

Мастер-класс по рукопашному бою: черепаха

Ши Ньяо

Был теплый весенний полдень, когда солнце уже начинало ощутимо нагревать Тибетское плато, а ветер затихал. Ньяо ждал учеников на тренировочной площадке, где сейчас были расстелены циновки, потому что ученикам нужно было выполнять задание, лежа на земле.

Упражнение, которое он запланировал для мастер-класса, было сложным физически, но, с другой стороны, его мог при желании выполнить даже тот, кто никогда прежде не занимался боевыми искусствами.

- Добрый день, - Ньяо приветствовал учеников полупоклоном. - Сегодняшний мастер-класс посвящен рукопашному бою, но вы не будете изучать приемы и удары, а сосредоточитесь на своем главном оружии - собственном теле, которое должно быть достаточно сильным и гибким. Упражнение называется "черепаха". Лягте на спину и поднимите вверх руки и ноги. Начинате вращать пальцами рук и ног по часовой стрелке. Затем добавляйте вращение кистями и стопами. Затем - локтями и коленями, а после этого - головой, бедрами и плечами, не прекращая вращение другими суставами. Не спешите, постарайтесь управлять всеми суставами одновременно.

Упражнение было сложным и физически, и с точки зрения координации движений. У неподготовленных учеников минут через пять начинали сильно болеть мышцы пресса, более опытные могли выдержать дольше, но ненамного. Когда прошло около пятнадцати минут, Ньяо хлопнул в ладоши.

- Достаточно. Разомнитесь, и можете быть свободны. Если вы будете выполнять это упражнение каждый день, вы сможете намного лучше владеть своим телом.

Занятие продлится до четверга, 29.10, до 20:00 мск. Приглашаются все, чей уровень развития навыка не превышает уровень Послушника. Отыгрыш вывешивается одним постом. За участие в мастер-классе начисляется дополнительно 10 РПГ-баллов, согласно правилам раздела.

Финехас Зейдан

Знание о том, что в монастыре необходимо не буяннить, учиться и вообще наставницу не позорить, у Финехаса на подкорке головного мозга откладывается как-то достаточно своеобразно. Лилу, правда, утверждает, что нечего путать бисер с апельсинами и что головной мозг тут ни при чем, мол, у Финна, как у истинного барана, головного мозга вообще быть не может, один спинной за всех отдувается, как Д'Артаньян за всю королевскую конницу и всю королевскую рать. Парень в ответ на такие заявления обычно только хмыкает и неопределенно поводит плечами, мол, вскрытие нас рассудит. Так вот, неопознанным и небесспорным мозгом Финехас делает вывод, что надо просто почаще везде светить и торговать мордой лица, но

не влипая при этом в скандалы, и получится сойти за старательного ученика. За умного-то не обязательно, про то, что непременно нужно блистать на занятиях умом непревзойденным, никто вроде бы не говорил.

Правда, на этом мастер-классе, видимо, придется прикидываться не только не гениальным, а и вовсе умственно отсталым. Потому что озвученное мастером Ньюо упражнение Финехасу активно не нравится. Финн совершенно не считает себя человеком, у которого координация движений идеальная, что бессознательная, что сознательная, там очень даже есть где забуксовать. А тут - египтянин даже посчитать не пытается, сколько вращений разными суставами ему предлагают выполнить одновременно. Просто осознает, что число внушительное, и тихо ужасается. Единственное, что мешает включить заднюю передачу, пока не поймали за шиворот и не разложили на циновке принудительно, - это невероятное упрямство барана, который уже узрел подходящие для атаки ворота и морально готов поприветствовать их лбом. Так что на циновке Финехас растягивается сам, относительно добровольно, уже заранее смиряясь с тем, что ни черта у него не выйдет, и начиная потихоньку придумывать обходные пути.

Проблемы на деле начинаются сразу же, даже не пытаясь притвориться, что их нет, уже вращение пальцами ног - это не то, что получается легко и непринужденно. На критический взгляд Финна, он куда скорее сгибает-разгибает пальцы ног, чем вращает ими. Но предложить лучший вариант не представляется возможным. Вот все, что есть, а как это "все" апгрейдить и улучшить, Финехас себе вообще не представляет. И потихоньку переползает на следующий этап, добавляя вращение стопами и запястьями.

Адские проблемы во всей своей неприглядной демонической красе вырывают на первый план немного позже, когда приходит пора подключать к вращению колени и локти. Если с локтями Финехас еще более-менее справляется, то уделять достаточное сосредоточенное внимание ногам уже не успевает. Поэтому сказать, что и коленями египтянин вращает, нельзя никак. Скорее уж, позорно дрыгает. Вот только Финну сейчас не до того, насколько позорно и постыдно он выглядит со стороны. Ему еще к следующему этапу переходить и два новых вращения добавлять. На этом фоне неприятно занывший пресс кажется таким мизером, что даже и упоминать несолидно.

Правда, от этой бравады Финехас отказывается, как только пытается добавить полноценные вращения ногами - мышцы живота тут же обиженно напоминают, что они тут вообще-то пашут и устали, если кто не заметил. Да и вообще с полным кругом вращений у Финна отчаянно не складываются отношения. Руками парень скорее запускает нечто вроде "волны" вместо серии полноценных одновременных вращений, а ноги, за которыми на фоне рук особенно уследить не получается, вообще живут своей полноценной жизнью и дрыгаются сугубо как пожелают. К концу пятнадцати минут, отпущенных мастером Ньюо на покорение вершин координации, египтянин вовсю чувствует себя человеком, у которого голова с конечностями общается весьма условно. И, поблагодарив мастера за занятие, озадаченно уходит - новое откровение осознавать и переосмысливать.

Юншэн Лю

Юншэн пришел на мастер-класс, немного опоздав, но все же успел услышать задание с самого начала. Он слышал об упражнении "черепашка", оно было своего рода страшилкой, что вот есть мастера, кто стойки с ударами показывает, а есть кто гоняет в плане физухи вплоть до того, что дают эту самую "черепашку". Тяжело

вздыхнув, парень улегся на спину и принялся выполнять задание.

С пальцами все было просто, с кистями и стопами тоже. С коленями уже было неудобно, да еще и приходилось одновременно контролировать много разных движений, так что Юншэн то и дела забывал то про пальцы ног, то про кисти рук. А дальше было самое сложное, потому что при вращении бедрами нужно было держать напряженным пресс, нагрузка на который возрастала в разы из-за того, что все тело должно было быть подвижным.

Уже несколько секунд выполнения задания в таком темпе казались лютой пыткой, и Юншэн старался шевелиться хоть как-то. Он не мог проследить за всеми движениями сразу, в итоге то руки работали нормально, то ноги, но все и сразу - никогда. Все и сразу болели мышцы, и каждая секунда выполнения задания казалась вечностью. Юншэн ждал только того, когда сифу Ньяо позволит остановиться и отдохнуть. Но тот никак не желал сжалиться.

Лю-младшему казалось, что прошел уже час. Мышцы болели, не хватало сил держать поднятые ноги, сводило шею и суставы. Юншэн закусил губу и старался следить за дыханием, но от этого легче не становилось. В какой-то момент он опустил ноги на пол, перевел дыхание, и после этого начал делать упражнение заново. Мастеру рукопашного боя нужна хорошая физическая подготовка, и Лю-младший понимал, что этой подготовки ему очень не хватает, но он даже не представлял, каким сверхчеловеком нужно быть, чтобы справиться с этим упражнением. Все же не зря этой черепашкой пугали новичков рукопашного боя.

Когда сифу Ньяо разрешил закончить упражнение, Юншэн растянулся на земле и какое-то время просто лежал и дышал. Болело все. Он никогда так хорошо не представлял, где какая мышца у него находится. Он убрал со лба прилипшие мокрые волосы, затем сел и потянулся. Любое дополнительное движение казалось Юншэну настоящим подвигом. Он растер болевшие мышцы рук, ног и живота, затем поднялся на ноги, сделал несколько наклонов и упражнения на растяжку ног. Без этого можно было не надеяться, что завтра удастся встать с кровати без посторонней помощи. Закончив разминаться, Юншэн попрощался с мастером и отправился домой.

Ши Ньяо

На занятие пришло всего два ученика, и по их уровню подготовки Ньяо видел, что занятие им очень полезно. Им не хватало навыков координации движений и банальной выносливости, но даже в позе всадника поначалу стоять трудно. Ньяо не рассчитывал, что ученики справятся идеально, это был мастер-класс для новичков, а не для опытных мастеров, с которых можно было спрашивать строже.

Когда Финехас и Лю Юншэн, с трудом передвигая ноги, ушли с занятия, Ньяо еще некоторое время провел наедине со своими мыслями. Ему казалось, что сейчас многие ученики монастыря не уделяют достаточно внимания физической подготовке, а в боевых искусствах знаний не достаточно, тело должно быть способно справиться с приемами, наносить и держать удар. А пока выходило, что даже сын старшего мастера был подготовлен на уровне цветочных кулаков и вышивания ногами. Но у учеников все было впереди, было бы желание.

Мастер-класс окончен.
