

## РЭЙ – ХО (поклоны и приветствия)

- **ТЭНРИАКУ УЧУ ГАССО** – рэй – поклон со сложенными в молитве руками: вы стоите прямо, ноги на ширине плеч, руки на уровне груди сложены ладонями вместе. Этот поклон выполняется в том случае, если вы обращаетесь к кому-то за помощью или поддержкой.
- **КОНГО ГАССО** – рэй – поклон «Алмазной мудрости»: ваше положение подобно вышеописанному положению, только расположение рук иное – на уровне груди левая ладонь прикрывает правый кулак. На Востоке «Алмазная молния» является символом чистоты и мудрости.
- **РЭЙ** – традиционный поклон стоя: выполняется в случаях, когда вы хотите просто выразить свое уважение и почтение, извиняетесь за причиненные вами неудобства и другое.
- **ДЗИНЧУ** – рэй – поклон стоя на одном колене: вы стоите ноги вместе, делаете шаг левой ногой вперед, а правой опускаетесь на колено. Голова опущена, глаза смотрят вниз. Руки могут быть вытянуты вперед на уровне головы ладонями вниз, или правая рука, сжатая в кулак, расположена около правого колена на полу, а левая находится у левого пояса. Этот поклон выполняется в торжественных случаях, когда вам что-либо вручают в торжественной обстановке. Опущенная голова и само преклоненное положение говорят о покорности ученика и полном доверии к своему Учителю.

Исходное положение



Рэй (ритцу-рэй)



Тэнриаку учу гассо



Конго-гассо



### Приветствия сидя называются **СА – РЭЙ**.

К ним можно отнести выше описанные: Тэнриаку Учу Гассо и Конго Гассо – рэй. Приветствия сидя различаются по положению, в котором человек сидит.

- **СЕЙДЗА** – рэй – приветствие, сидя на двух пятках: традиционное положение для Востока. Руки расположены у бедра, локти опущены и немного прижаты к бокам. Расстояние между коленями равно кулаку. Поклон (для всех поклонов сидя) выполняется с касанием пола одной или двух рук и небольшим наклоном тела вперед, или с полным касанием пола ладонями или наклоном с касанием ладоней лбом. Взгляд всегда контролирует руки сидящего напротив человека.
- **ФУДОЗА** – рэй – приветствие, сидя на правой пятке, пятка левой ноги прижата к паху. Это традиционное положение было разработано специально самураями. Эта позиция характерна для школы Синден-фудо-Рю. (сидеть можно также и на левой пятке).



сейдза-рэй



(положите левую руку)



(потом правую руку и поклон)



фудоза



фудоза-рэй (сначала положите левую,  
потом правую руку, поклон)

Bujinkan Tengu Dojo Russia  
Alexei Lokanov