

# Мастер-класс по стрельбе из лука: позволить выстрелу произойти

## Канна Мизуки

В семи метрах от входа на тренировочную площадку был установлен высокий соломенный валик. Ничего более похожего на мишень там не было. Зато при входе стояли длинные луки юми, каждый из которых был не менее двух метров. На лавке лежали мицугакэ - специальные перчатки на три пальца, а также нагрудники мунэатэ. Было пасмурно, но дождь не шел, и ветер в этот день был не очень сильным. Старший мастер ждала учеников у входа на площадку. На ней была белоснежная кэйкоги поверх которой была надета черная хакама. Обритая голова не была покрыта.

- Доброе утро, - произнесла сифу Канна. - Сегодня ваша задача - понять, как происходит выстрел. Наденьте перчатки. Девушки и те, у кого на одежде есть застёжки и пуговицы, наденьте нагрудники. Встаньте левым боком к цели, ноги вместе, верхняя часть лука находится в десяти сантиметрах от пола. Верхняя - это длинная. Ставим ноги, - Канна отвела левую ногу, не отрывая от земли, затем правую, и в итоге обе ноги оказались на расстоянии стрелы под углом 60° друг от друга на линии цели.

- Заводим правую руку на правое бедро, тело должно быть спокойно и расслаблено, спина прямая, дыхание ровное и глубокое. Проверяйте тетиву и положение стрелы. Правая рука захватывает стрелу - большой палец под ней, средний и указательный его придерживают. Плечи расслаблены, смотрим в сторону цели. Теперь поднимаем лук перпендикулярно земле так, чтобы локти оказались чуть выше глаз, а кулаки на одном уровне. Плечи должны быть расслаблены. Натягиваем лук, для этого правую руку сгибаем в локте, а левую отводим в сторону, стрела остается все время параллельно полу, плечи расслаблены, правая рука заходит за ухо, левая идет в сторону, пока не приходим в положение полного натяжения лука - кай. Вы должны ощущать его как полное расширение. Фиксируйте цель двумя глазами и расслабьтесь. Сосредоточьтесь на том, как расслаблены ваши плечи, как не зажаты руки, какая прямая спина, как вы растворяетесь в дыхании. И ждите, пока произойдет выстрел. Он происходит естественно, как ребенок, который держит взрослого за палец, раскрывает руку, чтобы куда-то побежать. Если вы будете стрелять сами, руки дернутся, и техника будет нарушена. После выстрела нужно сохранить форму стойки, увидеть результат, затем опустить лук, расслабить взгляд и поставить стопы вместе, начиная с правой. У вас по шесть стрел и столько времени, сколько вам нужно. Постарайтесь позволить выстрелу произойти, это ключ не только к стрельбе из лука. Приступайте.

Игровое время - осень, 7 утра. Приглашаются все желающие с уровнем владения навыком не выше мастера, мастер-класс продлится до 23.09

---

## Ломэхонгва

Стрелять Ломэхонгва не умеет, но очень хочет научиться, причём хочет довольно

давно. Для неё это что-то вроде маленького обязательного рубежа; что-то, что ей стыдно не знать и не уметь. До какого-то времени ещё можно оправдывать себя тем, что она для боевых искусств ещё слишком юная, а потому у неё слишком маленький рост для того, чтобы пытаться со всем этим справиться, — неизвестно, насколько это соответствует истине, но Ломэхонгва говорит себе именно так. Теперь же индеанке шестнадцать лет, и с ростом у неё всё в порядке, и отговорки больше не принимаются.

Но в отговорках и нужды-то нет, когда есть подходящий мастер-класс, на который можно пойти.

Ломэхонгве не кажется, что на мастер-классе происходит что-то сложное; ей чудится, надо просто следовать за инструкциями мастера, которые сегодня дивно хороши, многочисленны и чёткие, и тогда всё запросто получится. Девушка послушно надевает перчатку и нагрудник, чётко, как заводной солдатик, разворачивается к мишени левым боком, ставит ноги, поднимает лук, стараясь следить за локтями — чуть выше глаз, поднять-то просто, а вот продолжать всё время так и удерживать уже сложнее, — и начинает натягивать тетиву, стараясь делать это как бы не одной рукой, а обеими руками одновременно, растягивая лук поперёк; ей в словах мастера слышится, что делать надо именно так.

Поймать момент "полного натяжения", когда лук уже только вздрагивает в руках, но не даёт оттянуть тетиву дальше, у Ломэхонгвы получается. И даже выходит прицелиться, насколько девушка вообще представляет себе, как это делать. А вот с тем, чтобы выстрел произошёл сам собой, уже засада: индеанка едва понимает, как это сделать. Ей кажется, это значит, что пальцы сорвались с тетивы, а это же, наверное, плохо, они должны её именно отпустить, а не соскочить, как будто в них вдруг сила закончилась. Всё остальное у Ломэхонгвы выходит практически без вопросов, она довольно легко разбирается со стойкой и не забывает её поддерживать и чётко воспроизводить, и даже, в общем-то, куда-то там попадает в соломенный валик, служащий сегодня ученикам мишенью. Лишь самый тонкий, но самый главный момент занятия — сам выстрел — отчаянно хромает. Ломэхонгва ощущает, что она стреляет сама, своей рукой, оставаясь главной в этом процессе от и до. У неё упорно нет ощущения, что выстрел сам просится и срывается с тетивы, а девушка лишь позволяет ему произойти. Поэтому, даже несмотря на всё же внятный результат выстрелов, Ломэхонгва собой недовольна. Получается, она упорно нарушает технику, а в этом, само собой, ничего хорошего нет и быть не может.

---

## **Доминика Лакруа**

С одной стороны, своим умением стрелять из лука Доминика гордилась, это же явно не каждая девушка не так справится, даже и в монастыре, где подобным вещам запросто обучают. А с другой стороны, в монастыре какую девушку ни возьми, и она немедленно достанет из закровов какое-нибудь умение, в котором добрую половину всех прочих обитательниц обставит. Да к тому же, Доминика в своём умении стрелять из лука в какой-то момент полностью остановилась в развитии, и так и торчала на одной точке, неспособная двигаться дальше. И хоть бы этот мастер-класс в Цитадели Птиц ей помог сдвинуться с места и куда-нибудь поехать. Скорее нет, чем да, конечно, но мало ли.

На мастер-классе француженке оказалось жить и творить неожиданно легко, и даже

в голову закралась шальная мысль о том, что Лакруа и сама бы могла такие занятия вести, если бы только наконец собралась уже продвинуться в мастера. Доминика надела перчатку и нагрудник, затем повторила за мастером стойку и движения рук - как повторяют уже давно и хорошо знакомые приёмы, оглядываясь на мастера и проверяя себя в основном из вежливости, чем действительно веря в то, что спустя столько лет и столько тренировок она действительно может до сих пор не уметь натягивать тетиву, а потом сосредоточилась на своих шести стрелах. Сосредоточилась, одновременно стараясь как бы выпустить всё это дело из-под жёсткого контроля мозга, позволяя рукам и мышцам действовать словно бы самим. И к шестой стреле Лакруа и впрямь уловила этот хрупкий момент - что она отпускает тетиву не потому, что мысленно говорит себе "я хочу/должна сейчас выстрелить" или приказывает "пли!", а потому что выстрел в ней уже созрел, уже готов, нет никакого смысла оттягивать его дольше, и пальцы разжимаются, выпуская его на волю. Удивительное ощущение, неожиданно понравившееся Доминике так, что впредь так и захотелось стрелять - по едва уловимой внутренней готовности к выстрелу, с готовностью откликаясь на это хрупкое ощущение. Понять бы теперь, как до этого жила, и стреляла, и ведь попадала же ещё как-то в цель.

---

### **Стефано Грассини**

Стрелять из лука Стефано умел довольно приблизительно и сильно интуитивно. Как на одном занятии чего-то нахватался по верхам, так до сих пор на том и ехал, и пока все никак не выпадало случая подтянуть этот навык - а сильно хотелось бы. Стефано подозревал, что он вполне может выучиться стрелять лучше, но самостоятельными тренировками, да на довольно приблизительных знаниях смысл пытаться куда-то ехать был невелик, и юноша вообще подозревал, что так можно максимум ошибки закрепить до безобразия.

Поэтому за выпавший ему шанс посетить мастер-класс по стрельбе из лука в Цитадели Птиц юноша ухватился всеми четырьмя. Любым другим занятием бы пожертвовал, чтобы только на это попасть - но, по счастью, расписание занятий было составлено грамотно и удобно, ничем жертвовать не пришлось.

К числу тех учеников, кому по правилам требовался нагрудник, Стефано вроде бы изначально и отнесся - на нём была куртка с заметно выступающими застёжками, но вместо того, чтобы надевать нагрудник, итальянец предпочёл наоборот, куртку снять, оставаясь в футболке, на которой цепляться уже было не за что. От перчатки так легко было не отвертеться, да и незачем, поэтому перчатку Стефано надел и вместе с остальными учениками взялся за лук, осваивая, исправляя и оттачивая стойку, из которой следовало стрелять, и движения рук, которыми следовало натягивать тетиву. Всё-таки ошибки у него были, и в руках, и в положении тела, и первые три выстрела у Стефано получились чисто ученическими, направленными именно на сглаживание этих ошибок. Лишь три последние стрелы уже были использованы на то, чтобы решить философскую задачку о том, чем отличается "выстрелить самому" от "позволить выстрелу произойти", это как "выстрел стреляет тебя", что ли. Стефано мысленно перебирал все подсказки, которые успела приговорить мастер, и честно старался почувствовать, как это - когда руки напряжены, удерживая лук растянутым, но не чересчур, не зажаты, и как дыхание спокойно и ровно течёт сквозь горло, словно никакого напряжения в теле и нет вовсе, и вообще ухитриться расслабиться в этой натянутой позе перед выстрелом - и когда это получалось, то стрела, действительно, срывалась с тетивы как будто

сама, устремляясь к цели. Роль цели сегодня играл скромный соломенный валик, и то, как в него врезались стрелы, особого удовольствия не приносило - но самый кайф скрывался именно что в моменте выстрела, в том, как выстрел поднимается и словно взрывается откуда-то изнутри, и становится даже как-то плевать, попал ли он в цель. При этом, с таким-то наплевательским отношением, Стефано ухитрялся неизменно попадать, то более верно, то более шатко, но неизменно попадать. Словом, вообще чудеса какие-то творились, только успевай запоминать.

---

### **Эмиль Давенпорт**

Хотелок у Эмиля, как правило, всегда было довольно много, но вот руки дотягивались исполнить хорошо если до десятой части, вряд ли больше. В Цитадели Птиц юноша пока что шёл на рекорд, осуществляя свои хотелки одну за другой, выцепляя их из так удачно и красиво составленного списка мастер-классов. Первым на очереди было следопытство, а сразу после него Эмиль уцепился за стрельбу из лука. Хотел давно, хотел всегда, но как-то никогда дальше хотения не заходил, когда же эту мечту и добивать, если не сегодня и сейчас. Пока все шансы есть.

На мастер-классе попервоначально все ученики чётко распадалась на девушек, надевших нагрудник, и парней, извернувшихся, чтобы этой необходимости избежать, - Эмиль спопугайничал за ухажером Дарсии и тоже выскользнул из своей куртки, на которой всяческие застёжки могли помешать делу. От перчатки уже так дёшево было не отделаться, её Эмиль послушно натянул на руку и после всех приготовлений взялся за лук, пока не представляя в принципе, куда его вертеть и как из него стрелять. Благо, мастер показывала красиво, медленно и ступенчато, только успевай за ней повторять и ногами, и руками, и всем остальным. Эмиль разве что не вполне понял, зачем каждый раз шагать ногами туда-сюда, в-стороны-вместе, но делал без вопросов, раз велели, значит, надо. И, само собой, парень не вполне допер, что значит "произойдет выстрел" - ну как он сам собой произойдёт, если ты его держишь, что за фигня такая. Сравнение с ребёнком, который отпускает руку взрослого, чтобы куда-то побежать, подсказало Эмилю, у которого с образным мышлением были напряги, примерно ничего. Трактую задание так, как он это понял, Эмиль старался побольше думать обо всяких там плечах, которые нельзя было напрягать, о том, куда он нынче стрелой целится (не мастеру ли между глаз часом, вот было бы неловко) и поменьше - о пальцах, которые эту самую стрелу держат. Чтобы они разжимались как бы без его непосредственного живого участия, потому, что он уже везде прицелился, все натянул и всячески готов, а не потому, что он башкой и рукой решил стрелять вот прям щас.

Если и это не значит "позволить выстрелу произойти", тогда вообще фиг знает, чего от Эмиля на этом мастер-классе хотят, значит, заумь какую-то страшную требуют.

---

### **Джун Мотидзуки**

Джун уже и забыл, когда в последний раз брал в руки лук и стрелы. В старшей школе он занимался стрельбой, и управляться со спортивным луком у него выходило очень неплохо, но за последние годы многое изменилось. Он оставил занятия по настоянию отца, считавшего, что подобная пустая трата времени подходит для школьника, но уж никак не для взрослого мужчины, и направил все силу на учебу и работу. Но иногда у него возникало страстное желание снова взять лук, натянуть тетиву и выпустить стрелу, наблюдая за красотой ее полета. Поэтому, когда объявили занятие у мастера с именем, вызывающим у него тоску по родному

дому, Джун ни минуты не сомневался, стоит ли на него идти.

На самом мастер-классе его ждал сюрприз – лук юми, который он видел раньше и даже как-то держал в руках, но из которого ему пока еще не доводилось стрелять. Сама же мастер выглядела так, словно только вышла из додзе, на минуту вызывая ощущение, что он вернулся в Японию. Чего, к своему глубокому сожалению, он пока сделать не мог, поскольку оказался не таким идеальным сыном, каким его видели родители и должен был сначала разобраться со своими способностями, чтобы претендовать на право вернуться к жизни обычного человека. Если теперь такое вообще было реально.

Задание показалось ему понятным и, самое главное, правильным. Он, благодаря своему опыту, понял, что имела в виду их сегодняшняя наставница, и был согласен, что для новичков возможность прочувствовать выстрел, а не концентрироваться только на поражении мишени была крайне важна. Не теряя времени, Джун выбрал один из луков, недолго просто подержал его в руках, чтобы привыкнуть к тяжести и незнакомой ему конфигурации, а затем взял полагающиеся ему шесть стрел и отправился на позицию. Нагрудник он, как и остальные присутствующие на занятии представители мужского пола, надевать не стал, довольствовавшись перчатками. Его знаний вполне должно было хватить, чтобы справиться с заданием, не навредив себе, поэтому он мог позволить себе небольшие вольности.

А дальше были уже технические моменты: принять правильную стойку, расслабить плечи, поднять лук, сделать несколько вдохов и выдохов, чтобы подстроить дыхание и натянуть тетиву, ожидая момента, когда стрела сама захочет отправиться в полет. Правда лук юми сильно отличался от луков, из которых ему приходилось стрелять до этого, да и перерыв, после того, как он брал в руки лук последний раз не мог ни повлиять на качество выстрела, поэтому Джун не был уверен, что ему удастся сразу поразить мишень. Но, как он понимал, не в меткости заключался основной смысл задания, поэтому мог позволить себе не претендовать на лавры великого стрелка.

Как он и боялся, первые две стрелы пролетели мимо мишени, но, собравшись, все остальные выстрелы Джун смог сделать вполне эффективными. Ему не требовалась много времени, чтобы прочувствовать каждый выстрел в отдельности, поэтому на выполнение задания он затратил немного времени, жалея, что у него нет возможности стрелять и дальше. Сегодняшний день показал, что стрельба из лука не была для него какой-то не нужной в обычной жизни ерундой, как пытался убедить отец, и что ему следовало вернуться к своим некогда заброшенным занятиям, кто бы и что по этому поводу не думал.

---

### **Канна Мизуки**

На этом этапе не было особого смысла в том, чтобы стрела летела в цель. Стрела должна была отправиться в сторону цели в тот момент, когда стрелка не существовало, когда выстрел происходил от безличного "оно", которое было правильным мышечным ощущением, не отравленным сознанием.

Задачей Канны было дать ученикам возможность познакомиться с этим ощущением. Большого она не могла объяснить за один мастер-класс, но меньшее её не

устроивало. Она хотела заинтересовать учеников этим способом стрельбы. Сознание - яд, оно отнимает на себя слишком много времени. Когда в нанесении удара или в момент выстрела появляется всякое "я хочу", "я боюсь", "мне важно" - это помехи. Дыхание, оружие, цель. Все остальное потом.

- Можете быть свободны, - сказала Канна в конце занятия. - Вы можете приходить и практиковаться в этом упражнении в любое время.

Мастер-класс завершен.

---