

Мастер-класс по рукопашному бою: раз ступенька, два ступенька

Тай Чун

На этот раз Тай ждал обитателей монастыря не на тренировочной площадке, а на нижней ступеньке Храма. При выборе заданий для мастер-классов он руководствовался, в основном, личными интересами и предпочтениями, полагая, что то, что интересно ему, может быть теоретически интересно и другим.

- Добрый день, - он поклоном поприветствовал присутствующих, надеясь, что здесь будут не только ученики, но и какая-то часть мастерского состава. - Этот мастер-класс для тех, кто уже перешагнул с позы всадника и простых ударов на следующую ступень владения техниками рукопашного боя, в частности, умеет стоять и ходить на руках. Задание простое. В лестнице пятнадцать ступеней. Одна дорожка составляет путь вверх и путь вниз по лестнице. Таким образом, вам нужно преодолеть на руках для начала три полные дорожки. Если кто-то чувствует в себе силы сделать больше - милости прошу. Времени у вас столько, сколько нужно для преодоления, но желательно уложиться хотя бы в два часа. Отдыхать можно только либо на верху лестницы, либо внизу, но не в середине. Если на пятой ступеньке из пятнадцати вас повело в сторону и вы коснулись лестницы чем-то еще, кроме рук - попытка не засчитывается и нужно начинать ее заново.

Он не ограничивал время отдыха и количество подходов. задание простым было только на словах, на деле же придется попотеть, чтобы преодолеть хотя бы одну дорожку. Не все здесь были мастерами восточных единоборств.

Мастер-класс завершится в ночь на 02.04. Приглашаются все желающие с уровнем владения рукопашным боем выше Послушника. Игровое время - зима, 12 дня, солнечно, температура нулевая.

Юншэн Лю

Юншэн немного опасался Тая, но решение посетить этот мастер-класс казалось ему единственно верным. Он должен был тренироваться, чтобы стать сильнее. Тренироваться под руководством брата Янлин означало показать Таю, что он настроен серьезно. Во время их прошлой встречи брат Янлин ставил Юншэну в упрек, что он не тратит на занятия каждую свободную минуту. Это было отчасти справедливым, хотя за последний год Юншэн тренировался в разы больше, чем за все время обучения в монастыре до этого.

Он приветствовал Тая вежливым поклоном и выслушал задание, которое было сложным. Для Юншэна особенно, потому что его рост и вес здесь играли против него. Лю-младший умел ходить на руках, нормально держал равновесие и находился в хорошей физической форме, но он уже чувствовал, что будет тяжело.

Юншэн встал на руки и прошел сначала просто по ровной поверхности, чтобы вспомнить, как держать равновесие. После этого он стал медленно подниматься по

ступеням, и уже к середине подъема почувствовал, как не рады этому испытанию его мышцы. Но, стиснув зубы, Юншэн все же добрался до верха. Он не стал отдыхать, пока на первом порыве еще были силы двигаться дальше, и сразу стал спускаться. После пяти ступеней руки стали дрожать, и Юншэн чуть не потерял равновесие, но в итоге смог дойти до низа лестницы, не упав. Он встал на ноги и растер напряженные мышцы рук. Третью дистанцию была позади, но это было очень тяжело, а впереди еще два таких подъема и спуска.

Второй подъем был труднее. Юншэн еле-еле добрался до верха, и уже остановился, чтобы отдохнуть там. Он уже не чувствовал холода, хотя перед началом тренировки снял куртку. Сейчас мешалась и задиравшаяся рубашка, которую Юншэн усталправлять в брюки. Он снял её и сложил у одной из колонн. Простуда казалась самым не страшным последствием такого испытания.

Спуск вниз, во время которого ноги перевешивали, из-за чего приходилось напрягать спину, растягивая дрожавшие от напряжения мышцы. Юншэн шагнул с последней ступни вниз и поспешно опустил ноги, чтобы отдышаться. Очень трудно, но перед Чуном Таем нужно было держать лицо как ни перед кем другим. Разве что присутствие тут Чуна сяншена мотивировало бы Юншэна сильнее.

На отдых ушло не больше пары минут - столько, сколько нужно, чтобы почувствовать, насколько холодным был зимний ветер. Юншэн отправился подниматься вверх по лестнице в третий раз. Он никогда прежде не думал, что пятнадцать ступеней - это так много. Руки дрожали, мышцы болели и были напряжены до предела. Наверху Юншэну уже показалось, что у него не хватит сил, чтобы спуститься вниз. Он растер затекшие мышцы шеи, плеч и рук, постарался восстановить дыхание и немного размяться. После этого он стал спускаться, уже на автопилоте, не думая ни о чем. И лестница закончилась на удивление быстро.

Юншэн весь взмок, несмотря на холод, его лицо покраснело, а волосы торчали во все стороны. Он надел рубашку, стараясь унять дрожь в руках, и накинул куртку, после чего поклонился Таю. Он чувствовал себя так, как будто его переехал асфальтоукладчик, но был доволен тем, что справился с заданием и даже ни разу не упал.

Сонгцэн Кэйлаш Садхир

Сонгцэн готовился к экзамену в клане, поэтому не мог пропустить такой мастер-класс. Он пришел следом за Юншэном, поклонился Чуну Таю и, услышав задание, сразу снял с себя шерстяную куртку и плотную хлопковую рубашку, чтобы они не мешались. Энергия Манипуры не давала ему замерзнуть, несмотря на дувший с вершин гор морозный ветер.

Это было сложное задание. Сонгцэн уже пытался ходить на руках по лестнице и знал, как это тяжело. Он поставил ладони на землю, и встал на руки, согнув колени так, чтобы было проще держать равновесие. Сонгцэн был жилистым и не особо крупным, сейчас это ему помогало. Он стал подниматься по холодным каменным плитам, сосредоточившись на равновесии и дыхании. Каждая новая ступень была новым испытанием - нужно было очень хорошо чувствовать точку равновесия, чтобы ноги не перевесили. Сонгцэн добрался до верха ступеней, затем развернулся и стал

спускаться вниз, еще медленнее и аккуратнее.

Он уже чувствовал, как забились от усталости мышцы, но не стал долго отдыхать, и начал новый подъем. За пару ступеней до верха он пошатнулся и остановился, восстанавливая равновесие. К этому времени руки и плечи уже ныли от усталости, и последние ступени дались Сонгцэну с огромным трудом. Он встал на ноги, затем сел на корточки и стал отдыхать. Во время упражнения кровь прилиwała к голове, это было особенно трудно и неприятно.

Сонгцэн дождался, когда ему станет легче, затем снова встал на руки и начал спуск. Снова медленный, осторожный и неторопливый. Он не боялся потерять лицо, упав. Он не хотел лететь вниз по лестнице, подобно мешку с рисом, набивая кучу шишек и рискуя получить более серьезные травмы. Шаг за шагом земля была ближе, и, когда руки Сонгцэна коснулись плит главной площади, он снова встал на ноги, чтобы отдохнуть.

Позади были две трети упражнения. Принц Кобр уже сильно устал, но чувствовал, что может продолжить и справиться с этим упражнением. Он бросал вызов самому себе и был готов к последней схватке с усталостью. Сонгцэн стал подниматься по лестнице, стараясь двигаться быстрее, чем прежде, но уже на четвертой ступени потерял равновесие и коснулся ступени коленом. Пришлось спускаться и идти заново, уже терпеливее. Пятнадцать ступеней вверх, и мышцы уже были каменными. Спуск вниз Сонгцэн толком не запомнил. Это было какое-то второе или третье дыхание, за которым оставалось только лечь и лежать, просто на холодных камнях главной площади это было неудобно. Он оделся, зачесал пятерней мокрые взъерошенные волосы и поклонился Чуну Таю, благодаря того за тренировку. Это было сложно, адски сложно, но это было позади.

Это был хороший шаг в сторону той недостижимой вершины, которая называлась сдачей экзамена в клане. И таких шагов нужно было сделать очень много. Сонгцэн знал, что другого выхода у него не было, и он был готов пройти все испытания, которые ему предстояли. Каждая небольшая победа добавляла ему уверенности в собственных силах. Сегодня он мог то, чего не мог вчера, завтра сможет то, чего не мог сегодня. Шаг за шагом, даже если эти шаги были небольшими, Сонгцэн был все более уверен в том, что он сможет доказать и Кобрам, и Тиграм, что он не хуже других воинов кланов, получающих право на ношение оружия. Он чувствовал, что родители в это тоже верили, потому что знали себя и друг друга. А у него были хорошие примеры перед глазами. В монастыре, где столько видов магии становятся частью повседневного быта, сложно не верить в чудеса.

После тренировки Сонгцэн отправился домой, но лишь для того, чтобы немного отдохнуть и вернуться к занятиям. Если мышцы продолжают болеть, у него было целых две стихии, которым стоило уделить время.

Маргарита Эрнандес

Маргарита не считала себя мастером рукопашного боя, но кое-каких успехов на этом поприще достигнуть успела, в чем у нее была возможность убедиться, благодаря знатной заварушке с похищением ребенка, в которую она попала пару месяцев назад. Те же события помогли девушке понять, как важно научиться, не только

наносить противникам телесные повреждения, но и контролировать силу своего удара, чтобы эти повреждения не привели к непоправимым последствиям. Так что, придя к выводу, что время, потраченное на свое телесное развитие и постепенное продвижение на новый уровень владения рукопашным боем – это лучшее из возможных занятий, рыжая отправилась на мастер-класс, назначенный в достаточно нетипичном для подобных занятий месте.

Поклонившись Таю, который сегодня отвечал за уже достаточно опытных учеников, Маргарита внимательно выслушала задание и тихонько присвистнула, прикидывая какое расстояние ей следовало пройти на руках, да еще и по ступенькам. Ходить на руках девушка умела, но обычно делала это по относительно ровной горизонтальной поверхности, так что предположить, как именно ее тело будет себя вести в процессе выполнения непростого упражнения Эрнандес, по понятным причинам, не могла. Но подобные мелочи Риту, готовую к любым, даже самым неожиданным, активностям, никогда не останавливали.

Энергия Манипуры позволяла рыжей не мерзнуть в этот не самый теплый зимний день, а ветреная погода создавала приятную для мага Воздуха атмосферу. Так что условия для выполнения полученного задания, показались Маргарите вполне комфортными. Не оттягивая торжественный момент начала своего восхождения, девушка встала на руки и начала двигаться вверх по лестнице. Успешно добравшись до верха лестницы, Рита решила несколько минут передохнуть, восстанавливая дыхание, и только потом отправилась в обратный путь.

Как показалось рыжей, спускаться было труднее, чем подниматься и уж точно страшнее. Несколько раз опасно пошатнувшись, Маргарита в красках представила, как она эпично летит вниз по лестнице, но, к счастью, удача оказалась на ее стороне, и девушке каждый раз удавалось сохранить равновесие. Вторая пауза отняла у Эрнандес больше времени, чем первая, заставив Риту подумать о предстоящих двух восхождениях и спусках в достаточно мрачных красках. Но отступление не являлось для гордой обительницы Линь Ян Шо чем-то приемлемым, так что она, собравшись с духом, снова подошла к первой ступени лестницы.

По итогам Маргарите все же удалось справиться и сделать три подхода, хотя к моменту окончания мастер-класса все, особенно руки, болело так, что девушке хотелось скончаться прямо на месте, так что, опускаясь с последней ступеньки рыжая все же завалилась на землю и пролежала там в течение секунд тридцати, прежде чем смогла начать шевелиться. Но она хотела интенсивную тренировку... И она ее получила, поэтому жалеть себя было глупо.

Тео Чун

Тео уже давно не ходил на занятия по рукопашному бою, потому что перерос практически все мастер-классы, даваемые на эту тему, но вот не прийти к Таю просто не мог, отчасти из желания посмотреть и, если что, поехидничать над старшим, ну и во-вторых, само место проведения тренировки сразу навело проницательного Тео на нужные мысли. Как минимум мастер-класс должен был получиться очень интересным. Его хваленая чуйка, не раз выручавшая Тео в непростых ситуациях, и на этот раз подвела. Тео даже хохотнул, когда услышал про

заданием, придя к ступенькам Храма, где уже собирались желающие испытать на себе фантазию и жестокость старшего из близнецом Чун. И то и другое у близнеца оказалось в порядке.

Последовав примеру младших учеников, Тео скинул с себя теплую тренировочную куртку и остался в одной спортивной майке, которая бы не мешала ему тем, что спадала на лицо. Но, в отличие от всех остальных, он не сразу рванул к лестнице, чтобы начать грандиозное восхождение, а, встав неподалеку от Тая, начал неспешно и вдумчиво разминаться, особенное внимание уделив плечевому поясу, на который сегодня должна была прийти максимальная нагрузка. Ему и раньше приходилось ходить на руках по лестницам, но обычно он делал это исключительно из выпендрежа и желания привлечь к себе внимание, и уж точно это не было три подхода по тридцать ступеней.

Основательно размявшись и разогревшись, Тео подошел к подножию лестницы, взглянул вверх, как будто пытался оценить, сколько времени он будет подниматься, затем наклонился, коснулся ладонями земли и перенес вес на руки, оторвав ноги от земли. Главное было тянуться ногами в верх и не сгибать их, как бы ни казалось, что так будет устойчивее и легче - ногу могут перевесить, и тогда катиться с лестницы вниз по всем ступенькам. Первые пятнадцать ступеней кончились быстро, младший из близнецов не стал отдыхать наверху, а сразу пошел обратно вниз, надеясь по максимуму выжать из своих сил, чтобы потом уже доделывать на чистом упрямстве. Успешно достигнув низа лестницы, Тео развернулся и снова пошел наверх, но уже медленнее, чем в первый раз. К концу лестницы он начал чувствовать руки. Точнее, руки начали чувствовать, что над ними издеваются, и запросили пощады. Или хотя бы послабления режима. Решив пойти на поводу у собственных рук, Тео сделал короткую передышку, разминая уставшие мышцы и стряхивая с них первую усталость. Впереди была еще ровно половина упражнения, прежде чем можно считать, что он справился с заданием.

Через минуту или около того Тео снова вернулся к тренировке, начал спуск вниз. На этот раз он ощутил, что из-за усталости мышц кора начинает смещаться центр тяжести, и ноги постоянно тянет вперед, так что он снова с силой выпрямил туловище, представляя, как его за ноги кто-то тянет вверх, что дало ему возможность успешно спуститься вниз и проделать еще половину пути наверх без эксцессов. А вот вторая половина лестницы показалась чуть ли не восхождением на Голгофу. Тео снова остановился и опустил ноги, давая отдых рукам. Это оказалось сложнее, чем он думал. Оставалось всего лишь спуститься. Последние пятнадцать ступеней, каждая из которых может означать, что он преодолел самого себя и свою усталость. На этот раз передышка была продолжительней, но все равно пришлось подниматься на руки и спускаться. Был велик соблазн рвануть вниз со всей скоростью, но Тео опасался, что так он скорее рванет кубарем и пересчитает хребтом всю лестницу, так что заканчивал спуск он на дрожащих руках.

Тео наконец бросил ноги вниз, принимая нормальное положение в пространстве и поднялся на эти самые ноги. Собственное туловище оказалось тяжелее, чем всегда, и Тео понял, что ему еще есть над чем работать - и завтра же с утра придется атаковать спортивный городок на тренировочной площадке.

Юэ Шэ

Юэ пришла на тренировку по рукопашному бою, которую вел Чун Тай. Ей было интересно, что за задание он придумает для опытных бойцов, и она хотела сопоставить свои силы с силами других мастеров монастыря. Задание было не самым сложным. На пользу Юэ играл её невысокий рост и небольшой вес. Акробатика давалась ей намного легче, чем мускулистым бугаям, поэтому она встала на руки и пошла вверх по лестнице, сосредоточившись на равновесии. Она переступала руками со ступени на ступень, пока не достигал верха, затем развернулась и стала спускаться вниз. В конце первого прохода ей показалось, что голова немного кружится от прилившей к ней крови, но Юэ стала снова подниматься по ступеням Храма Будды, думая лишь о том, чтобы контролировать свое тело и держать равновесие. Поднявшись, она снова спустилась, хотя это было уже сложнее.

Юэ поднялась на ноги и выполнила несколько дыхательных упражнений перед тем, как выполнить третий спуск и подъем. Но после короткого отдыха они дались ей без каких-либо проблем, главной из которых она сочла бы задрывшую майку, заправленную под пояс тренировочных брюк. Разобравшись с заданием, Юэ вежливо поклонилась Таю. Она была довольна своей подготовкой и считала, что хорошо справилась с заданием.

Розмари Лайонс

Две параллельные группы по рукопашному бою, объявленные во время очередной волны мастер-классов, привели к тому, что Розмари едва не ошиблась группой, попытавшись сперва сунуться не на ту площадку и не на то занятие. Британке было непривычно вдруг оказаться среди опытных бойцов, атакующих серьезное, неподъемное для новичков упражнение, когда казалось, что девушка сама только вчера из лягушатника вылезла, а по некоторым умениям, так и до сих пор там сидит, квакает. Рукопашный бой из общего ряда "лягушачьих" умений Розмари заметно выбивался — казалось бы, тут-то временно и оставить его в покое, но нет, девушка продолжала упорствовать и шнырять по занятиям.

Ступеньки храма не вызвали у британки ни благоговейного трепета, ни тем более панического ужаса — ничего, кроме серьезного настроения на почти что битву: это цель на сегодня, ясно, эту цель любыми доступными способами надо осилить. Розмари скинула куртку, чтобы не путаться в ней в самый неподходящий момент, узлом завязала футболку на животе, чтобы та не задиралась куда попало, а потом встала на руки и двинулась вверх по лестнице.

Розмари не спешила — лучше уж было растянуть упражнение на подольше, чем поторопиться в итоге, как Винни-Пух, пересчитать ступеньки всеми выступающими частями тела, включая в первую очередь голову и задницу. Девушка неторопливо нащупывала ступеньки руками, привыкая к их высоте, и двигалась, пожалуй, медленнее всех, но, не обращая внимание на то, что явно отстает от основной массы упражняющихся бойцов, с невозмутимостью танка продолжала делать свое дело.

На верхней ступеньке британка остановилась передохнуть — руки пока не выказывали желания рассыпаться на кусочки или вывалиться из плеч, но лицо

неприятно кололо от прилившей крови, а Розмари не желала во время прохода по ступенькам на свое лицо отвлекаться, ей и без того было о чем беспокоиться и над чем думать. Отдохнув, британка снова встала на руки и двинулась по ступенькам вниз, стараясь не спешить пуще прежнего, потому что полететь по ступенькам при спуске ей казалось куда проще, чем при подъеме.

В общей сложности — Розмари возилась с упражнением дольше всех, не стесняясь ни медленно передвигаться по ступенькам, ни останавливаться каждый раз, как только можно было остановиться. Поскольку по условиям мастер-класса время не поджимало, британка и не рвалась на рекорд. Девушка изначально шагала по ступенькам медленнее и медитативнее всех, а с течением времени, когда после нескольких проходов вверх и вниз устали руки и забились мышцы, Розмари вообще уподобилась черепахе, да еще той, которая уже не пытается соревноваться с Ахиллесом, а давным-давно это безнадежное дело бросила и ей бы только хоть как-нибудь уже до финишной черты дойти. Для британки было главным только то, что три раза по пятнадцать ступенек вверх и вниз она в конечном итоге все же прошла, ни разу не завалившись, ни разу не завалившись по дороге. Но работать тут, конечно, было над чем. Очень и очень было над чем.

Тай Чун

Тай бровью не повел, когда к Храму приполз даже младшенький, но за ним наблюдал с удвоенной внимательностью, надеясь, что близнец не посрамит честь и с заданием справится. В целом, справился, так что придраться было не к чему — размялся, в бой не рвался, с лестницы вниз мордой не вкатился, все чин по чину. Ушел уже и Тео, ушли девушки и младшие ученики, а Тай терпеливо ждал, пока последняя ученица, к сожалению, не знал ее имени, и мог только наблюдать за тем, как она вдумчиво и основательно подходит к выполнению, заканчивает свою работу. Только когда и она удалилась, Тай в свою очередь снял куртку с эмблемой монастыря, аккуратно сложив ее на нижнюю ступеньку Храма, сделал короткую разминку и поднялся на руки, для начала просто привыкая к позабытым ощущениям. Кровь тут же прилила к голове, стало намного труднее стоять, но это состояние быстро прошло, когда организм адаптировался к непривычному положению тела.

Первая дорожка ступенек вверх не вызвала затруднений, вторая вниз — тоже показалась не сильно сложной, поэтому Тай снова пошел наверх, не торопясь, но и не медля, механически переставляя руки в одном ровном темпе, в котором мог бы работать часами напролет, так как всегда тяготел к монотонной однообразной работе. И снова пятнадцать вверх — наверху уже почувствовал легкую усталость, но не стал останавливаться и спустился вниз. Его телосложение и вес играли против него, в пору можно было позавидовать более легким обитателям монастыря.

Но не в привычках Тая было сдаваться. Он упрямо сцепил зубы, спустившись и еще раз обернулся — ему не хотелось останавливаться для передышки, чтобы не сбиваться с выбранного им ритма, и тяжело пошел наверх, уже медленнее, чем раньше. Пятнадцать ступеней показались уже намного длиннее, но он все же влез вверху, а потом спустился вниз, чувствуя неприятное ощущение в руках и спине, и поспешно опустил ноги, присев на корточки, чтобы не закружилась голова. Теперь можно было идти домой.

Мастер-класс закрыт.
