

Последующие три дня главной задачей Вэнь Суя оставалась отработка базовых навыков. Он по-прежнему использовал тренировочный лук без дополнительного веса, не требующий большого натяжения. Основное внимание уделялось освоению техники и работе со снаряжением.

Поскольку в выходные Си Чжоу предстояли занятия, он, пользуясь свободным временем в пятницу, разобрал с ним всю последовательность движений, рассчитывая, что Вэнь Суй сможет самостоятельно тренироваться в пустом классе или на открытой площадке. Стойка, подъём лука, натяжение тетивы до упора в подбородок было для него относительно простым, почти как с традиционным луком. Однако спортивный лук был довольно тяжёлым — с нынешней физической подготовкой Вэнь Суя его постоянно кренило вперёд, он не мог достичь равновесия. Из-за нехватки сил он часто делал паузы в движениях — кликер срабатывал либо до того, как он принимал правильное положение, либо уже после. После многократных повторений он начал постепенно привыкать.

Вэнь Суй схватывал всё на лету, особенно когда дело касалось самоконтроля. Его сила воли компенсировала физические ограничения. Си Чжоу записывал результаты Вэнь Суя, используя секундомер для удержания натянутой тетивы: 10 секунд держать лук в натянутом состоянии, 10 секунд отдыха, 10 повторов. Затем увеличить время до 20 секунд и повторить 3 раза, затем 30 секунд удержания и минута отдыха. Это считалось одним подходом. Надо было выполнить 10 таких подходов, начиная каждый с 10-ти секундного удержания. К настоящему моменту Вэнь Суй справлялся с этим.

Вытягивание руки вперед, оттягивание назад, резкое натяжение тетивы и точное вытягивание на нужную длину — все эти элементы он выполнял чисто и плавно, без колебаний. То же самое касалось и прикладки: нос, рот, подбородок и грудь находились в правильном положении с первой попытки, тетива касалась лица, как корабль причаливал к берегу, все тело было устойчиво, центр тяжести — между ступнями. Правильное распределение силы — точно по вертикали и горизонтали — изящная грациозная поза. С его талантом и усердием он должен был быстро перейти от начального уровня к этапу отработки навыков, корректировки и закрепления. Но у Вэнь Суя была одна большая проблема — прицеливание.

— Он опять слишком долго целится... — Си Чжоу стоял снаружи, размышляя вслух.

Чжэн Сюйжань заглянул в класс:

— Он всё ещё борется с прицелом?

Наступил вечер субботы. Целый день, каждый раз, когда Си Чжоу видел Вэнь Суя за самостоятельной тренировкой, тот всегда останавливался на этом моменте. В чём причина, он не говорил, отвечая только: «Не могу прицелиться». Не можешь прицелиться — длительное удержание рассеивает внимание, не говоря уже о выпуске стрелы. Без чёткости пропадает динамика выстрела — весь потенциал сходит на нет.

Вэнь Суй в который раз сосредоточился на прицеле. С момента натяжения тетивы он начал целиться, совмещая мушку с желтым центром мишени. Это ему ещё кое-как удавалось. Но при прицеливании проблема становилась очевидной. Ни с внутренней, ни с внешней стороны тетивы, как учил его Си Чжоу, он не мог сфокусироваться на мушке, ни на какой другой точке на луке. Как только он смотрел на центр мишени, периферическое зрение неизбежно цеплялось за оперение стрелы. В глазах всё плыло, он не мог собраться и сконцентрироваться.

— Не думай, что чем дольше целишься, тем точнее будет выстрел. Достаточно двух-четырёх секунд. Мысленно раздели процесс на три этапа: начальная неустойчивость, стабилизация и относительная стабильность — это и есть лучший момент для выпуска. Если стрела не выпущена, нужно начать весь процесс заново. Нельзя застревать на одном этапе.

Щёлк! Стрела улетела в молоко. Вэнь Суй уже не удивлялся, а Си Чжоу продолжал его подбадривать. Конечно, он помнил все наставления, каждое слово отпечаталось в его памяти. Си Чжоу думал, что тот слишком долго целится, тогда как только Вэнь Суй знал истинную причину.

— Если совсем не получается — не зацкливайся. Сейчас мы просто отработываем базу, ты слишком быстро учишься, забегаешь вперёд. О точности мы подумаем позже, сейчас давай всё по порядку. Перейдём к упражнениям без лука, это обязательный этап — так начинали все чемпионы.

Си Чжоу велел Вэнь Сую временно отложить стрелы и в воскресенье заниматься упражнениями без лука и с луком без стрел. Практически на каждой перемене он подходил к Вэнь Сую, не вмешиваясь и наблюдая издали. Тот схватывал на лету — за короткий срок освоил основные элементы и научился отлично контролировать тело. Монотонные повторения казались бессмысленными, но именно в них была суть. Каждое движение требовало осмысления и самоконтроля. Многим молодым спортсменам не хватает терпения и упорства для такой работы. Си Чжоу видел, что Вэнь Суй старается и хорошо справляется. Однако, как и говорила Яо Минь, некоторые черты характера, доведённые до крайности, могут стать самым большим препятствием на пути к успеху.

В понедельник Вэнь Сую сняли швы. Всё прошло хорошо. После консультации врача Си Чжоу начал постепенно увеличивать его физические нагрузки. С последней тренировки прошло время, поэтому они начали с получасовых упражнений с эспандером, после сделав десятиминутный перерыв. Оба сидели, прислонившись к стене. Вэнь Суй, запрокинув голову, жадно пил воду. Сделав несколько глотков, он, откинувшись назад, закрыл глаза, вытер выступивший на волосах пот. Теперь они торчали в разные стороны, придавая его покрасневшему после тренировки лицу озорное выражение.

— После длинного перерыва в тренировках с эспандером, завтра у тебя, вероятно, будут болеть плечи, шея и руки, — с лёгкой улыбкой на губах сказал Си Чжоу, поставив руку на колено и лениво покачивая прозрачный стакан, который на треть был заполнен плавающими разбухшими красными ягодами годжи. Чжэн Сюйжань каждый раз смеялся над ним: Си Чжоу был так молод, а пытался подражать пятидесятилетним, увлекаясь здоровым образом жизни. Если смотреть только на стакан, не видя самого Си Чжоу, можно подумать, что партнёр Чжэн Сюйжаня по тире — его отец.

— Что это? — раздался вопрос Вэнь Суя.

Си Чжоу на мгновение замер, а потом, проследив за взглядом Вэнь Суя, понял о чём речь.

— Ягоды годжи. Завариваю и пью, чтобы улучшить зрение и работу печени.

— Улучшить зрение? — Вэнь Суй перевёл взгляд на очки Си Чжоу.

Вэнь Цунцзянь тоже носил очки. Вэнь Суй помнил, как однажды тот умывался в ванной и не смог найти свои очки, попросив Лян Шу помочь. Когда очки наконец нашлись, Вэнь Цунцзянь надел их и сказал:

— Хорошо, что не сломались, а то завтра не увидел бы, что пишу на доске.

«Значит, люди носят очки, потому что плохо видят», — сделал вывод Вэнь Суй. Си Чжоу заметил взгляд Вэнь Суй, и, поправив оправу, признался:

— Именно потому, что зрение не идеально, и нужно пить годжи.

Вэнь Суй ненадолго задумался, а затем спокойно произнёс:

— Ты говорил, что стрельба из лука полезна для глаз.

Последовала короткая пауза, а затем Си Чжоу тихо рассмеялся:

— Спасибо, ученик Вэнь Суй, за внимательность на уроках.

И за хорошую память. Кажется, он говорил это давным-давно, на уроке с тем мультфильмом. Впрочем, Вэнь Суй не придирился к словам. Человек, детства занимающийся стрельбой из лука и каждый день проводящий в тире, с одной стороны, заявляет, что «стрельба полезна для зрения», а с другой — сам носит очки. Звучит как вводящая в заблуждение реклама. Си Чжоу горько усмехнулся, как говорится, хорошая мина при плохой игре [1].

[1] 哑巴吃黄连 (yǎba chī huánglián) — идиома, дословно переводится как «немой, съевший корень коптиса».

黄连 (huánglián): корень коптиса (*Coptis chinensis*) — Это лекарственное растение, с очень горьким вкусом, которое широко используется в традиционной китайской медицине. Основная часть растения, применяемая в лечебных целях, — корень.

Смысл идиомы заключается в том, что немой, попробовав горький корень, не может рассказать о своей горечи. Используется для описания ситуации, когда человек испытывает трудности, страдания, обиду или несправедливость, но не может или не хочет говорить об этом, вынужден молчать и терпеть.

— На самом деле, среди профессиональных лучников много близоруких, из-за постоянных интенсивных тренировок для глаз. Но если заниматься стрельбой просто для себя, это действительно полезно для зрения, тут я тебя точно не обманул. Вон, посмотри, — Си Чжоу указал на стену с мишенями напротив. — Эта дорожка всего 18 метров, и ты отчётливо видишь мишень. Обычно на официальных соревнованиях по стрельбе из лука мишень находится гораздо дальше 50 метров. Даже с хорошим зрением на таком расстоянии центр мишени становится очень-очень маленьким. Нужно полностью сконцентрироваться на нём, постоянно тренироваться — это очень большая нагрузка на глаза, зрение сильно страдает, и легко заработать близорукость.

— А если зрение плохое, очки помогают видеть? — спросил Вэнь Суй.

Услышав этот вопрос, Си Чжоу невольно улыбнулся. Он коснулся пальцем оправы очков, снял, достал из кармана салфетку и тщательно протёр их. Вэнь Суй не понимал, что он делает, но благодаря этому неожиданно чётко увидел глаза Си Чжоу. Веки были слегка опущены, верхние — чуть припухшие, нижние плавно изгибающиеся, как маленькие лодочки, ресницы не густые, но очень чёрные. Когда Си Чжоу поднял взгляд, его глаза без привычных стёкол казались не такими яркими, но глубокий карий цвет и мягкая улыбка делали их теплее обычного.

— Хочешь примерить?

Не дожидаясь ответа, Си Чжоу осторожно приложил очки к лицу Вэнь Суя. Он лишь слегка поднёс их, но когда Вэнь Суй инстинктивно отпрянул и зажмурился, Си Чжоу сразу же убрал руку.

— Голова закружилась? — Си Чжоу зацепил пальцем дужку очков и надел их обратно. — У меня диоптрии не очень большие, видимо, у тебя отличное зрение.

Вэнь Суй медленно пришел в себя. Головокружение прошло так же быстро, как и началось.

Теперь он знал, каково это — носить очки в этом мире. Впечатление было не из приятных. Си Чжоу продолжил:

— Многие спортсмены высокого уровня близоруки. Например, у нынешнего лучшего лучника нашей страны плохое зрение. А рекордсмен прошлых Олимпийских игр в мужской стрельбе из лука имеет зрение всего 0,1. Если он снимет очки, то даже не разглядит человека перед собой. Сложно представить, да?

Первую часть Вэнь Суй не очень понял, но последняя фраза вызвала у него яркий образ.

— А ты сейчас... видел меня?

Си Чжоу улыбнулся. Он хотел ответить, но, увидев редкое для Вэнь Суя любопытство, не удержался и решил подшутить. Он снова снял очки и слегка наклонился к нему:

— Сейчас проверю.

К удивлению Си Чжоу, Вэнь Суй действительно не пошевелился. Он замер, глядя на Вэнь Суя, а тот смотрел в ответ. Глаза юноши были ясными, чистыми и открытыми. Когда он так пристально смотрел, казалось, можно было разглядеть даже узор его радужки.

— Ну что, видишь?

Си Чжоу резко пришел в себя:

— Вижу.

Он смог разглядеть даже маленький прыщик рядом с носом Вэнь Суя. «Шестнадцать лет — такой молодой», — мысленно покачал головой Си Чжоу, пытаясь избавиться от внезапного смущения.

— Впрочем, не все лучники близоруки. Зрение не определяющий фактор успеха. Для настоящих мастеров прицеливание — часто вопрос ощущений.

С этим Вэнь Суй был согласен. На поле боя нужно быстро выпускать стрелы одну за другой, при стрельбе с лошади цель постоянно меняется, и даже без прицеливания нужно попадать точно в цель, иначе погибнешь сам. Однако то «ощущение» теперь было чем-то далёким. Си Чжоу немного подождал, но Вэнь Суй молчал.

— Есть ещё вопросы?

— Нет, — Вэнь Суй встал, готовясь ко второй половине тренировки.

Си Чжоу, наблюдая, как он разминает шею, с удовлетворением заметил:

— Неплохо. Вижу твоё рвение. Главное, не теряй его.

— Не потеряю, — Вэнь Суй поставил воду и взял эспандер.

После возобновления физических тренировок у Вэнь Суя болели мышцы, но эта мелочь не могла его остановить — он продолжал тренироваться как обычно. Также он выполнял упражнения на расслабление, которым научил его Си Чжоу. Постепенно его тело адаптировалось, и прогресс стал очевиден. Благодаря улучшению физической формы, к концу недели упражнения с луком без стрел давались ему куда легче, чем в начале. Однако Си Чжоу лишь немного увеличил нагрузку, по-прежнему не предлагая вернуться к стрельбе.

В субботу Си Чжоу был занят уроками, и Вэнь Суй тренировался самостоятельно два часа: час — физподготовка, десять минут — упражнения без лука, тридцать выстрелов из лука без стрел, каждый раз точно в центр мишени. Вэнь Суй решил, что готов бросить себе вызов. Взяв из кладовки десять стрел, Вэнь Суй посмотрел на часы. Урок подходил к концу, и он, вместо того чтобы вернуться в класс, направился на открытую площадку.

Этот лук имел небольшие утяжелители. Вэнь Суй, следуя теории Си Чжоу, оценил дистанцию и решил стрелять с десяти метров в соломенную мишень. Для него, стоявшего перед мишенью, такое расстояние казалось почти детской забавой. На этот раз точно получится. Он наложил стрелу на тетиву и начал отработанный до автоматизма ритуал: подъём лука, натяжение тетивы, прикладка... прицеливание. В прицеле — желтый центр. За прицелом — наконечник стрелы. Выстроить их в одну линию, разложить короткие три секунды на этапы — спуск!

Стрела сорвалась с тетивы, чиркнула по самому краю соломенной мишени справа снизу и вонзилась в траву позади. Сохранив позу после выстрела, Вэнь Суй на мгновение задержавшись взглядом на точке попадания, с невозмутимым видом взял вторую стрелу. «Смотри куда упала стрела, проверяй технику, не полагайся на удачу». Мысленно повторяя эту недавно прочитанную фразу, Вэнь Суй спокойно анализировал: первая стрела ушла вправо и вниз — вероятно, из-за постоянных тренировок с пустым луком, ощущения от стрельбы со стрелой стали непривычными, при выпуске пальцы дрогнули, слегка зацепив тетиву. Это лишь первая стрела. Впереди ещё девять — он исправит ошибку.

Вместо разочарования Вэнь Суй ощутил лишь боевой азарт. С каждым следующим выстрелом его движения становились чётче и увереннее. Однако со второй по девятую стрелу лучшим результатом было лишь попадание в синее кольцо. Десятый выстрел... Натянув лук, Вэнь Суй так и не выпустил стрелу. Он опустил лук, подошёл к мишени, вытащил пять стрел, подобрал с земли ещё четыре и убрал всё обратно в колчан. Снял сетку, убрал мишень, снял тетиву... Си Чжоу, наблюдавший за ним из коридора, удалился незаметно прежде чем Вэнь Суй мог его обнаружить.

На следующий день Вэнь Суй как обычно занимался физподготовкой и тренировался с пустым луком. Но вечером, вместо чтения, когда все разошлись по классам, Вэнь Суй снова отправился на открытую площадку. Огни коридора и свет из окон освещали восточный угол поля. Вэнь Суй с луком и одной стрелой шагнул из света во тьму. Желтый центр мишени едва угадывался, очертания остальных колец уже были неразличимы. Вэнь Суй смотрел на цель, словно пытаясь навсегда запечатлеть её в памяти. Всё остальное перестало существовать. Когда стрела была наведена, он закрыл глаза. Щёлк! Стрела ушла в ночь и вонзилась в самый центр мишени.

Вэнь Сую не нужно было открывать глаза, чтобы знать результат. Он прекрасно знал своё тело. На этот раз он попал... Когда он смотрел на лук, на мишень, старательно целился — ничего не получалось. Когда он перестал смотреть, будто ослеп — стрела нашла цель. Си Чжоу говорил, что даже с сильной близорукостью можно стать чемпионом — это вопрос мастерства, единства сердца и глаз. Неужели он такой?

Но стоило этой мысли возникнуть, как ледяное спокойствие на лице Вэнь Суя дало трещину. Он сделал несколько шагов к стреле, вонзившейся в желтый центр, затем вдруг, будто силы покинули его, опустился на корточки.словно безмолвная статуя, он уткнулся лицом в колени и замер, подставляя спину ночному ветру.

Дело было не в единстве сердца и глаз. Он просто заранее прицелился и запомнил положение — как можно было промахнуться с такого близкого расстояния? Вэнь Суй наконец осознал жестокую правду. Он действительно не мог прицелиться. Тот первый промах был лишь началом. Дело вовсе не в луке, и иллюзии порождались не им. С самого начала проблема была в нём самом — в его собственном разуме, который он так и не смог обуздать.

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: идёт перевод

<http://bllate.org/book/12809/1130092>