

Мастер-класс по рукопашному бою: не падай

Тай Чун

- Доброе утро, - поздоровался Тай, хотя по его тону сложно было сказать наверняка, действительно ли утро такое доброе, каким оно хочет казаться. - На сегодняшнем занятии вам не придется отрабатывать удары и работать над техникой. Вы будете воспитывать в себе выносливость и равновесие. Видите эти столбики, - он указал на что-то позади себя. Тренировочная площадка слегка изменилась специально для этого занятия. Из земли на расстоянии около двух метров друг от друга пачками торчали глиняные столбики высотой примерно в половину метра или чуть ниже. Диаметр каждого столбика был таким, чтобы на нем можно было бы стоять одной ногой, но поверхности не хватало, чтобы стоять довольно уверенно, скорее всего, неподготовленный человек будет испытывать трудности с удержанием равновесия. - Задача проста. Поднимаетесь на столбики и выбираете два таким образом, чтобы вам было удобно по ширине ног стоять на них в позе всадника. Затем я убираю не пригодившиеся вам столбики, чтобы лишить соблазна на них переступить, и меняю землю под вами на густую грязь. Это послужит отличной мотивацией как можно крепче стоять на ногах. Стоять будем полчаса. Если кто-то падает раньше - поднимается с возвращается на столбики стоять остаток времени.

- Напомню, как выглядит поза всадника, - Тай продемонстрировал правильное положение, - ноги шире ширины плеч, бедра параллельны земле, стопы смотрят вперед и не разворачиваются. Спина прямая, пятая точка не отваливается назад. Руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Подбородок параллелен земле. Когда опуститесь в стойку, старайтесь тянуться нижней половиной тела вниз, чтобы обрести устойчивость, а верхней - вверх, растягивая позвоночник. Занимайте свои позиции.

И, после того, как каждый занял свое место на столбиках, поочередно убрал те столбики которые оказались незаняты потом сделал широко движение руками, словно обводил ими всю тренировочную площадку, концентрируясь на энергии Муладхары, затем задержал руки на уровне крестца и плавно направил энергию вниз, через ноги к земле, формируя на очерченной им заранее площадки густое грязевое болото, глубиной примерно по щиколотку. Не смертельно, но неприятно, если наступишь.

Мастер-класс завершится в ночь на 02.04. Приглашаются все желающие с уровнем владения рукопашным боем не выше Послушника. Игровое время - зима, 7 утра, прохладно, облачно, снега нет.

Аделина Рутцен

Аделина мечтает научиться рукопашному бою давно, даже вопреки тому, что с боевыми искусствами у девушки давно и откровенно ничего не складывается. Это, так сказать, ее вариант нежно-розовой мечты идиотки, вряд ли осуществимой, но бережно носимой у самого сердца. Ради мечты ничего не стоит встать с утра

пораньше и в семь утра уже, слегка подмерзающей, но бодрой, стоять на тренировочной площадке и быть готовой к тренировке. Более того, это самая простая часть. В сравнении с тем, что ждет впереди, привести себя к семи часам утра в бодрое и работоспособное состояние – это такой мизер, что тут даже и говорить не о чем.

С позой всадника Аделина впервые сталкивается так близко и тесно, поэтому у девушки проблемы даже с тем, чтобы хоть на каких-нибудь двух столбиках закрепиться в относительном равновесии и продержаться дольше двух-трех секунд. Рутцен, кажется, и вовсе возится с этим подготовительным этапом дольше всех, находит наконец для себя подходящее место и опускается в стойку если не самой последней, то уж точно одной из последних.

В общем, эта тренировка уже идет как-то комом.

Очень быстро у Аделины начинают затекать ноги и трястись колени. Девушка изначально понимала, что полчаса ей наверняка не осилить, но сейчас ей и вовсе кажется, что вниз, в грязевое болото, она соскальзывает каждую минуту-полторы, а может, и чаще – концентрируясь на своих ноющих ногах и дрожащих коленках, Рутцен совершенно утрачивает связь с ритмом времени. Понимает только, что ей часто приходится, потеряв равновесие, или утратив силы, или и то и другое вместе, снова и снова взбираться на свои два столбика и там пытаться удержать себя в позе всадника еще немного. Но Аделина все полчаса честно старается изо всех сил – так, как только может стараться едва-едва тренированный человек, никогда раньше с таким упражнением не соприкасавшийся.

Ирина Рейн

Ирина каждый раз, когда слышала в монастыре слова "рукопашный бой", немедленно вся подбиралась и морально готовилась к тому, что щас на поверку окажется, что под этими словами прячется какое-нибудь очередное адское упражнение. Из серии "сто раз отожмись с правой руки, и начнешь ею лупить как Майк Тайсон". С тем, что связь есть, не поспоришь, но Ирине всё казалось, что связь такая себе, далекая достаточно.

Или вот, излюбленная мастерами поза всадника, которая как раз под оболочкой мастер-класса в этот раз и скрывалась - всё, как считала Рейн, из той же бочки.

- И-го-го, бл###, - ворчливо вздохнула Ирина, не питавшая к позе всадника никаких ласковых чувств и стоявшая в ней довольно хреново. А тут ещё и целых полчаса, твою мать. Попросить бы сжалиться и пристрелить полудохлую всадницу сразу, да гордость не позволяет. Ирина выругалась ещё раз и полезла на чертовы столбы, изображать из себя неподвижного и могучего ниндзю.

В принципе, чтобы выглядеть не очень кривоногой, достаточно было всего-то падать реже, чем Аделина - эта наворачивалась чуть ли не чаще, чем вообще успевала на столбы залезать. Но у Ирины ж гордость. У неё ж принципы. В том числе, упертый принцип, гласящий, что ежели уж влезла на столб, так надо на нем отстоять все полчаса, от звонка и до звонка. Вот, в этот раз хоть мисками жонглировать не просят, всё уже праздник.

Первые минуты полторы Ирина покачивалась на своих двух столбиках во все стороны, как дурацкая пластмассовая неваляшка, поправляя и подравнивая себя во всех местах: подбирая там, где требовалось подобрать, вытягиваясь там, где просили вытянуться, и вообще всячески стремясь как можно ближе к идеально-образцовой позе всадника. Максимально выровнявшись, минут семь-восемь Ирина отстояла ровно, не качаясь, а потом забила тревогу, почувствовав, что начинает

уставать и, недалек тот час, вообще развалится нафиг, а впереди ещё где-то две трети времени.

Остаток мастер-класса у Ирины прошёл под знаком непрерывной борьбы с самой собой. Сперва рыжая старательно, сколько можно было, не обращала внимания на свою постепенно растущую усталость. А потом, когда усталость и напряжение в мышцах разрослись настолько, что просто от них отмахиваться было уже нельзя, и кусали не только за ноги, но и вообще, такое чувство, за что подвернется, Ирина изо всех сил концентрировалась на том, чтобы продолжать удерживать руки-ноги и прочие части тела на тех местах, на которых они требовались для позы всадника. Какое уж тут "расти макушкой небо", тут бы и без макушки выпрямленную спину удерживать всё такой же выпрямленной.

Яреци Фернандез

После всяких дернвяшек, которые могут быть оружием, если будут сделаны из стали, девушка решила, что во что бы то ни стало нужно начинать обучаться такому ремеслу как рукопашный бой. Как она понимала, некоторые стойки пр годятся для овладения оружием, да и для общей физической подготовки рукопашный бой может быть полезен.

На этот мастер-класс девушка пошла еще и потому, что вел его сын ее наставницы, но это не настолько большая причина посещать его, главной, конечно, была тема занятия. Интересная.

Она пришла на площадку для тренировок, увидела столбики, выслушала задание и для начала решила встать в позу всадника просто на земле. Раньше она никогда в ней не стояла, она даже не знала о такой позе, максимум, что она делала - это подпирала стену, стоя на согнутых под прямым углом ногах. Максимум получалось две минуты, после которых она долго не могла успокоить дрожь в коленях. Русские учителя физкультуры отличаются садизмом, ага.

Она забралась на столбик и пошатнулась, чуть не упала, потеряв равновесие, потом снова нашла и поставила другую ногу на соседний столбик.

Когда вместо земли стало болото, она опустилась в позу всадника. Заболели мышцы бедра, а ноги затряслись. Хотелось встать и уйти, но нет, она не какая-то там слабачка, она справится!

В ногах чувствовалось сильное напряжение, будто она сделала сотню приседаний, хотелось упасть и сдохнуть, но она закусил губу и продолжила стоять. Повело чуть в сторону, и она, не удержав равновесие, рухнула на землю. Фыркнула, снова залезла на свои столбики. Второй раз стоять в этой позе было еще тяжелее, чем в первый. Наверное, стоило хотя бы встряхнуть ногами, но зачем, если, как она знала, это не поможет? Раньше же не помогало, с чего сейчас все должно измениться?

Радовало только то, что она не одна была такой неуклюжей. Яреци настроилась на то, чтобы не падать. Но настроя хватало, только вот сил не хватало..

Анна-Лиза Саволайн

Когда Анна-Лиза настраивается скрепниться и стоять насмерть, так, по

собственному убеждению Саволайнен, ее и землетрясение с места сдвинуть с места не сможет. Что уж там говорить о каких-то столбиках и какой-то позе всадника. Именно так Анна-Лиза сперва и подходит к упражнению - с величественным пренебрежением. Мол, фи, что я тут не видела, что я тут не делала - да все видела и делала, не напугаете меня этой вашей страшилкой для детей, не получится. Правда, когда Саволайнен занимает свое место на столбиках и принимает требуемую позу, быстро выясняется, что вполне себе взрослые девушки этого упражнения боятся тоже. Аделина неподалеку падает постоянно, жаль бедолагу, но Анна-Лиза со своего шестка, увы, даже за шиворот ее придержать не может, не то что каким-то более внушительным способом помочь. Сама же Саволайнен держится в позе всадника на своих двух шестках, глубоко дышит и старается не обращать внимания на то, что у нее постепенно забиваются и затекают мышцы ног, не нервничать и вообще по возможности расслабляться и ловить дзен. Ничего ж такого не делает, просто стоит.

Позиция "ничего сложного не делаю" для Анны-Лизы очень быстро, почти моментально становится принципиальной. Чем сильнее Саволайнен устает, тем более подчеркнуто правильно она начинает делать упражнение, словно всем вокруг доказывая, что ей плевать и она все может. Подчеркнуто выпрямляет спину и устремляется макушкой в небеса, подчеркнуто просаживается ниже, так дотошно выравнивая бедра параллельно земле, как только получается, - образцово-показательно калибрует себя в пространстве, не желая ни на йоту облегчать самой себе задачу. Вот еще - что она, немощная? Не справится, что ли? Анна-Лиза считает, что справиться просто обязана, отсюда и все старания напоказ и на разрыв - или должна справиться как можно ближе к идеалу, или куда вообще тогда лезла со своим гордо вздернутым носом.

Эстер Хоук

Эстер никогда не интересовалась рукопашным боем, ну, то есть, не интересовалась им в том ключе, чтобы изучать более подробно, но решила, что ей будет полезно посетить хотя бы одно или парочку занятий, чтобы понимать, что это такое. Тем более, что когда-нибудь ей придется вернуться домой в Сент-Айвс, а там трое братьев, ну и вы поняли, что надо уметь за себя постоять. Тем более, что мастер-класс вел брат Тео, с которым Эстер никогда еще не пересекалась, но интересно же посмотреть, какой он. Говорят, совсем не похож на Тео.

И правда, Тай Чун оказался вообще не похож на Тео, у него даже манера говорить была другая, хотя внешне они были очень похожи. Эстер внимательно выслушала задание и посмотрела на столбики позади мастера, когда он на них указал - а она-то все гадала, зачем они здесь нужны. Посмотрела - и ужаснулась, потому что ей ни в жизнь не простоять в такой-то стойке хотя бы пять минут, не говоря уж о том, чтобы стоять в ней целых, подумать только, полчаса! Это же ужасно долго! Но делать-то нечего, раз пришла, то надо выполнять то, что велено, иначе не стоило и вообще задумываться о рукопашном бое.

Со вздохом Эстер забралась на столбики, и порадовалась, что у нее маленькая нога - диаметр опор явно был приспособлен для ноги взрослого человека, а не такой малышки, как она, ведь это давало ей немного больше устойчивости, чем остальным. Впрочем, стоило ей только опуститься в позу всадника, как она поняла, что это преимущество ровным счетом ничего не значит, потому что у нее сразу, не прошло и минуты, начали болеть ноги. Она еще даже не успела встать совершенно правильно, чтобы все было как нудно - и бедра параллельны, и руки возле тела, и

макушкой вверх тянется, а она уже устала и желала только об одном - чтобы ей можно было бесстыдно свалиться в грязь вниз и больше никогда не вставать.

Время тянулось ужасно медленно, кажется, вообще замерло навсегда, до того было сложно держать ноги согнутыми, а спину прямой, не отключивая назад мягкое место. Через еще какое-то время ноги уже начали дрожать, и вот тут-то Эстер, попытавшись незаметно выпрямить поочередно то одну то другую ногу, полетела в грязь. Хотела бы остаться внизу, но постыдилась и полезла наверх. Ноги, казалось, ее не слушались вообще, поэтому уже через пару минут за первым нырком последовал второй. Помимо ног начала болеть еще и спина, что отрицательно сказалось на равновесии. ее мотало и штормило так, словно Эстер стояла на палубе корабля в ужасную морскую бурю, а не на твердой, в общем-то земле, пусть и в ограниченной площади.

К концу получаса она не чувствовала ног, зато очень хорошо ощущала всю грязь, которая на нее налипла за те разы, что она валялась внизу под столбиками. Ей казалось, земля у нее даже во рту, а вся она ровным слоем ею покрыта, так что она спешила в корпус учеников, дабы успеть первой заскочить в душ прежде чем душевые окажутся заняты старшими учениками, тоже не миновавшими участи оказаться извалеными в грязи. Правда, спешилось не очень, потому что ноги едва двигались и казались почти что деревянными.

Тору Мотидзуки

Посещать мастер-классы кроме тех, которые вел он сам, Тору еще не приходилось. К магии он пока относился настороженно, хотя и прибегал в случае необходимости к помощи обитателей Линь Ян Шо, знающих толк в искусстве работы с Землей, а с занятиями по боевым искусствам у него как-то не складывалось. Но сегодня звезды сошлись таким образом, что никаких препятствий для посещения мастер-класса по рукопашному бою не имелось, а потому Мотидзуки, хоть и предпочитал больше работать с оружием, чем просто кулаками, решил познакомиться с одной из преподаваемых в монастыре систем.

Задание, полученное от молодого и крайне интересного мастера, показалось японцу несложным. Вот если бы его заставили отрабатывать незнакомые ему техники, здесь Тору, хоть и усваивал новые знания достаточно быстро, мог бы и «забуксовать», а в том, что касалось контроля над его собственным телом, специалист по работе с японским традиционным оружием уже успел добиться заметных результатов. Сила ног, способность правильно распределять вес и удерживать равновесие в любой неожиданной ситуации, скоординированность движений всех частей тела – без этого работа с той же самой катаной на высоком уровне не представлялась Мотидзуки возможной.

Поза всадника была Тору хорошо знакома, так что, выбрав два подходящих столбика, он принял положение, в котором бедра находились параллельно земле, копчик «подкручен», а макушка стремилась вверх, растягивая позвоночник. Приготовившись стоять в таком положении полчаса, японец принял решение не обращать внимания на других учеников и их успехи, чтобы не отвлекаться от вдумчивого выполнения полученного задания. А потому закрыл глаза и сконцентрировался на процессе дыхания, мысленно наблюдая за тем, как ноздри втягивают холодный воздух, а живот плавно двигается в такт вдохам и выдохам.

Обученное многочисленными тренировками тело, привыкшее полагаться не столько на силу мышц, сколько на проработанность фасциально-сухожильной системы, не подвело и на этот раз. К моменту окончания мастер-класса, Тору, хоть и не чувствовал себя бодрым и свежим, особенно в том, что касалось состояния ног, не только смог не слететь со столбиков, но и не испытал серьезных проблем с удержанием равновесия. Единственное, под конец, все же поднакопившаяся усталость прервала медитативное состояние мужчины и заставила его думать уже не о дыхании, а о завершении мастер-класса, что Мотидзуки посчитал собственной недоработкой и клятвенно пообещал себе разобраться с этой проблемой в кратчайшие сроки.

Эмиль Давенпорт

Раньше Эмиль ненавистной позы всадника бы убоился. Вежливо бы выслушал задание на мастер-класс, а дальше не менее вежливо сдал бы задом в кусты и прочь от тренировочной площадки, как будто его тут никогда и не стояло. Потому что есть испытания, а есть пытки, смысл слов, несмотря на одинаковые корни, разный совершенно. Поза всадника - это однозначно второе, не сталкиваться бы с ней вообще, вот это было бы счастье. Но сегодня Эмиль был настроен решительно и считал, что он достаточно взрослый и умелый, а следовательно, он нынче достоин. Достоин того, чтобы эту пытку перетерпеть и выйти из неё с честью.

Честь, однако, оказалась потеряна почти немедленно. Эмиль почему-то думал, что стоять на этих проклятых столбиках будет легко, а оно как-то внезапно оказалось нет. Достаточно было один раз расслабленно щелкнуть клювом, и мальчишка, потеряв равновесие, полетел со столбиков вниз. Да ещё и неудачно полетел, шлепнулся в грязь боком, только что с головой не нырнул.

Из грязевой лужи Эмиль восстал вне себя от ярости. Выплюнул невесть как затесавшуюся в рот грязь, свирепо вытер рот тыльной стороной ладони (учитывая, что рука тоже была вся грязная, это ничем не помогло) и едва ли не одним прыжком взвился обратно вверх, чтобы достаивать и больше не падать.

В запале мальчик едва замечал, как у него постепенно всё сильнее начинают ныть напряжённые мышцы - точнее, замечал, конечно, но как-то на этом не заикливался, Эмиля в этот момент перемякнуло на совершенно другом. Мальчик старательно вытягивал спину, вот прямо в струнку, потому что нельзя же теперь потерять честь ещё и на том, что горбишься, сжатые в кулаки руки держал у пояса так, будто вот-вот собирался этими кулаками кому-нибудь влепить, и непрерывно яростно сопел, то через нос, то сквозь сжатые зубы. Не упражнение, а сплошное унижение какое-то, ну что ты будешь делать.

Тай Чун

Тай наблюдал за потугами учеников. Из всех собравшихся только трое более-менее держались на вершине, остальные же с завидной периодичностью отправлялись носом в грязь, и некоторые уходили с занятия буквально по уши в землю. Это натолкнуло его на мысль, что прежде чем подпускать учеников к самому рукопашному бою, было бы неплохо для начала гонять из на выносливость, скорость, силу и равновесие, а уже потом рассказывать о стилях, базовых стойках и ударах и тем более проводить непосредственно сам рукопашный бой. Некоторые даже с позой всадника не могли справиться без того, чтобы не изобразить из нее что-то довольно отдаленно напоминающее то, что было нужно.

По истечению положенного получаса Тай проводил последнего ученика с площадки, вернул земле сначала плотную текстуру, какой она была до этого занятия, затем ликвидировал столбики, втянув их обратно в землю. Можно было счесть свой долг перед монастырем выполненным - необходимости вести занятия у него не было, все-таки не имеет мастерского статуса, но иногда разгрузить старших мастеров было приятно, тем более, что ему было не сложно это сделать. но теперь пройдет еще какое-то время, прежде чем Тай снова вызовется добровольцем по части проведения мастер-классов. И потом, этот опыт весьма поможет ему при работе с новобранцами триады.

Мастер-класс закрыт.
