

Рукопашный бой: первые шаги

Шэн Бо

Приближался конец осени, и время от времени на Тибетском плато шли холодные дожди. Один из таких дождей только закончился, и земля на тренировочной площадке из красной пыли превратилась в такую же красную грязь, из которой лишь местами проглядывала высохшая ещё к концу лета трава. Было довольно прохладно, но Шэн пришла на занятие в тренировочной форме с эмблемой клана, не став надевать легкую куртку.

Сегодня ей предстояло тренировать ученика, с которым ей прежде не доводилось заниматься. Это был японец, желавший обучиться рукопашному бою и, как поняла Шэн, пока мало что знавший об этом навыке. Она бы отправила на занятие кого-то из младших мастеров, но после того, как она стала бдительно следить за выполнением квот, коллеги разбегались от неё разве что не огородами.

Шэн пришла на несколько минут раньше назначенного времени, ученику она сказала приходить к полудню. На тренировочной площадке больше никого не было, видимо, плохая погода не способствовала рвению учеников к получению новых знаний.

Курода Хаято

Сегодня Хаято предстояла очередная тренировка по рукопашному бою, причём, весьма нестандартная. Установившаяся погода и место проведения занятий немного не сочетались. Холод и дожди были обычным делом в это время года и в таких случаях занятия старались проводить под крышей. Махать ногами на покрытой грязью поляне обычно желающих не было.

В столовой за завтраком Хаято уже успели рассказать множество интересных историй о его сегодняшней наставнице. Некоторые из них можно было сразу использовать как сценарий для боевика или фильма ужасов. Но в большинстве своём они сводились к тому что: «Ну, парень ты попал!». Такие напутствия оптимизма не добавляли, как и выбор места для тренировки. Японцу хотелось верить, что все истории просто выдуманы, чтобы напугать его. Вот только не понятно зачем?

Пытаясь успокоить разбушевавшееся воображение всю дорогу рисовавшее разную жуть, которая могла с ним случиться на тренировке, Хаято подошёл к краю поляны. Там его ждала высокая стройная женщина с длинными белыми волосами и глазами по цвету похожими на янтарь. Зрелище было завораживающим, и пугающим одновременно. Особенно пугал взгляд. Хаято даже пару раз показалось, что зрачки у женщины не совсем нормальные, а как будто вертикальные, как у кошки.

«Надеюсь, я не опоздал! — думал японец, подходя к наставнице, - Не хватало ещё начать занятие с нравоучения! И так день обещает быть тяжёлым».

- Добрый день сенсей! - поклонился юноша, - Меня зовут Курода Хаято, приятно с вами познакомиться.

Про то, что ему приятно, японец не врал. Не каждый день всё-таки удаётся пообщаться с мастерами такого уровня. Так сказать живой пример для подражания.

Шэн Бо

Ученик пришел вовремя и вел себя вежливо, потому Шэн надеялась, что в его обучении не возникнет сложностей с дисциплиной. Курода был японцем, с ними проще, чем с европейцами, потому что они умеют слышать и слышать и уважают авторитет мастеров, что позволяет не тратить время на обучение основам этикета.

- Добрый день, - Шэн коротко поклонилась в ответ. — Расскажи, учился ли ты рукопашному бою прежде, и чего хочешь достичь в результате тренировок.

Нельзя одинаково обучать того, кому предстоит стать воином, и того, кто хочет научиться самозащите. Бывают и такие ученики, кто воспринимает рукопашный бой как гимнастику, и максимум, чего они могут добиться — это техника, которую опытные мастера называют «цветочными кулаками и вышиванием ногами». Бывают те, кто недооценивает свои силы и те, кто их переоценивает. Поэтому перед обучением важно спрашивать учеников, чтобы понимать их представление о том, чему они пришли учиться.

Шэн не считала, что есть некий единственно верный путь изучения кунг-фу. Были добродетели, которые обязан воспитывать в себе каждый, кто изучает боевые искусства, но у каждого были свои цели, к которым он стремился в обучении. И бесполезно готовить воина из того, кому достаточно быть способным защитить себя и близких, при этом и требования к таким ученикам были иными. Это понимание пришло к Шэн лишь после нескольких лет преподавания в Европе, где она поначалу старалась обучать всех так, как учила бы воинов клана.

Курода Хаято

Занятие началось гораздо лучше, чем ожидал японец. По крайней мере, он не опоздал и возможно даже смог произвести благоприятное впечатление на учителя.

- Я начал обучение рукопашному бою ещё до того как попал в монастырь, но постичь успел только основы! — начал свой доклад Хаято, - Уже здесь Линь Ян Шо мне довелось побывать на не скольких занятиях, но этого не оказалось не достаточно чтобы достичь какого-то заметного прогресса. Я не привык бросать дела на полдороги, поэтому собственно и продолжаю просить себе ещё занятия. Правда, почему-то мне всё время дают разных учителей, но мастерам наверно виднее.

- А причина для занятия рукопашным боем у меня простая: я хочу быть уверенным, что если вдруг магия подведёт, я не окажусь беспомощным. У меня нет желания с кем-либо воевать, и возможно мне никогда не пригодятся приобретённые навыки, но лучше так чем потом жалеть всю жизнь, что не смог ничего сделать.

Закончив свою речь, Хаято смутился и опустил глаза. Должно быть, мастеру его слова казались смешными. Действительно, что он мог знать о беспомощности, большую часть жизни, находясь в безопасности под защитой сестры. И это тоже было причиной толкнувшей его заняться рукопашным боем. Ему было стыдно, что в

его возрасте сестра была уже чемпионкой префектуры, а он не факт ещё, что без магии даже с простыми хулиганами сможет справиться.

Шэн Бо

Ученик говорил прямо и искренне, хоть и смущался от своих слов. Шэн уже поняла, что нужно проверить, насколько ему известны основы рукопашного боя, которые он изучал прежде, а после этого обучать с акцентом на правильную защиту, давая лишь минимально необходимые атакующие навыки. И ей понравилось, что к своему обучению Курода относится очень основательно. Она уважала тех, кто не бросает занятия на полпути.

Шэн заинтересовало, что именно ученик успел освоить во время этих тренировок, и она знала один самый простой для опытного мастера способ оценить знания и подготовку человека, начинающего изучать кунг-фу.

- Я думаю, тебе уже известны базовые стойки. Покажи, как у тебя получается поза всадника, - сказала Шэн.

Если ученик уже посещал занятия по кунг-фу, он должен был первым делом изучить эту позу. А дальше уже от его мастеров зависело, насколько правильно он понял базовую стойку, отражавшую многие основополагающие принципы мастерства в рукопашном бою. Поза всадника требовала хорошего контроля энергии, осознания возможностей собственного тела и правильного ощущения нижнего джэньтяня, сопровождавшегося чувством «легкого верха» и «тяжелого низа». Как только ученик понимал эти основы, он мог долго находиться в на первый взгляд неудобной стойке, и ему не составляло труда изучать более сложные позиции и движения, благодаря правильному контролю тела.

Куроода Хаято

Хаято прекрасно помнил эту стойку. В школьные годы, когда его угораздило заняться рукопашным боем, он её ненавидел. В основном потому, что тренера в клубе использовали её в качестве наказания за опоздания или другие мелкие провинности. Стоять нужно было неподвижно, не меньше получаса, а если не удавалось, то провинившемуся давали минуту на отдых, а за тем заставляли стоять ещё полчаса. Так можно было и все три часа до конца тренировки простоять с маленькими перерывами. Такое уж точно не забудешь!

Стараясь не выдать выражением лица свою нелюбовь к данной позиции, Хаято встал в стойку.

«Так! Ступни расположены параллельно друг другу на расстоянии примерно в две ширины плеч, спина прямая, бедра параллельно полу, - перечислял мысленно японец, стараясь принять правильное положение, как он его помнил, - и самое главное не выпячивать задницу! Вечно про это забывал, за что и получал по ней же!»

Не зная, куда деть руки, он вытянул их перед собой, ладонями вперёд, как будто толкая огромный камень. Поначалу вроде стоялось неплохо, но длительное

отсутствие практики сказалось довольно быстро и уже минут через пять у него начали ощутимо ныть колени. Стараясь не думать о неприятных ощущениях, дыша медленно и размеренно, он глядел в одну точку перед собой, вспоминая, как же ему раньше удавалось столько времени стоять в этой проклятой стойке?!

Шэн Бо

Куроода не сразу понял, что делать с руками, затем просто вытянул их вперед. В какой-то момент Шэн показалось, что ученика отвлекли мысли о том, куда деть руки.

- Руки сожми в кулаки и держи у пояса, - подсказала Шэн.

В остальном у неё не было замечаний по позе всадника, в которую встал японец. Он явно изучал азы боевых искусств, что несколько облегчало её задачу как мастера, потому что можно было тратить чуть меньше времени на самые основы.

- Теперь просто поставь ноги на ширине плеч и продемонстрируй простые удары руками, - сказала старший мастер. – На счет десять произноси кийай.

Она стала считать десятками, сначала медленно, потом ускоряя темп, при этом счет был не ритмичным. Шэн считала это важным в обучении рукопашному бою, потому что в реальном бою не существует правильного ритма, важнее своевременная реакция, для которой необходимо постоянное внимание.

Техника, с которой выполняются базовые удары, показывает, насколько ученик научился вкладывать энергию в атаку. При правильной технике сила удара становится максимальной в конечной точке движения, при этом ци проходит не только по руке, но и по всему телу. Правильный удар начинается в ногах, пояснице, спине, а не в плече или локте, и тем более не в кисти.

Ветер Перемен

Когда закончилась отработка простых ударов, мастер отпустила ученика, чтобы он самостоятельно повторил все то, что выучил в этот день. Основы рукопашного боя можно постигать долго, но важно, чтобы с самого начала сформировалась правильная техника стоек, шагов и ударов, тогда остальное будет даваться намного легче.
