

# Скользящая Река, Тонущие Облака

## Сима

Утренние тренировки - лучшие тренировки. Под светом дня разум и тело работают лучше и усерднее, чем в уюте вечера. Потому Сима всегда назначала свои занятия лишь на девять утра.

Сегодняшнее утро выдалось довольно прохладным. Тонкие ледяные ветра облюбовали монастырь ещё с первыми рассветными лучами и неизвестно сколько ещё пройдёт времени, прежде чем они нагуляются по красотам Линь Ян Шо.

Забравшись на самый высокий турник на площадке, Сима подставляла лицо ласкам ледяных ветров, по которым временами скучала, вспоминая о доме. Они не охладили её, а навевали ностальгию и воспоминания о её пусть и не самом весёлом, но самом привычном быте в Храме Семи Ветров.

Но от преданий воспоминаниям её отвлекли шаги. Девушка тут же вернулась в нынешний час и опустила взгляд на приближавшегося к ней юношу.

Белокожая была как всегда одета легко и просто, когда ей предстояло обучать искусству управления телом. Чёрные жилетка и штаны чуть ниже колена, серые обмотки на кистях и ступнях. Впрочем, вряд ли бы её внешний вид мог уже кого-то удивить в монастыре, где весть о новом эксцентричном мастере разлетелась быстрее чем полёт аиста. Впрочем она никогда не реагировала на глазения на её одежду, кожу, ресницы и волосы, считая, что глазам указ лишь их владелец, а мысли бессмысленны без действий.

---

## Ян Рей

За физические упражнения Ян по мере сил старался хвататься охотно, в какую бы форму они ни были облечены, включая таскание мешков, но, кажется, делал что-то сильно не то. Или сильно не так. Или недостаточно часто, поди ещё разбери. Суть, однако, была в том, что значительных перемен Ян в себе особенно не видел, обрастать мышцами и мясом он по-прежнему не спешил.

Что, конечно же, ни разу не повод всё бросать и задирать четыре испуганные лапы вверх.

Узнав о появлении в монастыре нового мастера, Ян в скором времени напросился к ней на тренировку. Юноша, как слепой котенок, последовательно тыкался носом во все места, где только мог заподозрить выход и свет учения в конце тоннеля, и пока нос ещё не дошёл до полного некроза - всё ништяк, продолжаем. Пробовать себя на прочность, окружающих - на буддистское спокойствие.

Новая мастер была странной, по меньшей мере в том, что у неё была очень белая кожа, а еще такие же белые волосы, и она иногда делала странные вещи. Например, как сейчас, когда встретила Яна сидящей на турнике, словно альбатрос на мачте. Изумленно вылупиться Ян не вылупился, но лишь потому, что сообразил перед тренировкой выяснить все доступные подробности и наудивляться до полного изнеможения. Поэтому сейчас паренёк, сохраняя, как ему казалось, олимпийское почти спокойствие, вежливо произнёс: - Доброе утро, сифу Сима, - и поклонился,

обозначая бесконечное уважение к мастерскому авторитету.

Без уважения, там далеко не уедешь, когда тебе ценные знания подносят, а ты в ответ как давай с сомнением бровкой дёргать. Чем некоторые, не будем тыкать пальцами, шибко любят заниматься.

---

## **Сима**

Сима была аистом. Аисты не церемонятся. Прямо как Сима.

Она бодро махнула ему рукой в знак приветствия, и звонко воскликнула, расплывшись в дружелюбной улыбке.

- Привет!

Дома Сима всё было просто и ненавязчиво, пусть и каждый знал правила этикета. Но знать и пользоваться - не одно и то же. Потому она попросту соскочила со своего насеста, словно соскользнув и быстрым шагом направилась к ещё кланявшемуся парню.

Девушка считала, что действия каждого это его дело, и потому ничего не сказала на счёт его уважительности, даже не оценив это так, как он полагал она может оценить. Ветер движется, кланяешься ты ему или нет.

- Так-так-так! - Сказала она, когда тот выпрямился, и начала виться вокруг него, осматривая. Парень, казалось, был её же комплекции. Он был всего немного ниже белокожей, конечности довольно длинные. Сима пощупала его бицепс, не обнаружив в нём нужной жёсткости. - Отлично! - Заключила она и наконец отошла, став перед ним в двух метрах.

- Ян! Сперва мы разбросаем рис, затем станем по нему рисовать. - Начала Сима говорить воодушевлённо. - Я не учу бить. Я не учу драться. Не учу бою. Я учу кунг-фу у-шу. У тебя пока нет кунг-фу и никогда не говори кунг-фу про себя. Кунг-фу это то, что видно со стороны. Ты не можешь смотреть на себя со стороны, значит не тебе говорить кунг-фу.

Сима активно жестикулировала, подчёркивая жестом каждую фразу. Тон её был серьёзным, но восторженным.

- У-шу - это не умение махать руками и махать ногами. У-шу - это владение телом. Когда ты знаешь что может твоё тело - ты знаешь что им делать. Но никогда не забывай, что голова управляет телом, - Сима положила ладонь на темечко, а затем на грудь, - А сердце велит голове как управлять.

Альбинос была довольно архаична не только в манере речи с её странным околотибетским акцентом, но и в подходах к тому, чему учила. Ян точно знал от других мастеров и учеников что знали, что Сима приверженка не просто старой, а древней школы. Причём школы, судя по всему, глубокой и изолированной от общества.

- Как не бывает двух одинаковых шестов - не бывает двух одинаковых у-шу. У каждого есть у-шу, даже если он не развивает его. Я хочу узреть твоё. Закрой глаза. Глубокий вдох. Долгий выдох. Ощути своё тело, откажись от своих чувств. Сконцентрируйся на нём, но не заикливайся. Сердцем чувствуй себя, но головой чувствуй меня, так как настроившись - ты нападёшь. Не думай о технике, не думай о победе. Думай о моём носе, - Сима коснулась его пальцем. - Которого ты должен

достичь.

Сима в силу своей природной подвижности, сильной закалки и монашеской привычки разминаться с утра и упражняться почаще считала, что дополнительная разминка ученикам не нужна, ведь они и так разогревались спросонья во дворе монастыря.

---

## **Ян Рей**

Очень быстро всё заранее заготовленное "не удивляться" полетело в тартарары, потому что, как выяснилось, издавна и близко невозможно узнать все поразительные подробности. Можно только так, по поверхности похватать, а потом встретиться лично и все равно провалиться с головой, как в глубокое озеро под лёд. Сифу Сима была странной, непривычной, и это выражалось сразу и во всем. В том, как много она двигалась, как её ловкие пальцы ощупывали Яна - обычно мастера всегда ставили диагноз на глаз, наметанным взором, и такое внимательное ощупывание было для паренька внове и казалось очень занимательным. Даже с учётом той несладкой мысли, что ничего заслуживающего хоть какого-то одобрения, сифу на нём нащупать не сможет. Слова слетали с её губ дробно, часто, много, и опять же - совсем не похоже на привычную, чуть протяжную манеру мастеров вести занятия. Первые несколько предложений Ян озадаченно хмурился, пытаясь поспеть за ходом речи мастера, потом начал втягиваться, и понимание уже не требовало таких страшных усилий.

Но все равно, когда сифу Сима велела пытаться схватить её за нос, Ян ошеломленно моргнул и не сразу понял, чего от него хотят. Как это так, грязными руками да сразу за чужое чистое лицо.

- Вы хотите, чтобы я попытался потрогать вас за нос? - медленно уточнил Ян. И постепенно расплылся в улыбке - до него не сразу, но дошло всё трогательное обаяние этого задания. - То есть, извините, это просто очень непривычно. Конечно. Я буду стараться, - хотя сразу же пришло трезвое понимание, что получится, скорее всего, попытки с сотовой. Потому что попробуй-ка потрогай мастера рукопашного боя за какое-нибудь нежное место, если она не желает в руки даваться.

Стараясь как можно точнее воплотить в жизнь только что полученные инструкции, Ян закрыл глаза и честно, глубоко задышал, стараясь одновременно думать и о своём теле, не вдаваясь в детали того, что он этим не шибко пока полезным телом может причинить мастеру, и о задорно вздернутом белом носе сифу Симы, который должен был теперь маячить впереди священным Граалем. Первое движение, показавшееся самым простым и естественным, было словно продиктовано пареньку его вторым "я" - которое наверняка справилось бы с этим заданием не в пример лучше, но не об этом сейчас, - и Ян потянулся к лицу сифу Симы длинным и, насколько мог, быстрым кошачьим движением, словно желая оцарапать мягкой лапой, в действительности же пока больше пытаясь почувствовать, насколько он вообще в своих движениях от мастера отстаёт.

---

## **Сима**

Мальчик показался Симе скромным. Она наслышана, что скромность ценится нынче в быту, особенно среди девушек (Сима об этом говорили окружающие едва ли не каждый день до прихода в Линь Ян Шо), но скромность сковывает, а тело любит свободу.

Сима поговорит с ним об этом позже. А сейчас она отреагирует на его движение.

Почти серебристые глаза альбиноса восторженно округлились, а её почти белые губы искривились в радостной улыбке. Она явно кое-что заметила в движении Яна, что её обрадовало.

Конечно движение это было по меркам Сима слишком уж медленным и читаемым почти со всего его тела, но не техника была важна сейчас, как она уже говорила.

Сима ускользнула в сторону на шаг, словно её сдвинула чья-то ладонь как фарфоровую чашку, и словно ничего и не было вновь заговорила.

- Я поняла. Отлично. У тебя прекрасное чувство своего у-шу. Теперь мы можем начать работать над ним.

Сима пошлёпала на середину площадки, заведя руки за спину, и продолжала говорить, явно подразумевая, чтобы Ян шёл за ней.

- Твоё тело тощее и мягкое. Но ты как и я - шест. Мы тонкие, но длинные и крепкие, и крепость - наша сила. - Она резко остановилась, разворачиваясь на пятках к парню.

- Наши тренировки будут состоять из двух частей по две части. Первые две части - скучные и весёлые движения со мной. Вторые две части - скучные и весёлые движения самостоятельно. Ты будешь практиковаться долго и упорно, и большую часть времени самостоятельно. Крепость приходит с годами, закаливаемая ветрами стремления. Теперь я хочу проверить твою крепость. Повторяй за мной.

Сима широко расставила ноги, опустила бёдра почти параллельно земле. Носки смотрели вперёд, лишь слегка разведясь в стороны. Спина была прямой, плечи разведены широко. Руки согнуты в локтях и слегка прижаты к бокам предплечьями. Кисти сложены в кулаки, костяшками к земле. Базовая устойчивая стойка.

Когда Ян занял требуемую позу, Сима вышла из своей и подошла ближе.

- Спину ровно. - Сказала она и ткнула пальцем между лопаток парня. Не больно, но ощутимо. И начала толкать его этим пальцем вперёд. Неспешно, проверяя наклонится или нет. - Весь твой вес направь в живот. Распределяй упор на всю площадь стоп. Не на пятки. Бёдра не поднимай, ниже. - Сима поставила ногу на бедро Яна и аккуратно и ощутимо начала давить вниз, проверяя силу его коленных суставов. Затем она начала так же давить пяткой на боковую сторону его колена, а после, став спереди, носком давила на внутреннюю косточку его лодыжки.

---

## Ян Рей

Упражнение окончилось, толком не успев начаться, и Ян в нем, само собой, не преуспел. Он и не рассчитывал сцапать мастера за нос с первого же движения, но надеялся, по крайней мере, что ему дадут несколько попыток, и вот из этих последующих нескольких попыток он уже сможет извлечь что-то более вменяемое. Сифу Сима, однако, уже по первому движению поставила диагноз - ну естественно, она из-под этой неумелой полуатаки ускользнула, так легко, словно её и не было там никогда. И на этом упражнение оборвала, и направилась к центру площадки, а Ян поспешил за ней следом, недоумевая и понимая, что за ритмом занятия он опять не поспевает.

Впрочем, это быстрее быстрого исправилось.

- Самостоятельно. Понимаю, - самоотверженно сказал Ян. У него, наверное, как раз эта часть и западала сильнее прочих, раз до сих пор от занятий большого проку не

было, и паренёк поставил огромную мысленную зарубку: вот это исправлять, вот здесь навалиться. Чтобы не оказалось, что очередное занятие было опять потрачено впустую.

Копируя позу, показанную мастером, Ян опознал в ней позу всадника, и это вроде бы было знакомо и укладывалось в привычное русло - а дальше опять всё пошло кувырком и по-новому, потому что сифу Сима принялась его бесцеремонно и безжалостно мять. Ян упирался, изо всех сил держал спину, не позволяя завалить себя вперёд, потом точно так же упрямо старался держать ноги, которые под нажимом сифу Симы, казалось, были готовы разъехаться в разные стороны, и восторженно пыхтел. Это было - наглядней некуда, сразу видно, как надо, а как не надо, где делаешь правильно, а где расплываешься и косячишь. Ян пока больше косячил, чем делал правильно, но старался сразу исправиться там, где это замечал, и пока больше чувствовал увлеченность тренировкой, чем постепенно копящуюся в позе всадника усталость.

---

## **Сима**

После проверки крепости тела Яна, Сима вновь отшагнула на два метра, и синхронным жестом рук показала ему "вставай".

- Тебе нужно больше упражняться. Повторяй разминку которой вас учат по утрам не только утром. Она хороша для тела, а тело должно быть хорошим для у-шу. Занимайся каждый свободный час. Чем дольше - тем лучше. Одна из основ у-шу - стараться делать в каждый новый раз немного больше, чем в предыдущий. Не бойся, если не будет получаться сделать больше чем в прошлый раз. Бойся, если будет получаться сделать меньше, чем в прошлый раз. Но я не буду тратить своё время на базовые упражнения. - Альбинос отмахнулась рукой и поправила узел своего пояса.

- Перейдём к вершине горы. Смотри. - Сима повторила движение парня, которым он хотел дотянуться до её носа, и не сильно но крепко схватила его за кончик костяшками согнутых указательного и среднего пальцев. Через секунду она отпустила его. - Скорость зависит не только от мышц. Следи. Если я хочу ходить быстро, - Сима медленно для наглядности начала делать шаг, став боком к Яну, опуская ногу сперва пяткой, а затем равномерно перенося вес на носок. - Я буду ступать так.

Сделав пару шагов, она развернулась.

- Если я хочу идти медленно, я буду ступать так. - Сима показала довольно комичный шаг, опуская ступни одновременно всей подошвой на землю, и пройдясь так пару метров.

- Нужно понять как быстро, а как медленно. Смотри. - Сима стала сбоку от ученика, в метре от него. - Левая рука. Становись левым боком, как я. Немного развернись правым. Диагональ, да. Опора на правой ноге. Так, правильно. Замри. - Девушка стала перед ним в двух метрах и опять заняла ту же позу, повернувшись к нему левым боком. - Попробуй дотянуться до моего носа левой. Видишь? Не хватает длины. Теперь смотри на ноги. - Она сделала совсем маленький подшаг, делая его медленно, используя опорную ногу как толкающую и перекладывая вес на левую. Затем сделала такой же подшаг, но обратно, вернувшись в исходную позицию. Затем повторила ещё раз чуть быстрее. И ещё раз - ещё быстрее, попутно говоря. - Ты должен рассчитать длину шага сам, но сначала... - Сима находясь в исходной

позиции приподняла левую руку на уровне плеча, с полусогнутым локтем, и неторопливо развернула корпус правее, тем самым выдвигая левое плечо вперед к Яну, и медленно разгибая руку, ладонь которой аккуратно дотягивалась до его лица, но Сима направляла руку к его правому уху. Затем она повторила, всё ещё медленно, дабы Ян мог повторять за ней правильно.

- Каждое движение выполняется всем телом, даже если ты хочешь просто схватить кого-то за нос. Когда я ступаю быстро, мои ноги работают полностью. Когда я ступала медленно, мои ноги работали без ступней. Как и с ходьбой - не каждая мышца должна принимать участие в нужном движении, но чем больше их участвует - тем более успешной будет цель твоего движения. Так и тут. - Она вновь повернула торс правее, выгибая руку, но уже быстрее. - Ноги, спина, живот и плечо участвуют в моём движении руки, даруя скорость и дистанцию. Всё вместе - позволит мне достигнуть цели. Работа одной лишь рукой, - Сима нарочито неловко по отношению к её мастерству повторила кошачий жест Яна. - Не будет иметь той же скорости и длины. Не думай о своём теле как о составном, думай о нём как о едином. А теперь отрабатывай, а я сейчас.

После этого Сима направилась к своей вышитой сумке, что висела на одном из невысоких турников, рядом с прислонённым к его перекладине её посохом, и достала оттуда пластиковую бутылку с водой и дозатором. Отдёрнув дозатор клыком, она начала сёрбовать, поглядывая боковым зрением на Яна.

---