

МИХАИЛ ДИДЕНКО

# РУССКИЙ СТИЛЬ ВЫЖИВАНИЯ

КАК ОСТАТЬСЯ  
В ЖИВЫХ  
ОДНОМУ В ЛЕСУ



Москва 2022

УДК 614.8  
ББК 68.9  
Д44

**Диденко, Михаил Александрович.**  
Д44 Русский стиль выживания : как остаться в живых одному в лесу / Михаил Диденко. — 2-е издание. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. : ил. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-04-119229-7

В этой книге описан самый трудный вариант выживания — в одиночку, с минимумом снаряжения, в средней полосе и тайге. Русский стиль выживания кардинально отличается от западного. Человек надеется не на приборы и аксессуары, а на себя — свои навыки и смекалку.

Благодаря изданию вы узнаете, КАК можно выжить без подручных средств, ЧТО делать в непредвиденных ситуациях и ПОЧЕМУ важно сделать лес вашим другом, а не источником опасности.

УДК 614.8  
ББК 68.9

© Диденко М., текст, 2022  
© Скотников И., изображения, 2022  
© В оформлении обложки использована фотография:  
© Sergey Tinyakov / Shutterstock.com  
© Используется по лицензии от Shutterstock.com  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-119229-7

# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	5
----------------	---

## Часть первая ЗАКАЛКА ДУХА

<b>Глава 1.</b> ЗНАКОМСТВО С ЛЕСОМ (Успокоение).....	13
<b>Глава 2.</b> НОЧЕВКА В ЛЕСУ (Смирение).....	21
<b>Глава 3.</b> НЕДЕЛЯ В ЛЕСУ (На грани) .....	31

## Часть вторая ОБУСТРОЙСТВО ЛАГЕРЯ

<b>Глава 1.</b> ПЛАНИРОВАНИЕ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ.....	37
<b>Глава 2.</b> ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА.....	47
<b>Глава 3.</b> ОЧИСТКА ВОДЫ ПОДРУЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ .....	59
<b>Глава 4.</b> ВАЛКА ДЕРЕВЬЕВ БЕЗ ПИЛЫ И ТОПОРА .....	64
<b>Глава 5.</b> РАЗВЕДЕНИЕ ОГНЯ БЕЗ СПИЧЕК .....	73
<b>Глава 6.</b> УКРЫТИЕ ОТ ДОЖДЯ И ВЕТРА .....	90
<b>Глава 7.</b> КАМЕННЫЙ НОЖ.....	99

## 4 Оглавление

<b>Глава 8.</b> ГОЛОДАНИЕ .....	102
<b>Глава 9.</b> РЫБНАЯ ЛОВЛЯ БЕЗ УДОЧКИ .....	106
<b>Глава 10.</b> ЛОВЛЯ МЕЛКИХ ЖИВОТНЫХ .....	124
<b>Глава 11.</b> ВСЕ, ЧТО ЛЕТАЕТ, ПОЛЗАЕТ И ПЛАВАЕТ. ....	135
<b>Глава 12.</b> КАША ИЗ ШИШЕК И КОРЫ .....	145
<b>Глава 13.</b> ГИГИЕНА БЕЗ МЫЛА .....	152
<b>Глава 14.</b> ЛЕСНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА .....	157
<b>Глава 15.</b> ПОСУДА ИЗ БЕРЕСТЫ .....	161
<b>Глава 16.</b> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОГОДЫ (ХВОЙНЫЙ БАРОМЕТР) .....	165

### Часть третья ГОД В ЛЕСУ (За гранью)

<b>Глава 1.</b> СНЕЖНОЕ УБЕЖИЩЕ .....	169
<b>Глава 2.</b> ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ И СПЕЦИФИКА РАЗВЕДЕНИЯ КОСТРОВ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ .....	192
<b>Глава 3.</b> ОБУСТРОЙСТВО ЗИМОВЬЯ (Весна, лето, осень, зима) .....	196
<b>Глава 4.</b> БЕЗОПАСНОСТЬ В ТАЙГЕ .....	217
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	219
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	221

*Автор приносит благодарность Владимиру Попову и Григорию Соколову за предоставленные материалы*

*Памяти В. Антипова и В. Кудревича*

## **Введение**

**Р**усский стиль выживания отличается от западного подхода тем, что человек надеется не на приборы и аксессуары, а на себя — свои навыки и смекалку. По этому методу человек не отгораживается от природы палатками, раскладушками с тентом, примусами и термическими грелками, а наоборот — старается слиться с природой, раствориться с ней, снова стать ее частью. На это есть причины:

— Во-первых, любой прибор может сломаться, и если ты не умеешь сделать удочку, кружку и нож из «ничего», из подручных средств, из буквально того, что валяется под ногами, — ты обречен. А можешь наловить рыбу без сетей, зажечь огонь без спичек, напилить дрова без пилы? Если ты знаешь и умеешь все это, то тем более ты отлично справишься, имея снаряжение. Если не знаешь, то читай дальше.

## 6 Введение

— Во-вторых, если ты настороженно относишься к природе, такой настрой тоже может сыграть злую шутку — отношение к лесу как к чему-то темному и зловещему, какому-то источнику опасности будет держать тебя в напряжении и незаметно подтачивать твои силы. По крайней мере, ты будешь тратить энергию на это напряжение, сам того не зная. Если же ты считаешь лес учителем и любишь его, сама природа будет идти тебе навстречу. Ты будешь слышать разговоры деревьев, ветерок будет приветствовать тебя, грибы не станут от тебя прятаться, и птицы будут делиться с тобой радостью бытия в своих песнях.

— В-третьих, этот метод, по сути, воинская подготовка. В древности подростков специально отправляли в лес или горы одних, чтобы они могли закалить свой Дух, научиться использовать все свои ресурсы, выйдя на острую грань выживания... Этот метод берет начало в поистине доисторических практиках. Есть версия, что они берут начало еще в эпохе палеолита — эпохе камня, до металла. Именно в эту эпоху зародились боевые и целительские навыки, которые постепенно исчезли в новую эпоху неолита, оставшись в основном в труднодоступных местах Земли — Китай, Тибет...

Но и в России есть целые регионы, где знание сохранилось с первобытных глубин! Это тайга и тундра, и местные жители — эвенки, ханты, чукчи и другие, которые донесли свои знания до наших дней — 80-х годов XX века, и которые живут здесь с времен палеолита (как эскимосские племена). Например, клинки северного оружия «пальма» изначально изготавливались из расколотых трубчатых костей крупных животных, живших еще в эпоху плейстоцена (мамонт, шерстистый носорог). Кстати, эскимосы (частично проживающие и в России) имеют в том числе гены

палеоантропов Денисовской пещеры — то есть «денисовцев», отличающихся и от кроманьонцев, и от неандертальцев... И эта необычайно развитая воинская культура дошла до современности. В принципе у каждого народа была высокоразвитая воинская и физическая культура<sup>1</sup> — но благодаря удаленности северных народов от «цивилизации» они свою культуру смогли сохранить — а мы можем ей воспользоваться.

Это и русские старообрядцы, которые ушли в тайгу от царей и которые живут здесь последние 500 лет. Это люди, по сравнению с которыми меркнут даже опытные, родовые охотники (не говоря уже о туристах). И наконец-то последнее время спецназовцы стали использовать опыт выживания старообрядцев, обучаясь у них (иными словами, изобрели велосипед).

Не стоит пугаться слова «первобытный» — наконец-то и до современных ученых стало доходить, что образ, созданный надменными творцами современного мира — косматый запуганный дикарь в шурах, — мягко говоря, не соответствует действительности. Да, квантовых микроскопов и айфонов у пращуров не было. Но отсутствие технического прогресса вовсе не говорит об отсутствии духовного поиска и мудрости. (А может, и наоборот, это говорит о том, что они были мудры.) Они жили на воле, родами, где все были друг другу свои. Земля давала им все, что нужно для жизни — реки, полные рыбы, леса, полные дичи и ягод. Они не задыхались от злости и смога в перенаселенных «вавилонках», где все друг другу чужие, где за «ор-

---

<sup>1</sup> Анализируя «арктические игры» и воинскую культуру народов Северо-Восточной Азии, можно задаться вопросом — а зачем вообще появился спорт? Традиционные игры и упражнения по своей пользе и разнообразию ничуть не уступают спортивным.

## 8 Введение

ганические» продукты надо платить вдвое больше и где такие банальные для лечения вещи, как гусиный жир, — это жуткий дефицит.

Так что можно сказать, что это первобытный стиль. Кроманьонский стиль.

Также в книге затронуты партизанские рецепты времен ВОВ — со снабжением у них не всегда все было хорошо. А воевать, жить и лечиться было нужно.

Данный метод — это нечто большее, чем курс выживания. Это воинские практики и техники для цельного развития духа и тела. Выживание здесь не самоцель, а, скорее, инструмент для внутреннего развития. Это действительно система — в том плане, что здесь есть методическая последовательность. Это не бессвязный набор приемов. Это опыт многих тысяч людей за десятки тысяч лет. И хотя его всегда можно восстановить на практике, лучше этого не делать — потому что придется пройти весь тысячелетний путь заново. Причем одно дело боевые навыки, а как насчет целительства? Там все намного сложнее.

Выживание — это только часть воинской системы (хотя и важная и неотъемлемая часть). Но в этой книге нами было решено осветить лишь ее выживательскую грань. Такие вещи не для всех, и не надо думать, что в эпоху Интернета можно узнать все обо всем. Некоторые вещи не разглашаются и не продаются.

Но:

— из-за глобализации и изменения мышления современных людей интерес к древним знаниям пропадает, а интерес к блестящей коммерческой мишуре повышается, и не хотелось бы, чтобы эти знания ушли;

— учитывая обстановку в мире, хочется поделиться действительно полезными, настоящими практиками — с надеждой, что они не пригодятся;

— в нашем обществе катастрофическое положение в области мужского воспитания — а эти методы как раз полезны для воспитания характера;

— если человек заинтересуется и будет искать, он найдет и другие элементы системы, а если нет — то хватит и того, что написано в этой книге; и так здесь освещено многое...

Да и умение выживать само по себе очень сильно повышает уверенность человека, позволяя ему потом достигать жизненных высот, становиться «островком», к которому тянутся другие люди. И самое смешное, что все это очень просто — но и в тот же момент трудно. Лес — это лучший учитель и гигантский бесплатный тренажер.

Конечно же, все нижеописанные практики проверены автором, его друзьями и знакомыми на своем личном опыте — и ничего кроме пользы они не принесли. Да и не могли. Интересно, что практически любой человек, волею случая попавший в примерно такие же ситуации, получает такие же ощущения и приходит к тем же выводам — и это не случайно, потому что система основана на обобщенном опыте тысячелетий.

Эта книга о выживании в условиях России одного человека с минимумом (а то и отсутствием) снаряжения — это самый трудный вариант выживания. Здесь выживание является не самоцелью, а инструментом для внутреннего развития, а жизнь в лесу — медитацией. В этой книге нет теоретических описаний растений и грибов, она максимально практична и полезна.

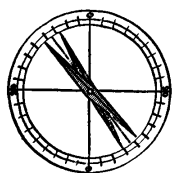
*Нам трудно сейчас, физически трудно, но мы отдыхаем душой. Смятение нас не терзает, мы уверены, что рано или поздно, но найдем выход из леса. Мы даже подготовлены мораль-*

## 10 Введение

*но к тому, что это может случиться не скоро.  
Зато здесь мы испытываем чудесное, уже по-  
забытое чувство: мы часть всего, что вокруг.*

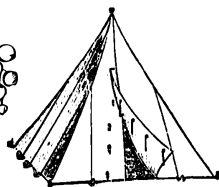
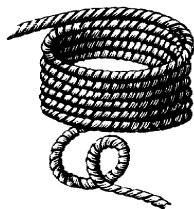
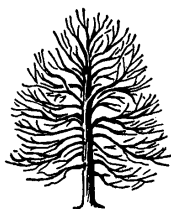
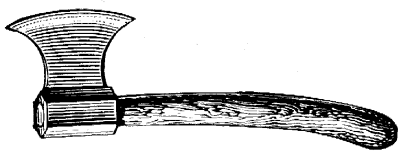
ЛЕОНИД РЕПИН  
«Затерявшиеся в тайге»





Часть  
первая

# Закалка духа





## Глава 1



# ЗНАКОМСТВО С ЛЕСОМ

(Успокоение)

*Здесь, в тайге, время течет по-иному. Для человека, в ней потерявшегося, оно несется скачками. А потом безнадежно, медленно тянется. Всякая поспешность чужда тайге. Все в ее жизни вершится неторопливо. Она живет как бы в другом измерении времени. Если бы человеку было дано проникнуть в него, в иной жизненный ритм, и пожить в нем немного, он бы увидел странные, любопытные вещи. Он бы увидел, как, вспучивая землю, шевелятся, движутся, вырастая вглубь и вширь, корни деревьев. Как стволы раздаются и поднимаются к небу. Как набухают и лопаются почки ранней весной и как из них появляются листья и тотчас почти опадают, сраженные холодом осени... В том измерении и вся-то земля преобразается заметно для глаза.*

*Но это увидеть нам не дано. У нас свой жизненный ритм. Мы предпочитаем спешить, бежать,*

## 14 **Часть первая** ЗАКАЛКА ДУХА

*опаздывать, снова спешить... И сами не замечаем уже, как в нашей жизни остается мало времени для того, чтобы подумать о ней.*

ЛЕОНИД РЕПИН  
«Затерявшиеся в тайге»

**К** сожалению, нам, современным людям, нужно заново знакомиться с лесом, с природой! Человек оторван от своей естественной среды обитания и живет в искусственных клетках городов. Если конкретно, то, во-первых, наш опорно-двигательный аппарат не предназначен для бега по искусственному покрытию типа асфальта — это «убивает» голеностоп, колени (самые хрупкие и важные суставы), поясничный отдел позвоночника. А попробуйте побегать по лесным тропинкам или вообще по мягкому мху в сосновом бору! Никакая резина не сравнится. А воздух? В лесу он содержит более двухсот биологически активных летучих веществ, которые значительно улучшают умственную и физическую деятельность всех систем организма (включая сердечно-сосудистую!), повышают устойчивость организма к инфекциям и токсинам, повышают содержание гемоглобина в крови, нормализуют частоту пульса, улучшают легочную вентиляцию. Фитонциды в лесном воздухе подавляют размножение болезнетворных бактерий. Больше всего фитонцидов выделяют пихта, сосна, ель, можжевельник, черемуха, дуб, береза и клен. Наибольшая концентрация фитонцидов наблюдается в июне, после полудня, в молодом лесу.

Также фитонциды оказывают положительное влияние на иммунную систему, дыхание и кровообращение. Но это еще не все! Лесной воздух наполнен отрицательно заряженными аэроионами, которые благотворно действуют на весь организм, повышают интенсивность газообмена,

регулируют дыхание. Больше всего воздух насыщен аэроионами вблизи дубов и берез. А в городе? Гарь и вонь выхлопных труб. Офисная жизнь также отрицательно сказывается на зрении, позвоночнике, приводит к гиподинамии в целом. А ведь человеку нужно минимум 3 часа физической активности в день. И, кстати, — тренировки по этой системе требуется проводить только в лесу! Почему — см. дальше.

Но самое страшное не это. Самое страшное в расинхронизации биоритмов. Каждый, кто хоть неделю жил в деревне, знает, что там вечером хочется спать, а утром действовать, трудиться. В отличие от города, где все наоборот... В деревне человек приближается к природе — он видит и слышит, как вечером все стихает, а утром наоборот — петух возвещает о начале нового дня, встает солнце и так далее. Так вот — нам предстоит не приблизиться к природе, а войти в нее. Деревня — это все-таки обжитое, уже человеческое место. Лес — это особая стихия. Пусть лес средней полосы не такой дикий, как тайга или горные леса Тянь-Шаня, все же он живет своей жизнью. Там и есть средоточие природы. В лесу к ночи достаточно резко наступает тишина. А утром, примерно в 4.30, как по команде начинают петь птицы и чувствуется, что солнце уже раскаляется за деревьями.

И там человек может начать свое исцеление — гармонизируя свои биоритмы, так как на природе он неизбежно начинает подстраиваться к природным, естественным ритмам. Лес — это еще и целитель. Нужно просто прийти туда. Кстати, с точки зрения науки биоритмологии (хронобиологии) очень вредны перелеты на самолетах, потому что они просто сбрасывают ритм. Одно дело, когда ты провел ночь в клубе, а на следующий день спишь до обеда. Или когда ты хронически не высыпаяешься из-за работы, из-за того, что нужно рано вставать, чтобы не

## 16 **Часть первая** ЗАКАЛКА ДУХА

застрять в пробке, а вечером, как всегда, сидишь в Интернете допоздна. А другое дело, когда тебя резко перебрасывают из одной зоны, к которой ты худо-бедно привык, в другую. А что происходит с людьми, которые по работе летают чуть ли не каждый день? Остается только догадываться. Но каждый выбирает сам — здоровье или карьера<sup>1</sup>.

Лес — это гигантский камертон.

Современный человек — расстроенный музыкальный инструмент. Научные исследования показали, что внутренние биологические ритмы фибробластов участвуют в различных метаболических функциях (например, в синтезе белков цитоскелета, контроле клеточного цикла, синтезе ферментов и др.)<sup>2</sup>. Если по-простому, то у человека с расстроенными биоритмами (а это практически все городские жители) даже ферменты синтезируются не так как нужно! Да и иммунитет зависит от ритма сна и бодрствования<sup>3</sup>. Но это вроде все уже знают.

Итак, нам надо постепенно вернуть гармонию с природой. Для начала нужно просто прогуляться в лес. Это, помимо вышеупомянутой синхронизации, даст еще и успокоение, позволит подумать о своей жизни, отрешившись на время от всего насущного... Не зря даже современный человек с мозгами, забитыми бетонной пылью, инстинктивно тянется на природу, отдыхает там.

Но можно сказать, что это еще и своего рода аскеза. Только не восточная, а наш метод. Тут все индивидуаль-

---

<sup>1</sup> По этой же причине тренировки в вечернее время полезны не всем. Вечером биоритм замедляется, организм готовится ко сну. А на тренировке ритм искусственно подстегивают, и человек потом долго не может уснуть. О ритмах можно написать отдельную книгу.

<sup>2</sup> Bursian, 2009.

<sup>3</sup> Shepard and Shek, 1997.

но — надо прислушиваться к себе, своим ощущениям. В этом данная система отличается от современных, где все расписано по полочкам и уложено в таблицы. Здесь все интуитивно, тонко и по ситуации.

Естественно, ехать надо не на машине, а электричкой. Или, по крайней мере, оставить машину в какой-нибудь деревне и в лес уже идти пешком. Никаких бутылок (водки, пива и т.п.), консервов и прочего. Желательны максимально натуральные продукты. Поездка не должна превращаться в балаган — это тихий отдых, во время которого идет напряженная внутренняя работа. Настрой участников должен быть соответствующим. Разумеется, весь мусор нужно будет потом забрать с собой. Кроме органики, которую нужно будет зарыть. Конечно же, нельзя сломать ни ветки без нужды (то есть реальной потребности). Количество участников — минимальное. Можно (и иногда нужно!) поехать и одному. Количество вещей — тоже. Это не туристический поход, а своего рода медитация — очистка от ментального сора, приведение мыслей в порядок или вообще отдых от мыслей.

Одежда — никаких ярких цветов (пускай это противоречит требованиям техники безопасности для туристов, которых в случае чего легче найти по кричащим расцветкам). Одежда тоже должна быть в максимальной гармонии с окружающей средой. Необязательно рядиться в камуфляж, но штормовка, комбинезон серого, зеленого, коричневого цвета будут в самый раз. Посмотри на природу вокруг тебя — ты не должен выделяться, ты должен хоть на время стать ее частью, а не чужеродным элементом, от которого будут шарахаться птицы. Да, здесь важна любая мелочь.

Найди приятное место и расположись там — вдали от шума поездов, линий электропередачи, тропинок и следов. Антропогенный фактор должен быть сведен к минимуму. Естественно, не должно быть никакой музыки (особенно

## 18 **Часть первая** ЗАКАЛКА ДУХА

в духе тынц-тынц) — так делают только те, кто боится тишины, боится быть наедине с собой (или в принципе не способен любить природу). Это не пикник. Не должно быть никакого шума, громких разговоров, смеха. Нужно исключить все технические средства — телефон можно взять только на крайний случай, для вызова спасателей. Никакого Интернета. Нужно хотя бы на время отрешиться от обычного замкнутого круга мыслей, шаблонов, поступков. Побывать в покое, тишине и сосредоточении. Белка должна выйти из колеса — и вспомнить, как залезать на деревья.

Разведи костер — для него используй только сушняк, сухостой. Ни в коем случае не травмируй живые деревья. Вообще, после твоего ухода должен остаться только черный круг от костра и бревно, на котором ты сидел. Никакого мусора, никакой разрухи.

Отвлекись от своих друзей (если пришли с кем-то), не говори им о своих намерениях. Все нужно было оговорить заранее. А теперь надо просто смотреть на бегающие языки пламени. Можно молчать, можно высказаться или спеть при желании. Наблюдай за своими мыслями, переживаниями. Созерцай. Грейся.

Постепенно в душе наступит покой — это заработали древнейшие пласты сознания. Это все твои первобытные предки, которые так же сидели долгими вечерами и смотрели на пламя. Запомни это состояние, чтобы в будущем вызывать его по своему желанию, когда надо будет успокоиться. И запомни костер, чтобы вызывать его образ, когда надо принять решение.

Кстати, заливать костер водой нельзя. Он должен погаснуть сам. Кто-то скажет — и это все? Да я и сам так делаю! Да, по нашей традиции мы и так знаем все, нам не нужно ничему учиться — нам надо просто вспомнить. И такие практики помогают в этом. Но не торопись: поход в лес — это лишь начало. Древняя система согласуется с научным

методическим принципом «От простого к сложному». Это только первый шаг.

Использовать дома свечу как заменитель костра можно, но не особо рекомендуется. Одно дело костер, который пробуждает в нас генетическую память, и другое — обыкновенная свечка. Лучше пойти в парк, найти там укромное место и разжечь костерок, и посидеть в конце рабочей недели, расслабиться, отдохнуть от всего.

А пока мы продолжим.

После полуночи уйди от костра в тьму леса. Перед этим, днем, надо осмотреть его — нет ли ям, завалов... Уйди так далеко, чтобы не видеть костра. Но и старайся не заблудиться. Если ты сугубый горожанин, тебе будет страшно. И это хорошо! Это полезный, стимулирующий страх. Это слабый стресс, который активизирует иммунную систему, мобилизует силы организма. Этот страх не надо сдерживать — он естественен. Это тоже древний страх первобытного человека перед темнотой, неизвестностью. Если страх слишком сильный, дальше отходить не стоит.

Такой естественный, природный страх очищает и психику, встряхивает ее, удаляет всякие комплексы и зажимы. В городской, с виду безопасной, среде это сделать невозможно. Человеку нужен нормальный страх, поэтому с древности в культуре существуют разные страшные истории и легенды. И ночной лес помогает закалить свою психику — приходя раз за разом, человек боится все меньше. И это благотворно отражается и на его повседневной жизни! Также полезно ходить в лесу в сумерках — когда любой пень или куст кажутся страшилищем. Подходя к ним и убеждаясь, что это лишь иллюзия, человек становится храбрее и спокойнее. Вроде бы примитивно, но — работает!

Также можно потренироваться ночью одному в лесу.

## 20 **Часть первая** ЗАКАЛКА ДУХА

При возможности (если ты остановился рядом с озером) можно испытать первобытную пустоту, бывшую еще до сотворения мира — нырни глубоко, с закрытыми глазами. Конечно, до этого, днем, надо заранее проверить водоем — нет ли коряг, битого стекла, достаточно ли он глубок?

Ты поймешь, что такое первородный мрак, в котором ты невесом и не имеешь никаких опор. Также можно сказать, что ты заново испытаешь ощущение материнской утробы...

На следующий день вернись в город и осознай, что что-то изменилось. И возвращайся в лес — тебе предстоит новое испытание.

*«Мы долго еще сидели возле костра, впитывая в себя то тепло, которое он источал. Молчали. Очень часто на нас нисходило такое чувство, при котором говорить не хотелось, да и чужой голос не то чтобы мешал, но отвлекал от собственных мыслей. И тогда мы, видимо уступая этому чувству, ненадолго расходились в разные стороны и залегали в траве, вслушиваясь в невнятные тихие шорохи, возникавшие в траве и вершинах деревьев»*

ЛЕОНИД РЕПИН  
«Затерявшиеся в тайге»

