

Си Чжоу внес корректировки в программу тренировок Вэнь Суя. Утренние занятия по-прежнему были посвящены физической подготовке, но их интенсивность постепенно увеличивалась. Помимо увеличения времени кардионагрузок, таких как бег трусцой и быстрая ходьба с 30 до 60 минут, общие физические тренировки были расширены до специализированных. Теперь они включали в себя движения, приближенные к технике стрельбы из лука, чтобы задействовать соответствующие группы мышц — удерживающие лук, натягивающие тетиву и контролирурующие равновесие.

— Начнем с боковой планки. — Си Чжоу, корректируя положение его тела, показал Вэнь Сую первое упражнение: тело вытянуто в прямую линию, опорная рука образует прямой угол с телом, а другая рука имитирует натяжение тетивы. — Вот так, будто стреляешь в землю. Понял?

— Понял.

Вэнь Суй повторял движения, пытаясь прочувствовать работу мышц. Си Чжоу напомнил ему напрячь мышцы живота, сохранять устойчивость и поглядывать в зеркало, для контроля правильности выполнения. 30 секунд на подход, пять подходов с чередованием напряжения и отдыха, затем смена стороны и тренировка на мышцы спины. Затем следовала тренировка мышц кора: от статических планок в различных положениях до усложненных вариантов с фитболом для развития динамического баланса, а также силовые тренировки с гантелями и утяжелителями.

Интенсивность тренировок росла с каждым днем. Вэнь Суй из последних сил выкладывался на тренировках, доходя до такого изнеможения, что уже не мог думать ни о чём, кроме выполнения упражнений. Малейшая слабость — он бы не смог продолжать. Раньше он еще мог самостоятельно справиться с заминкой, но теперь полностью обессиленный часто валился на пол.

Когда Си Чжоу впервые предложил ему сделать массаж, Вэнь Суй сопротивлялся. Но после одной особенно тяжелой тренировки, когда на следующий день тело болело так, будто его разобрали и собрали заново, он сдался. Когда Вэнь Суй лежал на коврике для йоги, пытаясь расслабиться, Си Чжоу накрыл его одеялом и, не дожидаясь реакции Вэнь Суя, начал, через ткань, разминать ему плечи. Вэнь Суй чувствовал себя неловко, но Си Чжоу на этот раз был настойчив:

— Не двигайся. Если я не сделаю тебе массаж, завтра будет ещё хуже. Ты должен слушаться

тренера.

Дело было не в послушании — из сильных рук Си Чжоу невозможно было вырваться. Мышцы шеи и плеч были настолько зажаты, что каждое нажатие вызывало дикую боль, онемение и жжение. О каком-то сопротивлении не могло быть и речи — Вэнь Суй из последних сил сдерживал стоны, это было настоящим испытанием для его силы воли. Как ни странно, боль постепенно сменилась расслаблением, а он полностью укутанный одеялом распластался на коврик, в приятном, почти сонном состоянии. Несмотря на свой внутренний протест Вэнь Суй смирился и поддался твёрдым, постепенно ставшими нежными рукам Си Чжоу. С тех пор такие сеансы восстановления стали обычным делом.

Благодаря усердию ученика и заботе тренера, после недели физических тренировок Вэнь Суй добился значительного прогресса. Теперь он спокойно выдерживал статические упражнения на баланс по 2-3 минуты, а то и дольше. Его способность к равновесию была поразительной: он мог стоять на одной ноге с закрытыми глазами, словно монах, погруженный в медитацию, и продолжал бы так бесконечно, если бы Си Чжоу не останавливал его. Чжэн Сюйжань каждый раз смотрел на него с широко распахнутыми глазами и открытым ртом.

Утренние тренировки были посвящены физической подготовке, а днём отработывалась техника. Здесь тоже произошли изменения: помимо простого натягивания тетивы без стрелы добавились упражнения с резиновой лентой. Стрелять Вэнь Сую пока не разрешали.

— Прикрепи эспандер к полочке для стрелы. Натягивай тетиву только с помощью локтя, не используя пальцы. Удерживай 30 секунд, отдых 30 секунд. Это циклическая тренировка.

Вэнь Суй повторял это упражнение, и когда лук в натянутом состоянии начал дрожать, Си Чжоу велел ему остановиться.

— Это не тест на выносливость. Сохраняй правильную осанку и медленно ослабляй натяжение. Вот так. — Си Чжоу тоже натянул свой лук. — Постепенное динамическое натяжение лучше, чем статичное удержание. Это помогает преодолеть дрожь в руках. Начинать с комфортного уровня — когда сможешь легко выполнить 10 повторов, увеличивай время.

Когда Вэнь Суй освоил 20 циклов по 30 секунд, его контроль над луком стал идеальным, но у

Си Чжоу был новый сюрприз — более тяжёлые плечи лука.

— Помни, выносливость можно наращивать и поддерживать, но нельзя накопить про запас.

В словах Си Чжоу был смысл. Несмотря на интенсивность, дневные тренировки всё же были основаны на уже имеющейся базе, чего нельзя было сказать о вечерних занятиях. Эта часть называлась тренировкой на концентрацию внимания. Си Чжоу раскладывал на столе бобы, а затем смешивал их, словно получая от этого удовольствие. Вэнь Суй всё больше убеждался — в этом человеке живет ребёнок. Тренировка внимания заключалась в серии простых игр, таких как счет бобов, фиксация взгляда на точке и соединение цифр линиями.

О счёте бобов и говорить нечего: нужно было выбрать из кучи соевые бобы, маш и красную фасоль, пересчитывая их по одному. Фиксация взгляда была проста: нужно было, не моргая, смотреть на точку, пока она не начнет увеличиваться в размерах. Однажды Чжэн Сюйжань вдруг решил посоревноваться с Вэнь Суем в этом упражнении, в итоге он так напрягал зрение, что его глаза наполнились слезами. Он даже заподозрил Вэнь Суя в мошенничестве и потребовал еще несколько раундов, но каждый раз терпел поражение, после чего в слезах побежал жаловаться Си Чжоу.

Соединение цифр линиями, пожалуй, было самым сложным упражнением для Вэнь Суя, поскольку оно включало современный счёт. Нужно было нарисовать квадрат с расположенными в случайном порядке цифрами в ячейках, и, глядя в центр с помощью периферического зрения, найти все цифры по порядку. Сложность возрастала от 36-ти клеток до 81-ой. Однако, освоив цифры, Вэнь Суй легко справлялся и с этим заданием.

Тренировка внимания сопровождалась дыхательными упражнениями. Си Чжоу сначала научил Вэнь Суя диафрагмальному дыханию. Десять минут, под медитативную музыку, Вэнь Суй следил за ритмом дыхания.

— Психологическое давление в стрельбе из лука огромно. Даже при идеальной технике малейшее изменение психологического состояния может привести к потере контроля над стрелой. Важно контролировать свои эмоции и стрелять сосредоточенно. Спокойствие — основа каждого выстрела. Научись самовнушению. Перед выстрелом сделай глубокий вдох, используя диафрагмальное дыхание, медленно и глубоко вдыхая через нос, удержи дыхание естественным образом, а затем медленно и расслабленно выдохни. Представь, что на вдохе ты вбираешь в себя мужество и силу, а на выдохе избавляешься от напряжения и тревоги. Попробуй чаще улыбаться. Нахмуренные брови и напряженное лицо усиливают давление как

на тебя, так и на окружающих.

Чжэн Сюйжань, наблюдавший за происходящим, рассмеялся, за что был выгнан Си Чжоу. Каждый раз, когда Вэнь Суй самостоятельно выполнял дыхательные упражнения, ему вспоминались последние слова тренера: «Попробуй чаще улыбаться». Странно, но почему-то эти слова крепко засели у него в голове.

После двух недель последовательных всесторонних тренировок Си Чжоу наконец разрешил Вэнь Сую перейти к стрельбе со стрелами, начав с «пустой мишени» — стрельбы без прикрепленной мишени. Требование было только одно: быть смелым. Если движения будут решительными и чёткими, без прицеливания и раздумий, то упражнение будет считаться выполненным.

Вэнь Суй показал отличный результат и быстро перешёл к следующему этапу: вместо пустой мишени использовалась белая точка — круглый белый лист, прикреплённый к стене. Теперь тренировка была направлена не только на согласованность движений, но и на количество попаданий. Требовалось, соблюдая технику, попадать в белую зону как можно чаще. Поначалу Вэнь Сую было нелегко, но белая точка была гораздо больше желтого центра мишени, вероятность попадания была выше. Постепенно Си Чжоу уменьшал размер белой точки, пока она не стала размером с красный круг на стандартной мишени. Когда Вэнь Суй достиг 80% попаданий, тренировка с белой точкой была завершена.

Наконец, пришло время стрелять по настоящей мишени. С того вечера на открытой площадке Вэнь Суй стрелял по мишени, в центре которой находился желтый круг. Это была обычная тренировка, но ощущалась как готовиться к войне тысячу дней, чтобы сразиться в один. Вэнь Суй без колебаний встал на линию огня, наложил стрелу и поднял лук. Си Чжоу наблюдал как Вэнь Суй плавно и уверенно натягивал тетиву. После этих недель физических тренировок Вэнь Суй не особо нарастил мышцы, но его руки под спортивной одеждой стали сильнее и подвижнее. Его взгляд, как и прежде, был спокойным и острым. Все десять стрел попали в мишень. Однако две из них попали в красный круг, большинство — в синий, несколько — в черный.

Вэнь Суй заметил, что Си Чжоу хотел проанализировать расположение стрел в мишени, как он делал это с другими учениками, но после нескольких стрел понял: никакой закономерности нет, будто стреляли разные люди. Попадания были хаотичными и не указывали на какую-либо конкретную техническую проблему.

В итоге Си Чжоу сказал:

— В следующий раз, когда будешь целиться, старайся не щуриться. Сейчас ты много тренируешься, твои глаза постоянно напряжены, и поскольку ты целишься одним глазом, нагрузка на глаза распределяется неравномерно. Скоро у тебя начнет падать зрение.

Вэнь Суй знал, что он действительно щурился. Раньше он так не делал, но на этот раз слишком сильно хотел попасть в цель, поэтому непроизвольно совершал лишние движения.

— В целом, всё довольно неплохо, заметен прогресс. Продолжай тренироваться. Мы будем придерживаться правил соревнований: 40 секунд на стрелу, серия из 36 выстрелов. Я буду задавать темп, ты должен выполнять каждое движение в соответствии с ним. Особенно следи за паузой в 3 секунды после натяжения. Обращай внимание на ритм. Независимо от результата предыдущего выстрела, каждый следующий начинай заново, не прерывайся. Начнем сейчас или сначала отдохнешь?

Вэнь Суй в один взмах ресниц, не раздумывая, ответил:

— Начнем сейчас.

Он ещё не до конца отошел от предыдущих результатов, но Си Чжоу уже бесцеремонно вытащил его на тренировку, ведь он точно не стал бы просить об отдыхе. Если бы Вэнь Суй не знал Си Чжоу, он бы подумал, что тот намеренно подсовывает ему непосильные задачи, чтобы он сдался. Но Вэнь Суй никогда не отступал перед трудностями.

Проводив последнего юного ученика, Си Чжоу услышал шум в соседнем зале. Заглянув внутрь, он увидел Вэнь Суя: шесть мишеней на стене были усеяны стрелами, а он стоял на линии

стрельбы, опустив лук. Словно глядя в пустоту, а может на вошедшего Си Чжоу, Вэнь Суй сказал:

— Стрелять в сокровенную цель... Кажется, я до сих пор не могу её найти.

То, чем он когда-то гордился, теперь вызывало у него глубокие сомнения в себе. Он надеялся на лёгкую победу, не прилагая особых усилий. Теперь, после всех тренировок, тот мизерный прогресс, которого он добился, не соответствовал его ожиданиям. Вэнь Суй несколько раз сегодня ловил себя на мысли: не слишком ли он самонадеян? Может, цель, которую он взялся достичь за прежнего хозяина тела, изначально нереальна? Или стоит оставить лук в прошлом, начать жизнь заново в этом теле — без прежних амбиций? Но что бы он ни думал, Вэнь Суй оставался Вэнь Суем. Он не мог смириться и не знал, как жить дальше, если он не будет продолжать в том же духе. Он боялся, что без стрельбы из лука станет живым мертвецом.

Си Чжоу подошел к Вэнь Сую:

— Цель не нужно искать. Она уже есть — тебе лишь нужно её увидеть.

— Я не вижу. — Голос Вэнь Суя звучал подавленно и холодно. Он наклонился, чтобы собрать стрелы, и, опуская голову, добавил: — Извини...

«Наверное, Си Чжоу думает, что я говорю о мишени, — мелькнуло у него. — Зачем я извиняюсь перед ним?»

— Не нужно извиняться, — Си Чжоу взял его за руку. — Пусть пока лежат, это неважно. Пойдём.

Вэнь Суй не сопротивлялся, Си Чжоу потянул его и усадил на стул рядом с собой.

— Отдохни немного, не торопись. Успокойся, отвлекись от того, что было. Потом разберём всё

по шагам. Ты сегодня выпустил 120 стрел, да? Вместе с той, что в твоей руке, это 121. По мишеням видно: результат не идеален. Но как тренер скажу — ты самый упорный и требовательный к себе ученик в моей практике, — сказав это, Си Чжоу улыбнулся. — Мой тренерский стаж не так уж велик, и все мои ученики дети гораздо младше тебя. Да, в стрельбе важен ранний старт, но талант и характер не зависят от возраста.

Эти слова звучали как «может не достиг успеха, но старался изо всех сил». Вэнь Суй и представить не мог, что однажды станет объектом такой утешительной похвалы. Он всё ещё молчал. Добрые слова не возымели действия, словно камень, брошенный в воду, не смог вызвать рябь. Си Чжоу начал терять терпение:

— Взлёты и падения — это нормально. Бесплезно унывать и ходить с поникшей головой и потерянным духом. Неважно, насколько хорошо летит одна стрела — впереди ещё сотни и тысячи выстрелов. Если хочешь продолжать — учись принимать любые исходы, — Си Чжоу сделал паузу. — Если только ты не скажешь мне, что хочешь сдаться.

— Я не хочу... — машинально ответил Вэнь Суй.

Си Чжоу редко бывал таким серьёзным. Видя, как побледнел Вэнь Суй, он понял, что его слова прозвучали слишком резко. Он давал Вэнь Сую достаточно времени, чтобы самостоятельно справиться с трудностями, но терпение тоже имеет пределы. Он считал Вэнь Сую сильным, но тот был всего лишь ребёнком.

— Если не хочешь бросать — продолжай. Твоя техника и физическая форма на хорошем уровне. Знаешь, что ещё важно в стрельбе из лука? Психологическая устойчивость. — Си Чжоу посмотрел Вэнь Сую в глаза и смягчил тон: — Физическая подготовка — основа, техника — ядро, а настрой — это ключ. Иногда лучше потратить полчаса на психологическую тренировку, чем стрелять по два-три часа. Когда ты находишься на соревнованиях высшего уровня, все вокруг — закаленные бойцы, выдержавшие тысячи ударов молота, прошедшие сотни плавков, элита. В первых двух аспектах разница между вами не так уж велика. При равном уровне мастерства именно психологическая устойчивость определяет победителя.

— Мне всё равно, выиграю я или проиграю.

Это не была бравада. Си Чжоу видел — он определённо не гнался за титулами.

— Тогда что для тебя важно?

В спокойном взгляде Вэнь Суя промелькнуло замешательство. Он посмотрел на лук в своих руках, затем на изрешеченные стрелами, в тысячах ран и ста дырах, мишени на стене, и, наконец, опустил взгляд на свои сухие, холодные ладони. Он был слишком тихим, словно лужа стоячей воды, будто ни на что не надеялся, а смирился и опустил руки, не желая спорить. Ничего общего с колючим подростком, которого встретил Си Чжоу, и совсем не тот упорный, хладнокровный и целеустремлённый человек, каким он был во время тренировок. Что же так подтачивало его силы? Си Чжоу захотелось потрепать Вэнь Суя по волосам, но в последний момент передумал и лишь похлопал его по плечу:

— Оставим это. Давай поговорим о чём-нибудь приятном. Послезавтра у Жань-Жань соревнования, я поеду с ней. Ты всё ещё хочешь поехать с нами?

Вэнь Суй вздрогнул — он совсем забыл про это. Си Чжоу спрашивал его недавно, даже Вэнь Цунцзянь дал согласие. Тогда Вэнь Суй решил поехать, но теперь... Он вспомнил прошлый вторник: перед вечерним занятием Жань-Жань пришла раньше обычного. Си Чжоу не было, и она заглянула в многофункциональный класс.

— Сяо Суй-гэгэ, чем занят тренер Сюйжань?

Вэнь Суй отложил миску с бобами. Он и сам не знал, как это объяснить.

— Жань-Жань, я слежу за ним, — обернулся Чжэн Сюйжань.

Жань-Жань, увидев его, прикрыла рот рукой и рассмеялась:

— Тренер Сюйжань, ты что, плакал?

— Я не плакал! Кто сказал, что я плакал?! — упорствовал Чжэн Сюйжань.

После того, как он проиграл Вэнь Сую, Чжэн Сюйжань потерял лицо и при каждом удобном случае клялся одним разом смыть свой прежний позор, но каждый раз его разносили в пух и прах — он был замучен до состояния объедков. Вэнь Суй полностью игнорировал его, но заметил, что Жань-Жань смеялась особенно весело. Глядя на её смех, он и сам невольно улынулся. Жань-Жань рассказала им о своих соревнованиях. При упоминании об этом Чжэн Сюйжань помрачнел еще больше:

— Ты едешь на соревнования, Си-гэ поедет тебя поддержать, а я останусь тут сторожить дом! Но! — он резко изменил тон, воспряв духом. — Я буду болеть за тебя издалека! Покажи им всем, Жань-Жань, ты лучшая! — Его преувеличенная мимика и два поднятых вверх больших пальца делали Чжэн Сюйжаня действительно комичным.

В этот раз Вэнь Суй почему-то не нашел его болтовню раздражающей. А потом Жань-Жань вдруг спросила его:

— А сяо Суй-гэгэ? Ты поедешь с тренером Чжоу посмотреть мои соревнования?

Вэнь Суй сначала промолчал. Не потому, что не хотел ехать, а потому, что вопрос Жань-Жань... ошеломил его. Они почти не общались с Жань-Жань: они лишь кивали друг другу, встречаясь только до и после занятий. Но она так естественно задала этот вопрос... Когда Вэнь Суй пришёл в себя, он, не раздумывая, ответил: «Я поеду».

— Я поеду, — повторил он теперь Си Чжоу.

Он не мог нарушить свое обещание, он должен был поддержать Жань-Жань, он не хотел её разочаровывать. А всё остальное... нужно ещё немного времени. Вэнь Суй поднял глаза. Си Чжоу тоже смотрел на него. Нахмуренное лицо Си Чжоу немного прояснилось, и он подошёл помочь Вэнь Сую собрать стрелы, беспорядочно воткнутые в мишень.

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: идёт перевод

<http://bllate.org/book/12809/1130094>