

# Мастер класс по рукопашному бою: как сломать кирпич, а не руку

## Шэн Бо

Весна вступала в свои права. На берегах ручья и в диком парке всюду цвели плодовые деревья, и вся территория монастыря была усеяна розовыми и белыми лепестками. Солнце только взошло, а Шэн уже ждала учеников на тренировочной площадке. К этому занятию подготовились отдельно: площадка была уставлена длинными и прочными каменными столами, на которых лежали небольшие подушки, набитые песком. Столы были выставлены в три ряда, чтобы ученики могли разместиться, не мешая друг другу. Еще один стол, поменьше, располагался напротив остальных. Шэн дождалась, пока соберутся желающие, и в назначенное время начала занятие.

- Доброе утро. Сегодня вы будете отрабатывать удары ребром ладони. Ваша задача - научиться правильно концентрировать энергию в момент удара, чтобы не покалечить себя и нанести максимальный урон противнику. Правильная техника удара позволяет разбивать доски и камни, неправильная приводит к переломам. Сначала необходимо настроиться на правильное дыхание. Вы должны чувствовать, как с вдыхаемым воздухом по вашему телу распространяется ци - жизненная энергия. Встаньте прямо, ноги чуть шире, чем на ширине плеч, колени немного согнуты. Руки в кулаках у пояса. Просто дышите, осознавайте свое тело. Сила идет от каждой мышцы, от стоп, ног, спины, плеч. Теперь выставляете вперед левую руку, ребром ладони обозначая цель на уровне солнечного сплетения и правой на выдохе наносите удар, отводя левую к поясу. Хып, - Шэн показала резкий удар, при котором рукав тренировочной куртки хлопнул по её предплечью. - Чувствуйте, как энергия идет от ног, бедер, поясницы, спины и достигает максимальной концентрации в момент удара с резким выдохом. Хып, - она нанесла удар левой рукой. - Начинайте медленно. Один, два, три, четыре, пять, - мастер отсчитывала удары, показывая каждый из них, - шесть, семь, восемь, девять, десять. Теперь походите к подушкам. Точно по такой же логике на выдохе наносится удар ребром ладони сверху вниз. Запястье и кисть почти расслаблены до момента самого удара, замах и энергия идут от плеча и спины. Локоть полностью не разгибается.

Шэн подошла к подставке и показала удар ребром ладони по подушке. В момент нанесения удара она чуть присела, но сила удара шла от всего корпуса.

- Сначала медленно, - Шэн стала считать до десяти, выполняя каждый удар одновременно с учениками. - Кто понял дыхание и почувствовал энергию удара, может на каждый счет выполнять по два удара каждой рукой, - она продолжила считать, но сама отошла от подставки с подушкой, чтобы лучше видеть учеников. - Кому нужно больше времени, выполняйте один удар на один счет. Кому легко наносить два удара - наносите три: правой-левой-правой, левой-правой-левой и так далее.

Шэн отсчитала еще несколько десятков ударов, давая ученикам возможность от души вымотаться при выполнении этого упражнения. Нельзя было понять технику

нанесения ударов в теории, их можно и нужно отрабатывать, долго и нудно, набивая руки о макивары и подушки с песком.

Отыгрыш описывается одним постом. Мастер-класс будет окончен в воскресенье, 29.10. Приглашаются все желающие с уровнем владения рукопашным боем не выше Послушника.

---

### **Ирина Рейн**

Ирина, признаться, не слишком любила такие мастер-классы, на которых ей диктовали какое-нибудь классическое положение из теории драки, магии или что там ещё под руку подвернется, и велели выполнять в точности, соблюдая каждую букву и ни на миллиметр не отступая. Стихией рыжей был вольный творческий беспорядок, когда сперва лепишь на холст широкими мазками что краше покажется, а в конце из этого бардака неожиданно для окружающих и отчасти для самой себя вытаскиваешь что-то весьма похожее на правду и даже условно стройное. Поэтому сперва от мастер-класса по рукопашному бою Рейн отказалась, будучи твёрдо уверена, что там как раз возьмут и продиктуют. А в зависимости от мастера - может, ещё и цепь на учеников сверху навесят, чтобы точно от единственно верной инструкции не отвертелись. Потом Ирина подумала ещё раз, вздохнула и засобиралась. Передумать заставила та трезвая мысль, что девица и так уже пропустила невесть сколько занятий, а ведь она здесь типа учится. И вообще, хватит уже наставника позорить - хотя последнее соображение было шатким и отнюдь не шло как убедительный аргумент. На взгляд Ирины, её наставник порой успешно справлялся с этой задачей сам.

И всё же. Хватит ему в этом помогать.

Когда Ирина заявила на тренировочную площадку, тотального ажиотажа и толпы готовых заглядывать в мастеру учеников там, вопреки всеобщим пророчествам и предсказаниям, не было. Видимо, на предыдущих занятиях назанимались за всю предыдущую жизнь, пресную и несчастную, растеряли весь запал и вернулись в прежнее амебистое состояние, подумала Рейн. Так оно и должно было получиться, это, черт побери, очень логично звучит. Ирина почувствовала себя неудобно - она, конечно, готова была заниматься и стараться, но никак не тянула на ту незаменимую тягловую лошадку, на которой может с блеском выехать все занятие. Даже при максимально удачном стечении обстоятельств не тянула. А обстоятельства как раз сложились очень даже ничего себе.

Необходимость рубить мешки с песком ладонью Ирину не пугала, ни издалека, ни вблизи. Рыжая вообще к своим рукам относилась без нежной любви и уже пыталась как-то Дамьяну продемонстрировать, как она вообще-то лихо и пальцами врага затыкать до полусмерти может. А ладонь - это уже целых пять пальцев, да к тому же не по отдельности торчащих, как прутки, а плотно прижатых друг к другу. И сразу удар уже не требует такой филигранной точности, ладонью можно куда смелее махать и не бояться, что она сложится пополам в фиг-знает-какую сторону от малейшей неточности.

От количества информации, выданной сифу Бо вместо приветственной речи в строго устном виде, Ирина аж присела на мгновение. Рыжей и в голову не приходило, что простое "хрясь" ладонью можно описывать так долго, нудно и с таким лютым количеством деталей. Помянули все, что только можно помянуть, разве что пятки позабыли. Так и хотелось взмолиться - дайте кораблю хоть немного пространства для маневра, в реальном-то бою времени залезть в идеально

правильную стойку и сделать все эти фирменные фишечки тебе никто не даст. Там до ладони дело не дойдет, первой сломаешь голову, пытаюсь придумать, как успеть второй ладонью цель обозначить перед ударом и все вот это вот прочее. Сомнения наверняка отсвечивали у Рейн на роже неугасимым огнем, но мозгов и печального опыта хватило, чтобы оставить язык за зубами. Спорить с мастерами у Ирины в монастыре традиционно получалось хреново, уж давно пора было завязывать. Ну, хотя б пытаться завязать.

С самой собой Ирина в конце концов сошлась на том, что знание "как правильно" тоже вообще-то штука полезная, знать ее не помешает. И под знаменем этого решения и этой "правильности" послушно встала в нужную стойку, начиная отрабатывать удары по воздуху. Локоть до конца и не мог разогнуться - Рейн представить себе не могла, куда нужно прицелиться ладонью, чтобы потом зарядить туда прямой рукой, разве что в цель где-то в километре от бьющего. У Ирины локоть стандартно оставался немного согнут, и даже следить за ним не надо было, он никаких позывов распрямиться не испытывал. С запястью и ладонью тоже проблем не было. Рыжая просто радостно роняла руку вниз откуда-то от самой макушки, не напрягая ее, и только перед самым моментом удара натягивала ладонь жесткой доской. По воздуху так это вообще было все легко и просто, об него даже ушибиться невозможно. Ирине было интересно уже наконец опробовать удар на мешках с песком.

Подчеркнуто: именно опробовать удар, а не исколотить ладони об мешки до состояния одного сплошного лилового синяка.

Азарт, который мог бы подстегнуть девушку рубить сплеча как проклятую, чтобы уложить в один счет столько ударов, сколько возможно, у Ирины попросту не включился. Рейн невозмутимо отрабатывала по мешку одиночные удары и замечала только, что мешок неприятно брыкается в ответ, если по нему как следует звездануть рукой, ладони начинают неприятно гудеть. А с другой стороны, чего б мешку и не брыкаться, его ж тут только что ногами не бьют.

К концу мастер-класса Ирина качественно измочалила себе ребра ладоней, их бы, зудящие, и предъявляла в случае чего как доказательство. Мешок даже промяться внутрь толком не пожелал. Прогнулся как-то, конечно, но ты ж поди докажи, что это ты руками набила, а не задницей на него села.

---

## **Розмари Лайонс**

Удар ребром ладони входил как раз в ту группу ударов, которыми Розмари если и умела пользоваться, то весьма приблизительно. Основным ударным инструментом для британки был кулак, менее деликатный и хрупкий, чем раскрытая ладонь. Кулаком можно было орудовать смелее, не так сильно боясь повредить руку – хотя при неумелом подходе ты её хоть в латную, хоть в боксёрскую, хоть в какую перчатку затяни, и все равно от шибко неправильного удара только кости хрустнут. Раскрытая ладонь казалась Розмари более уязвимой, требующей ещё более осторожного подхода. Тем важнее было научиться правильному удару. Вдруг когда-нибудь пригодится.

Британка ценила подробные объяснения, когда можно разобраться в каждой детали, вплоть до мелочей, чтобы потом ничего, ни единого движения не делать наугад, а в каждом случае знать самый верный ответ. В этом отношении тренировки у мастера Бо были для Розмари бесценны – и, как ныне показывала практика, оставались всё такими же бесценными даже в их усечённом варианте, втиснутые в узкие рамки

мастер-класса. Без видимых усилий мастер охватила своими объяснениями всё, от первого вдоха при входе в стойку до последнего момента удара. Если какие-то детали и не вместились в её рассказ, то это были такие поистине микроскопические детали, что британке и в голову никак не приходило о них спрашивать. Розмари послушно повторила за мастером стойку – ноги чуть шире, чем на ширине плеч, колени слегка согнуты, кулаки держатся у пояса и развёрнуты ладонями вверх – глубоко вздохнула, ощутив этот вздох всей грудной клеткой, выставила вперед левую ладонь, намечая перед собой цель, а потом резво переменила руки, убрав левую и рубанув по воздуху правой ладонью.

Девушка методично, под счёт мастера Бо, отработала все десять ударов по воздуху, привыкая менять руки перед собой с ловкостью напёрсточника – привыкать к именно *такой* ловкости, конечно, нужно было ещё долго, но Розмари уже ощущала, что процесс пошёл и движется. При каждом ударе девушка слегка подседала, словно пытаясь движением корпуса вложить в удар дополнительную силу. К тому моменту, как подошла очередь песчаных мешков, Розмари уже осмелела и освоилась достаточно для того, чтобы сперва попробовать мешок на твёрдость одиночным ударом, а потом начать пытаться на один счёт наносить по два удара сразу.

Тут как раз и требовалась та ловкость, которую британка уже успела окрестить для себя "ловкостью напёрсточника", чтобы успеть сделать три, а то и вовсе четыре движения рук, где остальные ученики делают всего два, и отнюдь не в слоу-мо. Розмари пока не хватало проворства в движениях рук, но не хватало совсем немного. Чувствуя это, британка упорствовала до последнего, то и дело рискуя начать отставать от общего счёта, пожирая у самой себя паузы между ударами, во время которых можно было отдышаться и сосредоточиться на следующем ударе. Розмари в эти моменты жила волшебным ощущением, что у нее вот-вот получится, и бежать за этим ощущением могла бы еще долго, если бы мастер Бо не перестала считать и не окончила мастер-класс. Британка дисциплинированно выпрямилась, хотя первым порывом было сделать вид, что ничего не слышала, и даже ухом не вести, продолжая отрабатывать сдвоенные удары. Розмари вежливо поклонилась мастеру на прощание, но возвращаться в жилой корпус не спешила, а осталась нарезать задумчивые круги неподалёку от тренировочной площадки. К девушке в голову уже закралась заманчивая идея подождать, когда все разойдутся, вытащить обратно мешок с песком и поработать по нему ещё какое-то время. Пока всё при девушке: и настрой, и удача, и успехи. Такими моментами разбрасываться нельзя, их надо цепко за хвост держать и рук не разжимать.

---

## Эмиль Давенпорт

Эмиль был готов честно признаться, что напрочь пропустил тот момент, когда самым всему-обученным из тройняшек стал Валентин. Вроде бы мальчишки одинаково посещали примерно те же полтора урока - но, видимо, не так одинаково, как Милю говорили об этом глаза, потому что результат был явно разный. Если младший обзавелся парочкой полезных навыков, то старший успел в дополнение к этому отрастить себе еще и парочку угрожающе звучащих способностей. В общем, рос над собой ввысь со всей доступной ему скоростью. Эмиль обиженно оттопырил нижнюю губу и кинулся на ближайший интересный ему мастер-класс - тоже расти над собой.

Жаль только, что в одиночку убежать по кустам не получилось, потому что старший

увязался следом, хотя ему-то уже куда расти, и так, почитай, макушкой потолок подпирает.

На мастер-класс братья заявили вдвоем, но тут же распались на две отдельные капли. Эмиль, которому все было любопытно, немедленно подскочил к мешкам с песком и начал тыкать пальцем, оценивая, насколько больно будет по ним лупить. Оно понятно, что больнее, чем по воздуху, но все-таки. Валентин торчал сзади неподвижным истуканчиком. И, кажется, неодобрительно смотрел - ну так и пусть его, он почти всегда так смотрит.

От мешков очень быстро пришлось отойти, потому что сифу Бо решила сперва так, на воздухе погонять учеников. Эмиль недовольно покрутил башкой, потому что уже горел от нетерпения, и встал рядом со взрослыми девушками. Те были как на подбор, не просто выше мальчика, а конкретно выше. Но хотя бы то радовало, что Миль здесь не один был такой шкет, а с Фельтином на пару.

Эмиль утвердил руки на поясе так сурово и основательно, как будто собирался оставить их там на веки вечные, а не пустить в дело через пару секунд. И принялся деловито кромсать воздух ладонями, в старании своем раскачиваясь вверх-вниз и едва не подпрыгивая перед каждым ударом. Цель у Эмиля получалась не на уровне солнечного сплетения, ладонь неизменно сползала куда-то к животу, но мальчишка, не смущаясь, считал, что это он просто врага вбивает по колено в землю, так что нормально все. И вообще, пустите уже скорее к мешкам, воздух-то и так понятно что окажется нещадно избит и нокаутирован.

Мешок, что характерно, вбиваться по колено в землю отказался. Первым лихим ударом Миль здорово ушиб себе ладонь. Злобно посмотрел на мешок, потряс пострадавшей рукой и с удвоенной энергией взялся за удары по новой. Это ничего, что сильно бить оказалось себе дороже. Энергию все равно было куда направить - мастер уже успела произнести роковую фразу "кому легко". Эмиль считал, что ему, конечно, легко, чего он, чайник какой, что ли. Поэтому к концу занятия разогнавшийся мальчик уже бил по мешку обеими руками поочередно, как заяц в бубен, пытаясь в один счет впихнуть как можно больше ударов. Энергии у Эмиля было выше крыши, если б мастер-класс не кончился, он бы в таком ритме еще долго мог тут проторчать. Ребра ладоней, напрочь сбитые о мешок, немилосердно гудели, но это, в понимании Мили, была фигня, на которую настоящие мужики внимания не обращают. Погудит да пройдет.

---

### **Валентин Давенпорт**

Глядя на то, как Эмиль мечется по тренировочной площадке, Валентин в который уже раз жалел, что природой у младших братьев не предусмотрены хвосты. Было бы очень удобно. Намотал на руку и не беспокоился над тем, за какое место обормота держать, чтобы точно не вырвался. Но чего нет, того нет. Теперь попробуй, поймай его - вон, уже скачет, где не просят. Валентин скрестил руки на груди, с недовольством наблюдая за тем, как Эмиль пытается пальцем продырявить мешки с песком. Вот ведь еще и продырявит же, с него станется.

Обошлось, однако, без дырок.

В отличие от Эмиля, Валентин не делал такое яростное, полное самопожертвования лицо, когда встал в нужную стойку и принялся отрабатывать удары по воздуху. Фельтин поднимал и опускал ладони в порядке строгой очереди, спокойно и местами даже медленно. Будь это настоящий бой, противник десять раз успел бы убежать - но поскольку сейчас мальчик еще находился на тренировке, то можно было не спешить и неторопливо вдумываться в движение. Валентин этим правом

пользовался на полную катушку, стараясь как можно точнее поймать момент, в который рука переходит из расслабленного состояния в напряженное, запомнить его и вообще по возможности довести работу рук до автоматизма. Десяти разминочных ударов, конечно, для этого никак не хватало, и это сильно тревожило мальчика. В отличие от Эмиля, Валентин перед собой не ставил задачу развалить все кругом. Фельтин куда в большей степени беспокоился о правильности движения, чем о силе удара, поэтому несколько раз просто опустил ладонь на мешок с песком, проверяя, какое расстояние проходит рука, да долго ли ей лететь, да еще десяток вопросов примерно такого же качества. И только потом, убедившись, что понял, как должны двигаться руки, Валентин начал действительно бить и вкладывать в удары силу. Несколько десятков ударов - как раз достаточно, чтобы понять, что и как, но еще не так много, чтобы начать тихонько подвывать от однообразия. В последний раз прихлопнув мешок ребром ладони сверху, Фельтин удовлетворенно встряхнул руками - и пошел добывать Эмиля. Младший присосался к своему мешком намертво. Видимо, намеревался никуда не уходить, пока не перетрет песок в еще более мелкий песок.

---

## **Юншэн Лю**

Юншэн худо-бедно постигал мастерство рукопашного боя. Даже мог, хорошо собравшись и размявшись, разбить ударом ноги доску. Он представлял, как идет энергия во время удара, и даже догадался размяться перед мастер-классом. Но на эту тренировку Лю-младший пришел для того, чтобы отработать удары под руководством сифу Бо, о которой говорили разное, и чаще страшилки. Она была старшим мастером, как папа, и точно умела хорошо драться.

Поздоровавшись с мастером вежливым поклоном, Юншэн занял свое место перед одной из подушек. Разминка с дыханием и ударами по воздуху была простой и привычной, да и первые удары ребром ладони не вызывали сложностей. Юншэн стал наращивать темп, когда сифу Бо позволила, и тогда стало интереснее. Он старался бить сильно, концентрируя энергию в моменте удара и представляя, что вскоре вместо подушки с песком тут мог оказаться кирпич. А разбить кирпич ребром ладони уже круто, уже можно считать, что близишься к мастерству. Там и до настоящих зрелищных трюков рукой подать: крутые приемы с полетами, как в фильмах в жанре у-ся, акробатические трюки и удары, разбивающие стопки камней. В Линь Ян Шо было несколько мастеров, кто так умел, хоть они давно не устраивали показательных выступлений. А могли бы, тогда бы на тренировке собралось побольше народу, кто стал бы безропотно дубасить подушки с песком, в надежде стать круче и сильнее. Вряд ли же кто-то здесь хотел стать великим воином и ходить по деревням, проверяя, чье кунг-фу круче.

Юншэн не терял надежды через несколько лет стать мастером в монастыре. Чтобы, как папа, время от времени вести тренировки, а в остальное время от них отлынивать. Он, правда, еще очень много работал в конторе деда, но это Юншэну казалось не таким интересным. А для того, чтобы стать мастером в монастыре, нужно было что-то уметь. Младший Лю начал постигать основы магии Земли и на посредственном, но уже не начальном уровне владел рукопашным боем. Со всем остальным было сложнее. Сюрикены, саи, кинжалы, телекинез и даже каллиграфия проходили мимо его внимания стройными рядами, лишь чуть откладываясь в памяти, но пока не увлекая всерьез. Также как врачевание, превращения и многое

другое. Такими темпами в мастера он мог подготовиться лет за десять-пятнадцать, и то если поднажмет. Торопиться было некуда, но все равно хотелось достичь нового статуса немного быстрее.

Удары можно было наносить уже по три на один счет, и Юншэн сосредоточился на ритме, который стал немного сложнее. При этом нужно было не терять концентрации в моменте удара, она была важнее, чем правильный темп. Многие мастера вообще считали неровно, потому что в реальном бою не бывает правильного ритма. Это же не танец.

Под конец занятия руки Юншэна немного гудели, но не были разбиты. Ныли спина и плечи и заметно сбилось дыхание, а футболка, которую Юншэн носил вместо форменной куртки, была мокрой, хоть отжимай, и липла к телу. Но Лю-младший, чувствуя усталость в мышцах, даже был собой доволен. Он смог побороть лень и посвятил время нормальной тренировке, которую отработал даже не для галочки, а для себя.

---

## **Шэн Бо**

Учеников было немного, но те, что пришли, работали достаточно хорошо. Особенно усердствовал Эмиль, который немного травмировал кисть, не расслабив её перед ударом. Шэн сочла, что дала достаточно времени на отработку этого приема, относившегося к базовым. Руки учеников должны были привыкнуть и запомнить, как правильно бить, чтобы не было больно. Это знание приходило только с опытом, причем опытом ударов по макиваре, воде или песку. Иначе даже тот, кто в целом неплохо владел некоторыми приемами, рисковал в реальном бою столкнуться с внезапным сюрпризом, что, например, в чужой челюсти есть очень твердая кость.

Поначалу руки будут болеть, их легко ободрать и разбить, но человеческое тело способно учиться даже быстрее, чем человеческий мозг. Мышечная память прочнее любой другой. Один раз научившись плавать или ездить верхом, человек не утратит этот навык, даже забыв собственное имя. И было важно, чтобы во время изучения рукопашного боя ученики набивали руки, кисти и ноги, чтобы в бою тело само выполнило правильный удар, и сделало это быстрее, чем успеет скомандовать сознание, нередко оглушенное адреналином.

Шэн отпустила учеников, а вскоре и сама покинула тренировочную площадку, оставив дежурным задание убрать весь инвентарь.

Мастер-класс закрыт.

---