левой рукой перехватывает кисть руки укэ снаружи и со всей силы нажимает своим большим пальцем на впадину между безымянным пальцем и мизинцем, отрывая кисть руки противника от себя. При этом тори старается согнуть запястье укэ техникой такэ ори. Внезапно тори делает глубокий шаг правой ногой вперед и резко толкает правой ладонью в подбородок укэ, заставляя его потерять равновесие и, отлетев на пару метров, упасть на спину (фото.177-180).



177

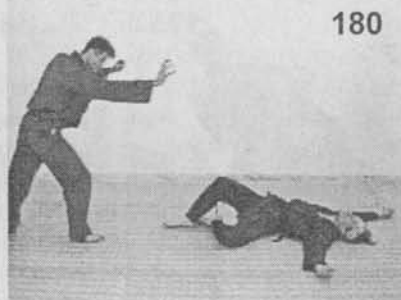


178





179



180

#### 4. МУТО-ДОРИ КАТА (ФОРМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ)

##### КЭНДЗЯ ДОРИ (ЛОВУШКА КУЛАЧНОГО БОЙЦА)

Тори стоит в хира-итимондзи-но камаэ, укэ - в дай-дзёдан-но камаэ с катана над головой. Как только укэ атакует рубящим ударом меча сверху по голове, тори делает широкий шаг правой ногой назад влево по часовой стрелке, одновременно перехватывая левой рукой правое предплечье укэ. Затем тори с глубоким шагом правой ногой вперед по диагонали вправо наносит удар правым кулаком в начале в правое запястье, а затем в левый бицепс противника, заставляя его выронить оружие. Перехватив правое запястье укэ изнутри своей правой рукой, тори поворачивается по часовой стрелке и, используя технику ура гьяку, бросает противника лицом вниз. На земле тори продолжает перегибать и выкручивать правую руку укэ в лучезапястном и локтевом суставах, не давая ему ни малейшей возможности к сопротивлению (фото.181-187).



181



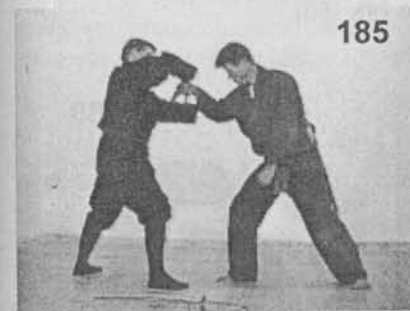
182



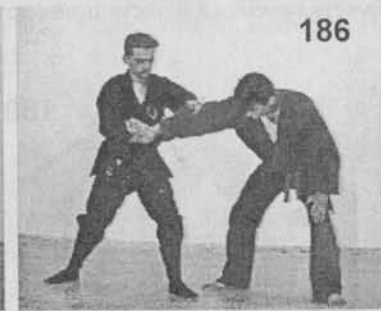
183



184



185



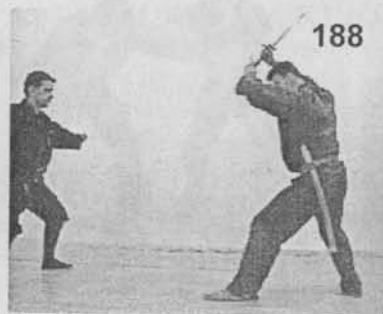
186



187

### ИТИМОНДЗИ (ОДНА ЛИНИЯ)

Тори стоит в хира-итимондзи-но камаэ, укэ - в дай-дзёдан-но камаэ с катана над головой. В момент, когда укэ наносит удар сверху, тори резко прыгает ему навстречу, приседая при этом на левой колено и с кийай наносит ему удар правой рукой в положении сикан кэн (вторые суставы согнутых пальцев) в солнечное сплетение. Мгновенно после удара тори прыгает назад в сторону максимально разрывая дистанцию и занимая итимондзи-но камаэ. Техника требует исключительного чувства времени и дистанции (фото.188-190).



188



189



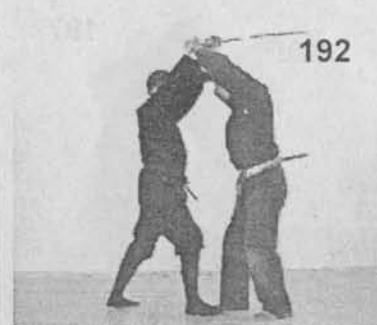
190

### ЦУКА ОТОСИ (ОПУСТИТЬ РУКОЯТЬ МЕЧА)

Тори стоит в правостороннем итимондзи-но камаэ, укэ - в дай-дзёдан-но камаэ с катана над головой. В момент, когда укэ начинает удар, тори быстро сближается с ним и перехватывает предплечья противника снизу, при этом подседая под удар. Затем тори толчком в левое запястье укэ заставляя последнего нанести самому себе удар обушком меча по голове сверху. После этого движения тори перехватывает левой рукой правое предплечье укэ, а правой рукой - рукоять меча между рук укэ и, вращаясь по часовой стрелке, бросает укэ через левую ногу. Когда укэ падает, он отпускает свой меч, что позволяет тори использовать оружие противника против него самого, когда тот уже на земле (фото.191-198).



191



192

193



194



195



196



197



198



## МУКО ДОРИ

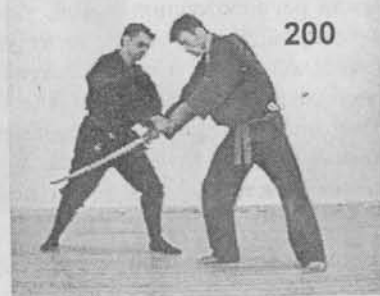
### (ЗАХВАТ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ)

Тори стоит в левостороннем сёсин-но камаэ, укэ - в дай-дзёдан-но камаэ с катана над головой. Когда укэ наносит удар мечом сверху вниз, тори уклоняется влево, не меняя позиции и перехватывает правое предплечье укэ своей левой рукой сверху. Затем тори захватывает правой рукой рукоять меча между рук укэ правой рукой и рывком снизу вверх вырывает меч, одновременно нанося обратный рубящий удар мечом (острие направлено вниз). Сразу после удара тори шагает вперед левой ногой с ударом вертикально расположенным левым кулаком (татэ фудо кэн) в подборок укэ и сбивает его на землю, где наносит ему завершающий рубящий удар мечом сверху вниз в пах (фото.199-204).

199



200



201

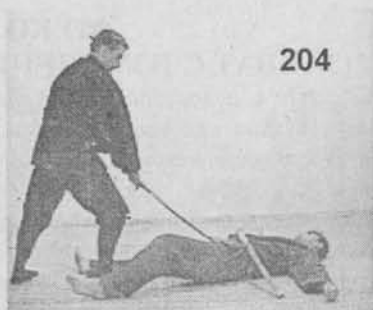


202





203



204

### МАВАСИ ДОРИ (ЗАХВАТ ВРАЩЕНИЕМ)

Тори стоит в правостороннем итимондзи-но камаэ с низко опущенной вперед расположенной рукой, укэ - в дай-дзёдан-но камаэ с катана над головой. Когда укэ наносит удар сверху, тори уходит от атаки влево левой ногой и одновременно наносит встречный удар ребром правой ладони в правый бицепс укэ. Сразу после этого тори бьет правой ногой снизу вверх под передплечья укэ, заставляя его высоко поднять руки и, с глубоким шагом вперед правой ногой наносит удар кулаком между рук укэ в его подбородок, нокаутируя противника (фото.205-210).



205



206



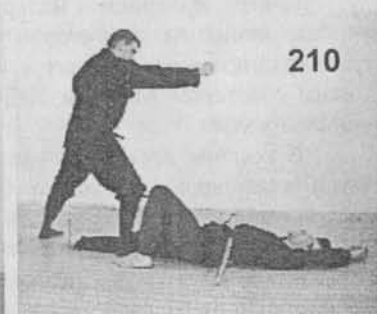
207



208



209



210



## Международная Независимая Ассоциация Будзинкан Нинпо (будо) тайдзюцу (СНГ)

# 武神館道場

Международная Независимая Ассоциация Будзинкан Нинпо (будо) тайдзюцу (сокращенно «МНАН Будзинкан») основана в 1991 году Момот Валерием Валерьевичем с целью изучения и распространения на территории бывшего СССР истинных знаний девяти традиционных боевых стилей будо и нинпо, передаваемых Великим Мастером Масааки Хацуми в русле созданной им школы Будзинкан додзё.

В течение десяти лет существования Ассоциации проведены десятки семинаров, выпущено большое количество методических пособий, учебных видеофильмов и книг.

За время работы Ассоциации подготовлен целый ряд инструкторов и мастеров высокой квалификации; их уровень по достоинству оценен за рубежом. Некоторые инструктора нашей Ассоциации основали свои собственные додзё, продолжая распространять истинные знания Будзинкан в рамках созданных ими объединений.

Наша Ассоциация имеет наибольшее собрание книг и видеофильмов по теории и практике Будзинкан не только на территории СНГ и стран Балтии, но и во всей Восточной Европе, которое, в отличие от других организаций, считает своим долгом распространять всем желающим членам Ассоциации.

Наша Ассоциация поддерживает постоянный контакт с известнейшими мастерами Будзинкан во всем мире; инструктора Ассоциации ежегодно посещают семинары и съезды, проводимые за рубежом как самим Масааки Хацуми, так и другими ведущими мастерами Европы и США.

Действующие филиалы нашей Ассоциации существуют во всех крупных городах России, Украины и некоторых других стран. Регулярно проводятся учебно-методические семинары и сборы, выпускаются учебные видеофильмы и методические пособия.

Любой желающий может присоединиться к нам сегодня, написав в произвольной форме письмо-заявку и отправив по одному из ниже указанных адресов. Единственное ограничение – возраст. Членом нашей Ассоциации можно стать только по достижении 14 лет.

В настоящее время в рамках нашей Ассоциации существует три варианта обучения:

- *Очное обучение (в одном из филиалов Ассоциации по месту жительства);*
- *Сессионное обучение (с выездным посещением 6 раз в год семинарных занятий и экзаменов);*
- *Сессионное обучение с посещением дополнительных факультативных занятий (от 12 до 24 раз в год).*

Вы можете сами выбрать наиболее удобную для вас форму обучения и получать любую информацию, имеющуюся в Ассоциации, исходя из ваших желаний и возможностей.

По любым вопросам, связанным с различными формами обучения, адресами тех или иных филиалов, приобретения книг или учебных видеофильмов, а также с содержанием этой и последующих книг серии: **«Наследие ниндзя: Будзинкан нинпо (будо) тайдзюцу»** читатели могут обращаться по адресу:

**Украина, 61124, г. Харьков-124,  
а.я. № 2284, Момот В.В.**



## Наследие ниндзя: Будзинкан нинпо (будо) тайдзюцу



Валерий Валерьевич Момот более 15 лет практикует Будзинкан нинпо тайдзюцу. Ведет активную преподавательскую деятельность около десяти лет. Основатель и руководитель «Международной Независимой ассоциации по изучению ниндзюцу Будзинкан» (СНГ). Автор книг: «Рождённые во тьме» (1992), «В гармонии со вселенной» (1993), «Мистическое искусство ниндзя» (1995), «Ханбо-дзюцу» (1996), «Кусари-дзюцу» (1996), «Традиционное оружие ниндзя» (в 2 томах, 1997), «Анатомия жизни и смерти: жизненно важные точки на теле человека» (2000).

**В новой серии В.В. Момота  
«Наследие ниндзя: Будзинкан  
нинпо (будо) тайдзюцу»**

**вышли следующие книги:**

**Гёкко-рю коси-дзюцу  
Кото-рю коппо-дзюцу  
Синдэн Фудо-рю дакэнтай-  
дзюцу  
Такаги Йосин-рю дзютай-  
дзюцу**