

Только делает нас сильнеей

Лариса Шилова

Проводить занятия по рукопашному бою Лариса обычно не бралась, считая, что на то в монастыре есть куда более умелые люди, а ей и мирные занятия вести отлично. Но в этот раз более умелые люди, как на грех, все куда-то рассосались и показываться на глаза не спешили, равно как и принимать заявку ученицы. Сперва Лариса выжидала, по-прежнему полагая, что будет куда более разумным, если обучать рукопашному бою девушку все же возьмётся кто-то другой. Желающих упорно не появлялось, и женщина поняла: ещё потянут, и у ученицы пропадёт интерес, вот и все, до чего они достукаются. После такого осознания Лариса немедленно бросилась затыкать собой брешь в строю и назначила Инге встречу на тренировочной площадке.

На площадке, когда Лариса туда пришла, уже крутилась группа девушек, размахивающих рапирами и явно пытающихся повыбивать друг другу глаза. Огромные размеры тренировочной площадки позволяли не волноваться о том, что ученицы будут сталкиваться локтями и мешать друг другу, поэтому если Лариса и подумывала разогнать фехтовальщиц, то исключительно переживая за их глаза и прочее здоровье. Однако за пару минут до назначенного Инге времени ученицы сами опустили оружие, собрались и ушли, оставив Ларису дожидаться в одиночестве, а площадку - в её полном распоряжении для грядущего занятия.

Инга Шаманова

Инга только прибыла в монастырь и тут же решила не терять времени даром, поэтому выбрала несколько навыков, которые помогут себя защитить, и попросила о занятиях. Было ли так всегда в Линь Ян Шо или Инге просто не повезло, вот только никто из мастеров не спешил её учить. Прошли дни, и девушка уже решила пойти просить о занятии кого-то из более успешных учеников, когда наконец один мастер по рукопашному бою все же нашёлся.

Инга, конечно, умела за себя постоять. Сложно не научиться, бродя по лесу, полному диких животных (а порой и диких людей). А уж с таким отцом, как у неё, и вовсе было бы странно, если б она не могла дать отпор при необходимости. Вот только никакой техники или системы в её действиях не было, и именно рукопашным боем (какой-либо его разновидностью) Инга не владела. Девушка решила исправить это допущение при первой же возможности.

Поэтому-то Инга быстро позавтракала, вышла из столовой, пробежала через мост, прошла мимо Главных ворот и оказалась у тренировочной площадки. Мимо неё прошла щебечущая стайка девушек, которые, судя по доносившимся до Инги репликам, состояла сплошь из фехтовальщиц.

Её уже ждали. В том, что крепкая русая женщина и будет её сегодняшним мастером, Инга не сомневалась ни секунды. Радовало то, что женщина - русская. Основные фразы Инга на китайском выучила, но вот то, что поймёт на этом языке какие-то важные инструкции, сильно сомневалась.

Девушка подошла к мастеру и спокойно, даже несколько равнодушно, произнесла:
- Здравствуйте, сифу.

Лариса Шилова

Ожидание Ларису не беспокоило нисколько - женщина традиционно с лёгкостью находила чем занять время, даже будучи. Например, всегда можно было подумать об учениках. Их у Ларисы на постоянной основе обучалось немного, но все же, и такие были, и им требовалось уделять внимание. Женщина как раз мысленно расчерчивала примерные планы тренировок (которые с лёгкостью могли быть и групповыми, почему бы и нет), когда на площадке появилась Инга и заставила мигом свернуть все мысленные черновики и отложить до поры до времени.

- Здравствуй, серьёзная моя, - дружелюбно кивнула в ответ Лариса. В Линь Ян Шо редкие мастера были склонны к сухому официозу, а Шилова уж и подавно принадлежала к той прослойке мастеров, которые из этого официоза аж вываливаются с другой стороны. Сразу же, с ходу Лариса предупредила: - Начнём мы с тобой, милая, с разминки. Эту часть обязательно надо качественно сделать, чтобы у тебя все мышцы и суставы как следует прогрелись и чтобы потом во время занятия ты себе ничего не защемила и не потянула, не дай Боже. Разминку обычно выполняют, как говорится, сверху вниз: сначала шея, потом руки, затем корпус и ноги. Но ты, наверное, все это и без меня знаешь, да? - сказала Лариса, искренне полагавшая, что она все это проговаривает скорее на всякий случай, чем потому, что ученица доселе ничего подобного не слышала. Лариса чуть отступила назад, чтобы не сталкиваться с Ингой руками и ногами, и, подавая пример, начала разминаться сама. Наклоны головы вправо-влево, вперёд-назад и, в закрепление успеха, мягкие, не чересчур рьяные вращения головой. Налегая на вращения же, Лариса размяла запястья, локтевые суставы и плечи. Плавно переходя от рук к корпусу, женщина несколько раз энергично развела руки, отводя плечи назад и сводя лопатки, чтобы прогреть мышцы груди и спины. Потом хорошо знакомые со школы наклоны вправо-влево и вращения в пояснице, затем Лариса перешла к выпадам и завершила разминку энергичными вращениями коленей и стоп. После этого женщина выпрямилась, ожидая, когда Инга тоже закончит разминку и можно будет переходить к основной части занятия.

Инга Шаманова

- Да, знаю, - спокойно ответила Инга, приступая к первому упражнению. С таким-то отцом, как у неё, и не делать хотя бы утреннюю зарядку - это нонсенс. Вообще-то, Игорь вовсе не считал, что в здоровом теле - здоровый дух, и Инга его убеждения полностью разделяла. Скорее уж он был приверженцем мнения о том, что со здоровым телом себя и семью оберегать легче. Так что хотя бы минимум физических упражнений девушка выполняла ежедневно, даже если валилась с ног от усталости.

Сначала голова: наклоны, а потом и вращения, но аккуратно. Потом плечи - тоже вращения. Запястья, локти, снова плечи, но уже вращая руки целиком. Наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад. Наклоны вниз, тянуться кончиками пальцев к земле, и так раз двадцать. Затем полушпагат: сначала на одну ногу, потом на другую, чтобы разогреть и мышцы ног. Плюс несколько упражнений, показанных Ларисой, в качестве завершения.

Закончив с разминкой, Инга выпрямилась и посмотрела на мастера.

- Я закончила, - сказала она и замерла, ожидая продолжения.

Лариса Шилова

С упражнениями разминки Инга явно была более чем знакома, и потому делала их крайне уверенно и бойко, почти не отставая от Ларисы. Поэтому дожидаться ученицы почти не пришлось, ожидание составило совсем какие-то жалкие крохи, такие, что даже в расчет их брать смешно, и вот уже можно было продолжать занятие.

- Отлично, тогда двигаемся дальше, - кивнула Лариса. И сообщила: - Для начала разберем одну из основных стоек в кунг-фу, это так называемая "поза всадника". Во-первых, она укрепляет ноги, спину и пресс, во-вторых, закладывает тот фундамент, который в дальнейшем поможет легче правильно выполнять остальные базовые стойки, в-третьих, это основная учебная позиция, которую в прошлом ученики месяцами тренировали до упора, пока не начинало получаться блестяще. Мы до таких крайностей доходить не будем, но выучить ее все равно надо, - пояснила Лариса. И продиктовала, одновременно показывая Инге на собственном примере: - Ноги ставишь так, чтобы расстояние между ними было равно трем стопам. Стопы параллельны друг другу, носки на одной линии. А теперь - садись, так, чтобы бедра были параллельны земле.

На слове "садись" Лариса, следуя своей же инструкции, опустилась в позу всадника. И уже из этой позы пояснила: - Спина прямая, плечи назад, лопатки сведены. Кулаки держишь у пояса, запястья смотрят вверх, локти - назад. И постарайся в этой позе усидеть как можно дольше, для начала хотя бы минуту. - На мастер-классах можно было сразу угодить под тяжелую раздачу и пытаться высидеть полчаса сразу, Лариса же остановилась на минуте как на времени, кажущимся ей оптимальным для ознакомления со всеми прелестями позы всадника.

Инга Шаманова

Что удивительно, разминку Инга закончила лишь немногим позже мастера. Так что они тут же перешли к следующему заданию. Что-то, наподобие позы всадника, Инга делала ещё в школе. Однако на уроках физкультуры они все же опирались на стену, и даже так было непросто. Поэтому девочка заранее подготовилась к тому, что для выполнения задания придётся приложить определённые усилия.

Инга внимательно выслушала объяснения мастера, отмерила нужное расстояние, поставила ноги, убедившись, что стопы находятся параллельно друг другу, присела, согнула руки в локтях, расположила кулаки у пояса и посмотрела на часы, засекая время.

Сначала было... никак. Шли секунды, а Инга спокойно сидела-стояла в данной позиции, не испытывая никакого дискомфорта. Ей даже показалось, что все это ничуть не сложнее зарядки. Однако спустя ещё какое-то время девочка заметила, что удерживаться в подобном положении становится тяжелее. Мышцы ног напряглись, и с каждой секундой все сильнее хотелось опереться о стену, чтобы перенести на неё вес тела, хотя бы частично. Вот только никакой стены поблизости не наблюдалось.

Самой себе Инга честно призналась, что была бы совсем не против уже на

тридцатой секунде прекратить упражнение. Вот только это было лишь начало, и если она сейчас не справится даже с минимумом, о каком дальнейшем обучении может идти речь!? Разве сможет она себя уважать, если сдастся в самом начале из-за какой-то незначительной нагрузки!?

Поэтому Инга продержалась. Но едва наручные часы показали, что минута подошла к концу, девочка рухнула на землю и обняла руками колени. Спустя несколько мгновений она аккуратно поднялась, отряхивая себя от пыли и сгибая по очереди ноги, чтобы убрать напряжение с мышц. Очень скоро Инга остановилась и посмотрела на мастера, показывая, что готова продолжить.

Лариса Шилова

Начали Инга за здоровье, очень лихо, как будто и не замечала сперва нагрузки - но к концу минуты упражнение уже явно навалилось на нее всей своей неприятной сутью. Тем более неприятной, чем ближе знакомишься - Лариса не знала никого, кто от долгого стояния в позе всадника эту позу бы возлюбил. В лучшем случае, ее смиренно воспринимали как неизбежное зло.

- При постоянных тренировках лучше делать это упражнение каждый день, - мягко сказала Лариса, словно извиняясь за то, что она тут живодерствует. Сама женщина по окончании минуты поднялась из позы всадника, встряхнула чуть затекшими ногами и даже чувствовала некоторую неловкость из-за того, что по ней нагрузка не ударила с той же силой. - По минуте каждый день, а потом, когда почувствуешь, что становится легко, постепенно прибавлять по десять-пятнадцать секунд, - Лариса хотела еще предложить на первое время поставить себе цель довести время в позе всадника, например, до двух или трех минут, но решила, что Инга достаточно серьезна для того, чтобы самой разобраться, как ей себя контролировать при отработке упражнения.

- Другая распространенная позиция - это "поза взведенного лука". Ее удобнее отрабатывать, переходя в нее из позы всадника, но мы сейчас воспользуемся высокой стойкой, чтобы было проще. Ноги все так же на ширине трех стоп, спина прямая, кулаки на поясе, но центр тяжести сильно не опускай. Садись так, чтобы эту позу было удобно держать, - показывая, Лариса приняла высокую стойку и оттуда продолжила показывать: - Начинаешь с разворота бедер налево, потом разворачиваешь весь корпус. Левую ногу сгибаешь так, чтобы колено было над носком, на нее переносишь вес тела, правую ногу выпрямляешь. Если держаться в этой позиции получается, пробуешь так же через позу всадника развернуться направо и сделать то же самое для другой стороны, - Лариса неторопливо показала несколько разворотов, чтобы Инга могла лучше рассмотреть движения. Разобраться с этим движением, чтобы оно не доставляло ученице сложностей, и можно будет уже и удары к тренировке подключать.

Инга Шаманова

Инга понятливо кивнула: каждый день, так каждый день. Нечего возмущаться и привередничать. Ведь пинками её сюда никто не гнал, сама пришла. А раз поставила цель обучиться рукопашному бою, значит - надо к ней идти.

Следующая позиция показалась более простой. Инга вновь поставила ноги на расстоянии трёх стоп друг от друга, постепенно меняя положение корпуса, а затем и ног, переходя тем самым в позу взведённого лука. Вновь вспомнились школьные

занятия физкультурой. Конечно, нынешняя позиция несколько отличалась от школьного упражнения, но в целом они были похожи. Да и вообще, если так посмотреть, все спортивные упражнения, позы, позиции были если не идентичны, то очень схожи. И вполне возможно, что все они были заимствованы из позиций, используемых в рукопашном бое.

Инга уже легче перешла в позу всадника, повернула бедра, а затем и корпус вправо, согнала правую ногу и выпрямила левую. Простояв так какое-то время, Инга выпрямилась, про себя отметив, что мышцы хоть и побаливают, но уже не так остро, как прежде. Чуть размяв ноги и руки, Инга стала ждать следующее упражнение.
