

На пути к совершенству. Через тело постигается разум.

Тьен Лонг

Всё было не как обычно: не в том же месте, не в то время. Лонг подошёл к шести утра, как и было запланировано. Вокруг ещё темно, и хотя Тибет - горы, солнце не показалось. Он встал ещё раньше часов в пять, уже вымылся, разогрелся малость, легко позавтракал питательной, но не грузной пищей. Но все же его настроение было слегка сонным и он решил устроить себе пробежку, чтобы освежить сознание. Было холодно. Зима процветала! Разогрев разум и тело он наконец уговорил себя и пришёл в годное состояние, как раз к этим шести часам.

Лонг был настроен тренироваться так, чтобы работать над преодолением своих слабостей. Обычно юноша бы сию минуту устремился бы заниматься где-нибудь на природе, созерцая её красоту, величие, вдохновляясь ею. Но он последовал совету сифу: не перегружался, не занимался так активно физическими нагрузками, а лишь оздоровительной гимнастикой, медитацией, чтобы подготовить своё тело и дух. Наверное, он и без этого легко бы справился, но с меньшим комфортом. Лёг он действительно рано, даже на ночь не поболтал с другими учениками.

Кстати, о учениках. Хотя Тьен и не думал об таких страшных вещах как изменение своего статуса в направлении мастерских чинов, скоро могла случиться и такая беда. Тогда - конец беззаботной жизни юноши. С другой стороны обязанности не велики, однако Тьен боялся просто ощущать ответственность. Ведь за свои действия отвечать легко, а за действия своих учеников ему отвечать всё ещё страшно, да и рановато, пусть лучше пока подрастут другие дисциплины.

Ши Ньяо

Раннее утро было морозным и темным. Солнце на Тибете показывалось часам к девяти утра, потому что вся Поднебесная жила по пекинскому времени, а Лхаса находилась сильно к Западу от столицы. Ньяо специально назначил ученику тренировку ранним утром, чтобы создать определенную стрессовую ситуацию для его организма. Лонг старался тренироваться так, чтобы узнавать крайние возможности своего тела, и физические нагрузки ранним утром были не самой большой сложностью.

Ньяо пришел к воротам в назначенное время. Он был одет довольно тепло, потому что сам не собирался тренироваться, а на улице было холодно. Лонг уже был на месте и, судя по всему, успел разогреть мышцы.

- Доброе утро, - старший мастер вежливо поклонился. — Я вижу, ты уже успел подготовиться к занятию. Ты умеешь ходить на руках?

Одной из первых задач в тренировках Лонга на данном этапе было укрепление мышц спины и общее силовое развитие мышц. Легкость и стремительность ветра должна быть дополнением, а не компенсацией недостаточной подготовки, об этом

они уже договорились во время прошлой тренировки.

Тьен Лонг

-Нин Хао, сифу, - юноша покорно поклонился учителю, сложив руки в молитвенном жесте "амитофу". На фразу о подготовке к занятию и разогреве, Тьен положительно кивнул. На вопрос об его умении ходить на руках юноша также ответил положительно, - Да, я научился ходить лет семь назад. - прикинул Тьен, - А какие у вас требования к технике? Я просто вроде и ходить умею и прыгать и даже отжиматься, но я не знаю, может, есть условия особенные? Например, нельзя сгибать ноги в коленях или по особенному держать спину.

Тьен стал ожидать ответа сифу, пока он не мерз, хотя и был в лёгкой одежде сравнительно со старшим мастером. За год, что прошёл в монастыре, Тьен на одну ступень ближе стал к Ши, но всё же ему пока далековато до старшего мастера. Тем более, что мастер достиг многого в нескольких сферах.

*Нин - как Ни но только с уважением

Ши Ньюо

Мастер чуть удивленно поднял брови, услышав ответ Лонга. Он не ожидал, что ученик столь хорошо подготовлен с точки зрения акробатики, но сейчас понял, что задача с его физическими тренировками будет немного легче, чем казалось ещё накануне.

- Пройди тридцать метров по этой тропе вперед и обратно, - сказал Ньюо, указав на дорожку, которая вела в сторону от ворот к горной реке. — Ног в коленях можешь сгибать, спину старайся держать ровно.

Пока он хотел просто убедиться в словах ученика, заодно посмотреть, насколько уверенно тот контролирует мышцы рук и спины. Подобная акробатика редко оказывается полезной в драке, но она важна для гармоничного развития тела и некоторых показательных приемов, демонстрирующих подготовку, к примеру, во время новогодних смотров. Ньюо считал, что изящество и сложность техники в кунг-фу не менее важны, чем боевая практичность. Он не был воином, он предпочитал решать вопросы миром, помня о том, что владеет мастерством рукопашного боя. При этом старший мастер видел, что Лонгу самому нравятся зрелищные приемы, в знании которых нет ничего плохого, если они опираются на правильную технику и хорошую подготовку.

Тьен Лонг

Юноша обычно ходил на руках по более или менее ровной площади, а сейчас ему придётся словно по кривой лестнице спускаться, но только ещё хуже(да ещё если считать то, что при сравнительно малой практике уже становятся безразличными эти перепады). В помощь Тьену было лишь то, что в самостоятельных тренировках, он уделял время и хождению на руках. Ведь это может и не пригодиться в обычной драке, но с другой стороны спасти жизнь при определённых обстоятельствах. И, конечно же, Лонг рассматривал это чисто с эстетической точки зрения и воспринимал как способ приближения к недостижимому, к совершенству. Но такое

было для него в новинку.

Когда набираешься опыта в хождении на руках, обычно спина сама выпрямляется, потому что так и меньше нагрузки на отдельные части тела - нагрузка правильно распределяется, и баланс проще ловить. Тьен сперва решил настроить свой мышечный корсет, проверить готов ли он к нагрузке, размялись ли все мышцы, для того встал на руки на ровном месте и скорректировал стойку, отжался пару раз, попрыгал, попытался вспомнить как правильно амортизировать, сделал пару шагов, а также балансировал отдельно на каждой руке и свершал некоторые движения чтобы загружать руку. Ноги юный акробат стоя на месте чуть присогнул, их активное движение требуется только в активном движении и кручении. Тьен столкнулся с проблемой: в его ладони впивались кусочки разных органических предметов. Кстати снега было не так много, в горах он не везде часто задерживается на одном месте, горный ветер перегоняет его с места на место, а такие скаты обычно хорошо обдуваются.

Тьен встал на ноги, чтобы снять накопленную нагрузку, которая была не значительна, но могла сказаться в момент, когда сил уже совсем нет. Тьен восстановил дыхание, активно питая кислородом свой организм - воздуха может исчерпаться по дороге. А главное, кровь отлила от головы и нормальное давление восстановилось. Слава богу расстояние было в рамках способностей и не выходило за границы возможностей тела, а значит и кровоизлияния в мозг не будет.*

Тьен встал на руки, мышцы плеч проступили, сразу стало ясно, что они всё-таки есть, просто очень сухие и рассчитанные только на вес лёгкого(для веса мальчиков) как ветер парня. Сначала Тьен поплёлся по не очень крутому участку. В его руки впивались кусочки хвои, мелкие камешки, но, претерпевшие различные жесткие тренировки, ладони позволяли не обращать внимание на боль, даже острые камешки не нарушали контроль над телом, хотя и вызывали болезненные ощущения. Тьен шагал на руках всё вперёд, сохраняя темп дыхания, да чуть пружиня, чтобы смягчить трение об неоднородную поверхность. Он шёл то спиной вперёд, то наоборот, как ему было удобнее в той или иной ситуации: просто передвигаться и балансировать удобнее спиной вперёд, но зато устаёт шея.

Следующей преградой был более резкий спуск, начинался он тоже резко. На момент замедлившись, Тьен опустил свою руку и, ощутив опору, переставил вторую, слегка опускаясь на первой. Давление быстро накапливалось, потому Тьену Лонгу пришлось ускориться. В момент когда парень оттолкнулся одной рукой, а вторую направил вперёд, его ноги раскрылись словно ножницы, одновременно снимая нагрузку, рождая силу, которая проходя через всё тело, увеличивала импульс отталкивания. Чтобы мягко приземлиться Тьен сложил ножницы вместе с касание чуть согнутой руки. Чтобы сделать следующий следующий шаг юноше даже не пришлось подтягивать заднюю руку, её вытолкнул импульс движения. Раскрывая ножницы, он перебросил отстающую руку вперёд. Ноги двигались одновременно с руками, совершая те же действия. И уже ноги не останавливались в срединном положении, а также шагали, но только по небу. Его движение приобрело связный характер, движения напоминали бег, амплитуда была гораздо большая чем при приставном шаге, движение казалось энергичным и лёгким. Легче стало и юноше. И хотя были некоторые сложности с этой новой формой, исчезла основная - постоянное давление. Конечно Тьен двигался не со скоростью бегущего человека,

но даже сама скорость уже облегчала задачу преодоления некоторых нагрузок.

Так добежав до конца спуска, юноша, пробегая последние пару шагов в кручении, кстати, через спину и при этом активно замахиваясь ногами(этого трюка потребовала его душа), сильно оттолкнулся руками, поскользнулся, но всё-таки взмыл над землёй, продолжая кружиться в воздухе, и приземлился ногами на землю.** Путь наверх ему казался не таким лёгким.

* В крайнем случае можно всегда сломать себе нос и восстановить давление :)

** Если не совсем понятно, какое акробатическое действие сделал Лонг, пишите.

Ши Ньюо

Старший мастер наблюдал за тем, как Лонг справляется с заданием, и в какой-то момент был приятно удивлен акробатической подготовкой ученика. Физической силы ему вполне хватало, чтобы держать свой вес, а ловкость и гибкость позволяли хорошо справляться не только с хождением по относительно ровной тропе, но и с более сложным спуском. Он не ожидал такого хорошего выполнения упражнения, но сейчас понял, что для развития физической силы Лонгу будет недостаточно тренировок с его собственным небольшим весом.

- Достаточно, отдохни немного, - сказал Ньюо, когда Лонг поднялся на ноги. – Ты неплохо подготовлен, - признал мастер.

В ловкости заключалась основное преимущество ученика, но гибкость в подготовке должна следовать за силой. Все же рукопашный бой – не цирковая акробатика, и даже мастеру стиля журавля в бою нужно опираться на землю, как в прямом, так и в переносном смысле.

- Встань в позу всадника и восстанови дыхание, - сказал Ньюо, вставая в ту же стойку напротив ученика, примерно в трех шагах от него. – Души через нос, сосредоточься на ощущении ци в нижнем даньтяне. Повтори за мной [стойку](#), не теряя ощущения ци в нижнем даньтяне.

Старший мастер поднял вверх указательный палец правой руки, держа кисть на уровне груди. Лонг уже хорошо стоял в позе всадника, и это упражнение, направленное на осознание собственной силы, должно было у него получиться без проблем.

Тьен Лонг

Отдохнув и отдышавшись, Тьен покорно встал в позу, которую показал сифу. Она была чуть шире и опираться на землю было в ней даже легче, потому что ноги стояли далеко, по сравнению с коленями, и естество притяжения облегчало задачу разгрузки. Затем юноша вытянул одну руку в формации "Один палец дзен". Он знал что это не просто так. Почему-то он решил, что он должен сконцентрировать внимание на этом пальце и сосредоточить в нём ци. Медленно направляя руку от себя к себе несколько раз, он пробовал сконцентрировать ци в ладони и пальце так, как если бы они были одним целым, состояли из одной монолитной кости. При этом он не забывал о сохранении тех же ощущений, что и при стойке всадника. Кстати, раньше Тьен стоял в стойке гунбу с вытянутыми двумя руками формации"Один

палец дзен". Так же он стоял и на первом занятии, пока сифу не исправил его. Интересно с чем же это всё было связано. Сейчас об этом Лонгу доподлинно не известно.

Тьен, как и обычно чувствовал себя надёжно в позе всадника, разве что в поясничке ощутил некоторую слабость по сравнению с другими частями тела. Но уже не так безнадёжно, как пол года или год назад. Можно сказать, что слабость юноши была на месте водораздела стихий: устойчивости Земли и полёта Воздуха.

Ши Ньяо

Далее мастер наклонил палец вперед, затем стал медленно выпрямлять руку, но в конце движения локоть не был разогнут до конца. Рука находилась на уровне плеча параллельно земле, само плечо было опущено. Это движение Ньяо выполнил с шипящим звуком «шсссс», который шел от уровня почек. После этого он вернулся в первоначальное положение.

- Повтори это движение ещё два раза, сосредоточься на том, как энергия идет от верхней части поясницы, - сказал Ньяо.

В таких техниках самое важное – внутреннее правильное ощущение от течения энергии, в котором сливается внешняя форма движения, кий и субъективное восприятие упражнения. В результате внешне простая форма приводит к правильной концентрации ци, позволяющей верно использовать собственную силу.

Вершины мастерства кунг-фу возможны только в том случае, если физическая подготовка сочетается с её верным применением, с осознанием всех энергетических тонкостей каждого из боевых движений. Например, шипящий кий при этом упражнении был связан с энергией той чакры, что отвечала за стихию Воды, он был аналогичен тем, что применялись в приемах стиля Кобры.

Тьен Лонг

-Понимаю. Мы должны настроить себя, должны верить, что у нас что-то получается, должны верить в то, что мы есть то, что пытаемся изобразить. И дышим мы так, чтобы настроить себя и направить энергию тела, создать характер. Важно отношение, важна вера, сила в том, что ты веришь. А будучи животным и думать надо меньше, ведь характер животного и инстинкты его будут работать на нас. И, возможно, тогда восприятие на мгновение достигнет дзен. - юноша говорил без эмоций, в рассудительной манере. Он бы не сказал этого, если бы не захотел подтверждение учителя о своих догадках.

Юноша вдохнул глубоко, но так, что бы плечи остались на месте. Вдыхая он создал настрой. Его змея была спокойная, она не показывала свою хитрость и не хвалилась. Она была скромной и вдумчивой. По спине пробежали мурашки и направились к кончикам пальцев. Сила медленно прилиwała и отлиwała, задавая медленный спокойный темп, связанный с дыханием. Лонг не торопливо направил кончики пальцев вперед и вытянул руку, тихо прошёптывая "шсссс", но даже делая это медленно ему удалось направить силу к кончикам пальцев, отчего те непроизвольно подёргались. При этом вся верхняя часть тела становилась лёгкой, но тягучей, а ноги разряжали накопленное напряжение, при этом тоже участвовали в

направлении и формировании силы. Это плавное и мягкое движение разряжало напряжение, при этом переноса его в самый кончик пальца, чуть чуть при этом оставляя силы ладони и кисти.

Тьен Лонг повторил тоже чуть резче, но также плавно. Киай тоже стал ярче. Юноша ощущал, как энергия скапливалась в кончике пальца в самый последний момент и высвобождалась будто узким лучиком, иголкой. При этом всё тело становилось невесомым, напряжение исчезало на миг и снова появлялось.

Ши Ньяо

- Не говори вслух, сосредоточься на энергии, - сказал Ньяо.

Далее он резко вытянул указательный палец перед собой, до конца выпрямляя руку. Это движение сопровождалось киаем «хэ-иии...», который возникал на уровне желудка. В данном упражнении было важно не поднимать плечо вверх, сосредоточив всю энергию на одном пальце.

- Киай идет от солнечного сплетения, - подсказал старший мастер.

Дальше Ньяо вменил форму руки на «тигρινую лапу» и провел круговое движение, которое подходило бы для блокирования чужой атаки. Локоть он при этом немного согнул, создавая уже другое ощущение от напряжения энергии в руке. После этого старший мастер резко опустил руку, продолжая держать её в той же форме, к правому колену, издав киай «йааа...», шедший из легких. На звуке «ха» он прижал руку, сжатую в кулак, к поясу, расслабившись в позе всадника.

- Сглотни слюну, накопившуюся во рту, и почувствуй, как она проходит по пищеводу, - сказал Ньяо в конце этого упражнения.

Тьен Лонг

Юноша замолчал и на этот раз стал крайне серьезным. Он постоял некоторое время в стойке только для того, чтобы глубже заглянуть в себя. Затем неторопливо перешёл к упражнению.

Тьен поднял правую руку в формации пальца дзен на уровень груди, направив указательный палец на небо. Парень дышал глубоко, через нос. Затем он плавно наклонил кисть вперёд и выпрямил руку, но, как велел сифу, не разгибая локтя и не поднимая плечо. При этом мягко выдохнул, издавая шипение змеи, сила которого шла от самих почек. Затем он вернул палец в первоначальное положение и проделал упражнение ещё несколько раз. Мягкостью и плавностью воды и спокойствием были пронизаны движения юноши. Прodelав, первую часть задания ещё раз, он перешёл ко второй.

Началась более резкая и динамичная часть упражнения. Юноша вытянул руку и палец чётко вперёд, прямо перед собой, сохраняя формация "Один палец дзен". Однако, как и мастер, Тьен вытянул руку до конца. Более того характер этого удара был другой. Тьен в этот раз направил взрывную энергию из пламенного желудка, помогая при этом киаем "хэ-иии". Было уже понятно, что плечи вперёд вытягивать не надо, они сами, естественным образом сохраняли наиболее чёткое и верное положение. Опять же он сосредоточил всю энергию в пальце, но в этот раз характер

внутренней силы был более жесткий и концентрированный. К моменту приготовления удара сила, как будто под давлением, собралась в кончике и высвободилась вперёд вместе с импульсом удара, когда движение руки прекратилось, а палец касался воображаемой цели. Казалось палец становился длиннее и протыкал противника, нанося ущерб взрывной волной удара.

Затем сменилась формация руки с «одиного пальца дзен» на «тигρινую лапу». Юноша согнул руку и сделал круговой мах той же руки в направлении от себя в бок, или направо, как если бы отражался удар противника, затем лапа тигра потянулась вниз к правому колену, при этом Лонг издавал звук «йааа...» из глубин легких. Сила сосредотачивалась по-другому. Она была стабильна, однако тоже имела динамику, больше напоминающую внутреннее накаливание. Ученик полностью расслабился, отпустил напряжение, издавая звук «ха», тем самым освобождая лёгкие от воздуха, лишая лёгкие работы, а значит и натуги. Лёгкие стали дышать мягко и плавно, свободно, как в нормальном состоянии. Юноша вернул в первоначальное положение руки и прижал их к пояснице. А затем, как и наказал учитель, сглотнул всю слюну, накопившуюся во рту, и попытался ощутить, как она опускается вниз по пищеводу. Слюна была почему-то очень приятного вкуса, не тягучая и не липкая, отчего порой застревала в горле и мешала дышать, нет она была приятная и прохладная от охлаждения активным дыханием. Тьен повторил упражнение с левой рукой и обратил свой взор на мастера, без вопросительного выражения лица, а с выражением несколько ушедшего в себя, однако заинтересованного юноши.

Ши Ньяо

Ньяо дождался, пока ученик закончит упражнение, и дал ему достаточно много времени, чтобы тот успел осознать свои ощущения. Простые внешне движения включали сложную внутреннюю работу с ци, осознание которой позволяло иначе ощущать силу собственного тела. У Лонга уже был довольно приличный опыт тренировок, и старший мастер был уверен, что ученик понял это упражнение так, как нужно.

- Хорошо. Теперь расскажи о том, как ты чувствовал сейчас собственную силу, - сказал Ньяо.

Дотянувшись сознанием до внутренних процессов, Лонг мог сейчас понять много полезного для своего дальнейшего развития в боевых искусствах. Ньяо нравилось, что ученик понимал важность работы с энергией и был готов практиковаться так, как требовалось для развития настоящего мастерства. Среди учеников это редкость, многим приходится допустить немало ошибок в увлечении внешними формами до того, как они начнут чувствовать ци чуть лучше, чем во время прямого удара кулаком.

Упражнение было предназначено для осознания внутренней силы, для правильного её направления через все тело на уровне пяти энергетических центров, и киаи в нем давали небольшие подсказки.

Тьен Лонг

Тьен и правда хорошо ощущал внутреннюю энергию и, прежде всего, потому что верил. И он понимал, что, может, и нет вовсе этой силы, несмотря на все увиденные

им чудеса и самим же представленными, но пока он верит, она в нём рождается. Вера - мощный источник силы и дорога к сенсорики мира внутренних ощущений. Сифу попросил ученика рассказать о своих чувствах. Тьен постарался ответить кратко, но полно, но, боюсь, ему это не очень удалось. Пришлось описывать свои ощущения подробнее, чем хотелось.

-Секрет лишь в правильном способе направления силы, как внутренней так и внешней, как формы так и сознания. Сознание тоже должно быть направленно по особенному, настроено на особый характер, на определённое чувство. Внутренняя сила может проистекать из разных источников, характер внутренней силы будет меняться в зависимости от источника, но и внешняя форма должна соответствовать характеру силы. Всё взаимосвязано и преследует общую цель. Если все аспекты направления сил в гармонии, то тогда и рождается настоящая сила.

"Я ощущаю, как внутренняя энергия течёт, накапливается и вкладывается в удар, а удар не столько давление, сколько взрыв, сколько единственный момент, сила которого течёт от импульса внутренней энергии и внешней формы, их гармонии. Обе силы могут эффективно работать, и внешняя, и внутренняя, но вместе они наиболее эффективны. Но также как и внешней форме, ци нужно дать свободу течения, что бы она свободно проливалась сквозь тело к конечностям и лишь в последний момент, накопленная ци обращается импульсом внутренней силы, что бы максимально резко высвободиться. Тоже учение о внешней форме. Чтобы нанести сильный и быстрый удар, рукам дают свободно высвободить часть силы мышц, что требуется для быстрого достижения цели, но к последнему моменту резко высвобождается абсолютно вся сила всего тела, то есть напряжение достигает предела в короткий срок и рост силы наиболее велик. Именно в этом и кроется вся основная сила их удара, что значит, что можно вполне отказаться от размашистого движения рук, без потери большой части силы. С другой стороны достаточно короткого, но чёткого высвобождения ци, чтобы нанести тот же эффект, что и при большем количестве ци, нужно только уметь это правильно сделать. Сила в балансе сил." размышлял Лонг.

Ши Ньяо

- Ты рассуждаешь верно, - ответил Ши Ньяо. - Твоим заданием будет отработать минимум пять вариантов ударов руками с каиями. Сосредоточься на том, как энергия всего тела, включая дыхание, передается в удар и достигает пика в конечной точке этого удара.

Это было сложное задание, но оно позволяло существенно улучшить технику ударов, добавив им силу. Тьен понимал то, что он должен отработать, и дело оставалось за практикой, которую ученикам проще нарабатывать самостоятельно.

- Можешь быть свободен, - сказал мастер и попрощался с учеником полупоклоном.

Тьен был магом воздуха, и потому хорошо мог чувствовать энергию через дыхание. Ньяо считал, что это должно было ему помочь в выполнении задания.
