

Мастер-класс по дзё: колющий удар

Шэн Бо

На тренировочной площадке стояли рамы из бревен, в которых на растянутых вверх и вниз веревках крепились небольшие деревянные рамки. В части из них была закреплена газета, в остальных - картон. Каждая такая мишень представляла собой квадрат со стороной около тридцати сантиметров, и закреплены они были на разной высоте, примерно от метра до полутора.

- Доброе утро, - сказала Шэн собравшимся ученикам. - Сегодня вы будете отрабатывать один из колющих ударов с дзё. Выполняется он так.

Мастер встала прямо, шест находился вертикально у её левой ноги, касаясь земли. Шэн с шагом перешла в левостороннюю стойку, нанося удар так, что палка скользнула в её левой руке, и сила удара зависела от движения правой. В конечной точке удара обе руки оказались на одной линии, а дзё - горизонтально земле.

- Ваша задача - добиться того, чтобы удар был достаточно четким, чтобы с помощью дзё пробить небольшое четкое отверстие в газете. Когда это получится - переходите к картону. Удар наносится на выдохе, можно с киаем. У вас сорок минут, приступайте, - сказала Шэн.

Задание казалось простым, но таким не было. Только очень сильный и точный удар мог пробить небольшое отверстие в газете. Иначе рамка просто будет болтаться на державших её веревках, или бумага вылетит из рамки едва ли не целиком.

[Видео с ударом.](#)

Мастер-класс закончится 8.04. Приглашаются все желающие, чей уровень владения дзё не выше Послушника. Игровое время - зима, 9 утра, облачно, ветрено, холодно.

Маргарита Эрнандес

Чем больше Маргарита училась управляться с оружием, тем больше приходила к выводу, что в качестве оружия можно использовать чуть ли не любой подвернувшийся под руку предмет. И если к некоторым нетвердым предметам еще имелись какие-то вопросы, то все, подходящее для нанесения ударов, будь то даже обычная палка, при необходимости могло использоваться в реальном бою. Конечно, если ты умел с чем-то подобным обращаться. И поскольку себя к числу умельцев, способных разобраться с противником при помощи палки, рыжая на данный момент не относила, здесь перед ней открывалось очередное «непаханое поле», которое девушка и отправилась «вспахивать» на мастер-класс по работе с дзё.

Практически каждый раз, приходя на занятие, проходящее на тренировочной площадке, Рита наблюдала какой-нибудь подготовленный мастером сюрприз, и сегодняшний день не стал исключением. Вместе с как всегда строгой, но, как уже успела убедиться Эрнандес, справедливой Шэн Бо ее встречала занятная конструкция, представляющая собой рамы из бревен, к которым крепились

небольшие деревянные рамки. Разобраться, что к чему, помогло объяснение мастера Бо, которую Маргарита предварительно вежливо поприветствовала. И, поскольку само задание показалось девушке вполне понятным, она, не тратя лишнего времени, приступила к его выполнению.

Сначала Эрнандес просто немного покрутила дзе в руках, привыкая к весу оружия и механике движений с ним. Затем попробовала повторить показанный удар без мишени для чего сначала встала прямо, держа палку у левой ноги, а затем перешла в показанную Шэн Бо левостороннюю стойку, нанося на выдохе колющий удар, который, с учетом отсутствия острого конца, Рита назвала бы тыкающим. Несколько раз повторив всю цепочку действий, рыжая пришла к выводу, что с самой техникой нанесения удара она разобралась, а значит пришло время переходить к работе с мишенями.

Внимательно изучив рамки с газетами, девушка прикинула, на каком расстоянии ей стоит находиться, чтобы нанести эффективный удар, и приступила к выполнению упражнения. Первая попытка оказалось неудачной. Оружие оставило на бумаге вмятину, но та и не смогла прорвать газету, как это изначально планировалось. Посчитав, что нужно приложить больше силы, Маргарита ударила со всей имеющейся дури, которой у нее всегда было с избытком, и чуть полностью не вынесла газету за пределы рамки. Смачно про себя выругавшись, девушка немного поумерила свой пыл и после нескольких неудачных попыток, наконец, достигла поставленной цели.

Отработав удар на рамках с газетами и поняв его основные принципы, Рита перешла к рамкам с картоном и, чтобы добавить во все происходящее немного драматизма, решила использовать сложившуюся ситуацию для принятия давно напрашивающегося решения. Вспомнив совет спросить судьбу, который ей некогда дала мастер и просто замечательная женщина Весна Петрович, рыжая загадала следующее. *Если дзё пробьет картон с первого раза – значит пришло время уезжать в Пекин и искать там работу.* Настроив себя соответствующим образом, Маргарита сделала глубокий вдох, а после с резким выдохом и киаем нанесла удар, оставляющий в картоне небольшую дыру. Желая понять, действительно ли это послание судьбы, или она просто неплохо натренировалась на рамках с газетами, девушка повторила попытку, но на этот раз все прошло не столь гладко, и палка оставила на картоне только вмятину, так и не пробив картон.

По итогам мастер-класс оказался более чем полезным. Эрнандес все-таки удалось научиться выполнять удар примерно так, как это изначально предполагалось. И, кроме того, девушка получила новую пищу для размышлений, сводящихся к тому доверять ли посылаемым судьбой знакам или думать своим умом. Постепенно начиная склоняться к первому варианту, Маргарита поблагодарила Шэн Бо за занятия и погруженная в свои мысли ушла с тренировочной площадки, надеясь, что момент, когда все в голове встанет на свои места, уже очень близок.

Розмари Лайонс

Иметь дело с дзё Розмари была, по ее собственному осторожному выражению, "слегка обучена". Выражалось это в основном в том, что британка примерно представляла себе, куда подныривать и как кувыряться прочь, если вдруг кто

вознамерится этим оружием отходить ее по ребрам. До того же, чтобы самой этим оружием пользоваться, дело пока не доходило, но, во-первых, было любопытно, а во-вторых, девушка считала, что у нее только лучше будет впоследствии получаться уворачиваться от дзё, если она сейчас разучит удар-полтора и будет чуть лучше представлять себе логику, по которой это оружие движется.

В первый миг удар, продемонстрированный сифу Бо, вообще не показался Розмари сложным. Потом, уже взяв дзё в руки и попытавшись с той же легкостью выстрелить им от левой ноги вверх и вперед, британка убедилась, что есть некоторые технические сложности и огрехи. Шест вовсе не желал с первого же раза так уж легко и уверенно взлетать вверх. Где-то попытки с пятой Розмари все же довела это движение до, как ей казалось, максимально доступного сейчас приличного вида; потом повторила этот удар по воздуху еще раз пять, запоминая, как двигаются руки. И только после этого девушка отправилась к рамке с бумагой, разбираться, как сделать этот удар сильным и хлестким — пока он британке таковым совершенно не казался.

Ничего не изменилось и после первой попытки воткнуть дзё в натянутую в рамке газету — рамка болталась из стороны в сторону, легко слетала со своего места и не позволяла как следует впечатать удар в газету. Розмари же со свойственным ей упорством продолжала раз за разом пробовать, понимая, что сейчас ее главный, а может быть, и вовсе единственный шанс справиться с упражнением — это наловчиться как можно резче выталкивать шест вперед правой рукой, чтобы вместе с энергичностью этого движения росла и сила и резкость удара. Иных вариантов, позволивших бы сломать систему и совладать с заданием каким-нибудь иным способом, девушка не видела. Да их здесь и не было, наверное.

Ближе к концу занятия у Розмари, долбившей по газете с упорством дятла, все же получилось нанести удар, который прорвал бумагу. Не спеша переходить к другой рамке, британка немедленно повторила это же движение по воздуху еще несколько раз, пытаясь тут же запомнить руками и мысленно отлить в бронзе то движение, которое в конце концов решило дело. И тогда только перенесла свои усилия на картон.

Британка не исключала, что за полчаса, или сколько там времени она страдала над первой рамкой, у нее просто получилось знатно измочалить бумагу, из-за чего ее стало легче прорвать, и дело было отчасти в этом. Картон в таком случае надо было бы ковырять в два раза дольше — но, поскольку Розмари к этому моменту уже более-менее наловчилась наносить резкие, вгрызающиеся в цель удары, то картон проминался даже с большей охотой, чем до этого бумага. И уже под самый занавес занятия, в каких-то считанных секундах от объявления о его завершении, Розмари ухитрилась повторить свой подвиг, вогнав дзё в картон так хорошо и хлестко, что шест прорвал картон и выглянул с другой стороны. Вот практически за секунду до. Провозись на один удар больше — и не успела бы, и это обстоятельство сильно мешало британке ощущать себя героем и победителем.

Сонгцэн Кэйлаш Садхир

Что бы ни вела мама, Сонгцэн не мог пропустить её тренировки, если имел возможность на них присутствовать. Иначе было себе дороже, она была строгой и

нередко обидчивой. Да и преподавала хорошо, потому что всю жизнь готовила воинов своего клана. Сонгцэн пришел на площадку для тренировок и поклонился матери, сложив руки в жесте почтения.

Он знал упражнение, которое дала мама, только первый раз слышал о нем как о способе изучить технику работы с дзё. Суть все равно была одной и той же: если тебе нужно пробить кирпичную стену рукой, будь уверен, что ты можешь это сделать хотя бы молотком. Потому что смысл был в технике удара, а не в используемом оружии или форме кисти.

Сонгцэн взял дзё и сначала стал отрабатывать удар в стороне от мишеней, чтобы просто разобраться с техникой. Поставить палку, шаг вперед - удар. Ци приходит по бедрам и спине, стремится через всю палку к её наконечнику в тот момент, когда оружие достигает цели. Четко, резко и точно. Нужно сосредоточиться на цели, на конечной точке удара, а не на процессе его нанесения, чтобы эта ци не растекалась, застревая где попало.

Сонгцэн встал перед мишенью с газетой и нанес по ней удар. Бумага треснула, но разрыв прошел почти по всей ширине рамки. Недостаточно четко, конечная точка смазалась, приведя к такому неудачному результату. Сонгцэн сосредоточился на дыхании и повторил удар так, чтобы он пришелся на резкий выдох. Дзё выбила кусок газеты, довольно грубо, но в целом правильно. Это придало Сонгцэну уверенности. Он несколько раз повторил про себя, что уже справился, и да, может справиться лучше. Что в его теле достаточно сил, его мышцы достаточно хорошо знают технику нанесения ударов, и это просто, как поднять шест, стоящий у левой ноги, и с шагом вперед на выдохе взять и пробить ровную дыру в газете.

- Хып, - произнес он вместо кая, и дзё оставила в мишени ровное узкое отверстие.

Новые попытки были не менее удачными, и ближе к концу занятия Сонгцэн перешел к картонным мишеням. С ними было не намного сложнее, и уже со второй попытки дзё пробила картон. Сонгцэн запомнил то ощущение в мышцах и мыслях, которое соответствовало правильной технике. Уже в начале удара он чувствовал, получилось у него все сделать правильно, или нет. Исходная стойка, шаг, удар. Быстрее или медленнее - не важно, главное чувствовать течение энергии к цели. Верить в то, что оружие этой цели достигает. Не думать о том, что он едва ли не впервые держит в руках дзё, он - мастер рукопашного боя, палка - это лишь дополнение к хорошо знакомой технике. Шаг, удар, и еще одно ровное отверстие в картоне. Это просто, если не искать проблем на ровном месте.

В конце тренировки Сонгцэн считал, что не зря посетил это занятие. Он почувствовал себя лучше, потому что упражнение удалось, и в этом ему помог опыт прошлых тренировок. Извилистая тропа, петлявшая среди колючек и сухостоя, еще ближе привела его к заветной цели - подготовиться к экзамену в клане. Еще идти и идти, но каждый новый шаг - это небольшая победа над собой, чтобы в итоге доказать всем, что Сонгцэн достоин быть принцем Королевских Кобр.

Шэн Бо

На занятие пришло всего трое учеников, но они работали хорошо. Шэн смотрела за

тем, как девушки и Сонгцэн старались справиться с ударом, и как каждый из них пришел к верному пониманию этого упражнения.

- Хорошо, все справились, - объявила Шэн, когда время занятия подошло к концу. - Можете быть свободны.

Эта техника была базовой не только для работы с дзё. По одной и той же логике строились любые удары, наносимые в бою, хоть оружием, хоть кулаком. За один мастер-класс невозможно обучить владению оружием, но можно дать подсказки, указать какие-то техники, которые поддержат учеников на пути к мастерству, если они в дальнейшем приложат достаточно усилий, чтобы двигаться дальше.

Отпустив учеников, Шэн убрала подготовленное для тренировки оружие, но оставила мишени на месте - ими займутся дежурные ближе к вечеру.

Мастер-класс завершен
