

## Метод тренировки начального уровня

Янь Мо смотрел на метод тренировки начального уровня на своей ладони и грустил.

Было бы замечательно, если бы этот метод был внедрен в его сознание. Жаль, но руководство, очевидно, не станет потакать его желаниям. Этот метод обучения был таким же, как и все предыдущие награды. Реальный предмет, невозполнимый в случае утери.

И этот предмет – старинная прошивная книжка с четырьмя словами на обложке: «Метод тренировки начального уровня».

За исключением верхней и нижней обложек книга содержала тринадцать страниц. На каждой было изображено движение или, иными словами, прием. Движение было изображено детально с добавлением способа дыхания.

Янь Мо показалось любопытным, что фигура, демонстрирующая движение, не был одета, а на теле располагалось движение дыхание.

Возможно, из-за того, что это начальный уровень простыми были не только движения, но и дыхательный путь. Согласно линиям движения дыхание входит через нос, проходит через средний даньтянь<sup>1</sup> в центре груди и живота, опускается в нижний даньтянь чуть ниже пупка, затем снова через средний даньтянь поднимается в верхний даньтянь между бровями и наконец выходит через нос.

Это было похоже на редкую книгу о боевой технике из романов о боевых искусствах, Янь Мо, пролистывая страницы, веселился.

Для поддержания здоровья и физической формы он изучал У Цинь Си<sup>2</sup> и Тайцзицюань<sup>3</sup>. В то время он был слишком занят, и когда появился Дуду, он совсем это забросил, а теперь вспомнил некоторые движения.

Тот, кто изучал У Цинь Си и Тайцзицюань, без труда сможет разобраться с этими двенадцатью приемами. Эти движения были больше похожи на подготовительные, перед тем как что-то делать, тут было много упражнений для растяжки тела, движения суставов и растяжения сухожилий. Если всесторонне овладеть комплексом из этих двенадцати упражнений, то человеческое тело, вероятно, станет очень гибким.

Тринадцатая страница, распахнувшись, оказалась пустой. В уголке двенадцатой страницы находилась строка, в которой говорилось, что нужно отработать все двенадцать приемов, пока они не станут знакомыми, иначе на тринадцатой странице не появится изображение.

Также и на первой странице было напоминание, предлагающее ученику выучить сначала первый прием, а затем второй.

Янь Мо загрузил, если он хотел поэкспериментировать на Юань Чжане, ему нужно было сначала изучить приемы и дыхание самому, иначе как он сможет рассказать их кому-то еще?

Однако он боялся изучать их сам, опасаясь возможного вреда, а показывать всю книгу Юань Чжаню он не хотел. Пораскинув мозгами, Янь Мо придумал одну дурацкую идею.

Он взял скальпель и разобрал переплетенную книгу. Спрятав остальное, он планировал показать Юань Чжаню только первую страницу.

— Великий, — за пределами палатки послышался детский голос.

Янь Мо спрятал лист бумаги за пазухой, поднял голову.

— Входи.

Приподняв полог, в палатку вошел мальчишка с прямыми бровями и неожиданно опустился на колени в полуметре от коленей Янь Мо.

— Что случилось? — Янь Мо взял рядом с собой сухие дрова и подкинул в костер.

— Великий, я хочу иметь имя, — быстро проговорил прямобровый мальчишка.

— А? — как правило, дети Ау до двенадцати лет не имели официального имени. Даже имена взрослых членов племени Ау не были похожи на имена. Многих просто называли по отличительным физическим особенностям, например: Борода, Большой нос, Безпалый, Безухий и все в подобном роде. Янь Мо изначально планировал дать имена этим детям, но он был все время занят, плюс странное чувство ответственности за дачу имен людям, в общем он так и не решился.

— Вчера вы сказали, что имя очень важно, — прямобровый мальчишка говорил на языке Цзю Юань. Он мог использовать лишь несколько слов и говорить простыми предложениями. Прошлой ночью ему потребовалось много времени, чтобы смочь бегло произнести эти два предложения.

— Я хочу, чтобы великий дал мне имя.

Янь Мо долго молчал.

Прямобровый стоял на коленях и тоже больше ничего не говорил.

В палатке лишь изредка слышалось потрескивание дров.

— Хорошо, я дам тебе имя, — Янь Мо поманил рукой прямобрового, и мальчишка на коленках подполз к нему.

Янь Мо коснулся головы прямобрового мальчишки и погладил взлохмаченные волосы. Грубые и сухие волосы на ощупь были нездоровыми.

Мальчишка с прямыми бровями низко опустил голову, в его глазах появилась глубокое восхищение. Очевидно, что их великий жрец ненамного старше их, но никто из тех, кто с ним соприкасался, не относился к нему как к юнцу. Старый шаман племени сказал, что великий жрец обладает мудростью, данной богом, его душа служила богу, и он очень много видел, еще до того, как открыл глаза.

Прямобровый мальчишка мало что понял из слов старого шамана, понял только, что великий жрец отличается от других, и только выглядит юным.

Янь Мо ненадолго задумался, затем сказал:

— Хотя ты юн, у тебя спокойный нрав, ты не порывистый и не вспыльчивый, хоть ты и невежественный, но способен к обучению, характер твердый, и с юных лет владеешь манерами великого полководца. Я бы назвал тебя Чэнь, как сильный, но племя только что сформировалось, и брат Чэнь, который еще означает тонуть не очень хорошая мысль. Ты первый ребенок, которому я даю имя, так что заменим на Чэнь в значении высочайший и возьмем имя клана в качестве фамилии и с этого момента тебя зовут - У Чэнь.4

— У Чэнь? — прямобровый мальчишка большинство слов не понял и только чутко уловил последние два слова.

— Да, У Чэнь - твое имя, — Янь Мо попросил мальчишку принести ему ящик с песком и стандартными китайскими иероглифами написал его имя на песке.

Мальчишка с прямыми бровями смотрел на два красивых письменных знака квадратной формы, и его лицо выражало едва сдерживаемое счастье.

Чэнь, куда приведет его путеводная звезда, в императорский дворец? Что станет в будущем с этим ребенком, по имени У Чэнь? Какие перемены он принесет племени? Янь Мо теперь даже немного с нетерпением ждал этого.

У Чэнь, узнав свое имя, счастливо ушел. Через некоторое время он тайком принес ко входу в палатку Янь Мо кучу хвороста.

Янь Мо не смог сдержать улыбку, когда вышел. Сухую траву и дрова, которые собрала команда здоровяка Цзэ разделили поровну, каждая палатка получила одинаковое количество. Кроме домашних дел троим детям не поручали тяжелой работы. Этот хворост, должно быть,

мальчишка У Чэнь собрал сам, сходяв за ним в свободное время.

Янь Мо обошел вокруг поселения племени, шагая по снегу подошел к уже представляющей интерес оборонительной стене. В молодого воина, который с головой погрузился в перемешивание земляной смеси, полетел снежок.

Юань Чжань поднял голову, ловко поймал снежок и швырнул его обратно.

— Не мешай! Я работаю!

— Разве ты не хочешь награду? — неторопливо спросил Янь Мо, присаживаясь на корточки на краю котлована для фундамента.

Юань Чжань потер замерзшие щеки и спросил:

— Ты согласен переспать со мной?

Янь Мо снова бросил в него снежок:

— Перестань думать об этом целыми днями! Я думаю, что твои воинские тренировки, направленные только на развитие тела ошибочны. Если следовать этим тренировкам, возможно, и будет временный эффект, но, когда воин переживает расцвет своей жизни, его организм больше не может поддерживать такую интенсивность тренировок. Из-за этого в старости могут проявиться болезни или даже может существенно сократиться срок жизни.

Услышав, что вопрос серьезный, Юань Чжань перестал шутить.

— Ты изобрел новый метод тренировок?

Янь Мо кивнул, а вслед за этим покачал головой.

— Это не я, это божественный предок.

— А?

— У меня есть метод тренировки начального уровня, который дал мне предок. Не думаю, что он слишком потрясающий, но кроме того, что он тренирует тело, он тренирует внутреннюю и духовную силы. Можно сказать, он строит изнутри и снаружи. Но я не знаю будет ли эффективен этот метод для тебя и не знаю будет ли какой-либо вред от практики. Я долго сомневался, нужно ли тебе его показывать. И говорю тебе об этом, чтобы ты хорошенько подумал и решил хочешь ли ты его изучить.

Что такое наивысший обман? Это дать понять другому, что ты лжешь, но так, чтобы он все равно хотел быть обманутым.

Юань Чжань, не колеблясь, выбрал обман.

— Я буду учить!

— Тогда я должен предупредить, предок сказал мне во сне, что этот метод тренировки - палка о двух концах, то есть в нем есть достоинства и недостатки, изучающий должен быть осторожен. Итак, я до сих пор не осмеливался его изучать, ты все еще хочешь учиться?

— Учусь!

Могут быть недостатки? Вред? Но разве его нынешняя воинская тренировка не вредна для него? И разве может учение предков быть более вредным, чем учение трех городов? Даже если вреда в ней больше, сила тоже должна быть больше, не говоря уже о том, что этот метод может также натренировать его духовную силу.

— Что ж, ты сам захотел учиться. Если в будущем возникнут проблемы, не вини меня.

— Нет.

«Я только свяжу тебя и безжалостно отымею!»

Янь Мо вытянул руку, показывая Юань Чжаню первую вынутую из книги страницу метода тренировки начального уровня.

Вдалеке У Чэнь, который, сидя у входа в палатку, натирал рыбу солью и жарил ее на огне, поднял голову и посмотрел на двух взрослых. У него было отличное зрение. Великий жрец как раз повернулся к нему лицом, и он смог разглядеть, что жрец вынул странную вещь очень похожую на большой лист.

У Большеглазого лопнуло терпение от его занятия. Великий жрец сказал ему научиться плести из травы что-то, называемое сандалиями. Он потратил уже несколько дней, но у него так и не получалось плести.

— Эй, что случилось, когда ты ходил к великому жрецу сегодня? — потребовал ответа Большеглазый у У Чэня.

У Чэнь проигнорировал его.

Большеглазый бросил солому.

— Скажи, ты тайком ходил к великому попросить еду?

«Ты думаешь, я такой же, как ты?» У Чэнь по-прежнему игнорировал его.

Большеглазый рассердившись, поднялся на ноги и обругал его:

— Ты гадкий, я с тобой больше не играю! Я уйду искать Са!

У Чэнь посмотрел на него.

— Ты еще не закончил плести свои соломенные сандалии.

— Я не буду плести! А если ты посмеешь рассказать великому, я никогда не буду с тобой разговаривать! — бросив эти слова, Большеглазый побежал искать Са, чтобы поиграть с ним.

У Чэнь опустил голову, проигнорировав его, и продолжил работать. Здесь было безопасно, больших и хищных зверей не было. Большеглазый и Са не дураки, они просто поиграют в ближайших ручьях или маленьких озерах и далеко не побегут.

Но У Чэнь не учел, что у Большеглазого сегодня плохое настроение, а Са немного не знает высоту неба и толщину земли<sup>5</sup>. Чувствуя себя в безопасности, они с Большеглазым побежали далеко.

А в этой стороне Юань Чжань, который и так не сомневался в словах своего жреца, теперь же, увидев тонкий бумажный листок и пиктографию, которых он никогда раньше не видел, твердо уверился, что это одно из сокровищ, оставленных предками.

— Из чего оно сделано? — Юань Чжань хотел протянуть руку и коснуться страницы, но заметив грязь и снег на своих руках, он тут же отдернул руку и несколько раз отер ее о свою шкуру.

— Это бумага.

— Бумага?

— Используя кору, лен, бамбук или рисовую солому, можно сделать бумажную массу. Во время изготовления массу еще нужно как-то обработать, затем равномерно выложить на навес, а когда она высохнет из нее можно сделать бумагу. Я не очень знаю деталей процесса, только общее направление. Позже, когда мы создадим племя, у нас будет время изучить это.

— Хорошо, — Юань Чжань наконец убедившись, что начисто вытер руки, осторожно прикоснулся к странице.

Янь Мо отпустил ее и предложил хорошенько ее рассмотреть.

Юань Чжань очень бережно держал сокровище, он боялся, что его грубые пальцы случайно проткнут дырку в этой тонкой и хрупкой драгоценности.

— Я не могу ее отдать тебе, бумага очень хрупкая, она повредится если ее намочить или поджечь. Если ее неправильно хранить, она тоже может испортиться. Верни мне ее, когда изучишь.

— Ну, это драгоценность, конечно, важно, чтобы ты ее хранил.

Янь Мо приподнял брови, а парень-то, можно сказать, сообразительный.

Юань Чжань уставился на страницу, его тело уже начало естественно расслабляться, когда он тут же на месте испробовал это движение. Для воина, который с малых лет выносил очень напряженные тренировки, это движение было предельно простым. Сложность была в том, чтобы соединить его со схемой дыхания, изображенной на картинке.

— Что это? — спросил Юань Чжань, указывая на красную линию.

— Это путь дыхания. Сначала посмотри, и, если что-то непонятно, я объясню. С этого момента тебе нужно практиковать это упражнение по часу утром и вечером, этого будет достаточно. Когда овладеешь этим приемом, мы изучим второй.

— Есть второй? — Юань Чжань полагал, что в этом методе тренировки начального уровня только один лист бумаги и один прием.

— Всего двенадцать приемов. Ты сможешь выучить следующий после того, как изучишь предыдущий, — Янь Мо решил, что отныне будет каждый день проверять состояние здоровья парня, чтобы увидеть в чем вред этого метода и можно ли его избежать.

После того, как Янь Мо объяснил ему способ дыхания, Юань Чжаню не терпелось начать тренировку. Он даже отложил упражнения на тренировку своих способностей, которыми с недавних пор был одержим.

Он обладал звериным интуитивным восприятием. Эта тренировка, которой, как объяснил Янь Мо, изнутри можно натренировать духовную силу, совершенно точно принесет ему огромную пользу.

С этих пор Янь Мо каждое утро и вечер проверял тело Юань Чжана, особенно до и после тренировки. Несколько дней спустя Янь Мо обнаружил, что аппетит Юань Чжана внезапно возрос. Молодой человек, который с трудом съедал пару кроликов, теперь мог под чистую съесть половину барана.

Изменился не только аппетит Юань Чжана, на следующий день после того, как он стал больше есть, увеличилась и степень контроля его способностей. Перемена была настолько разительной, что Юань Чжань, поразившись, сам рассказал об этом своему жрецу.

Янь Мо свел брови, означает ли, что под палкой о двух концах имеется в виду, что по мере усиления способности, усиливается и аппетит? Если это именно такой недостаток, стоило ли руководству специально указывать, чтобы практикующий был осторожен?

Янь Мо снова отогнал свой энтузиазм по поводу тренировок и решил еще какое-то время понаблюдать за Юань Чжанем.

Небо начало темнеть, и, увидев, что взрослые охотники уже вернулись, У Чэнь больше не смог сидеть на месте и побежал искать двоих друзей, заигравшихся в диких местах.

— Са! Большеглазый! — как только У Чэнь подбежал к первому небольшому озеру возле поселения, он увидел, как двое мальчишек, держа что-то в руках, бегут ему навстречу.

— Идем, идем!

У Чэнь взглянул на то, что они держали в руках, какие-то маленькие желто-фиолетовые ягоды.

Са наклонился к У Чэню и немного заискивающе и лебезя показал ему ягоду.

— Смотри, это вкусно, на это тебе.

У Чэнь удивленно посмотрел на него, затем посмотрел на несколько обеспокоенного Большеглазого.

— Что вы делали? Почему вернулись только сейчас?

— Ничего! — ответили они в унисон.

Большеглазый надулся.

— Мы тебя накормили ягодами, а ты все продолжаешь спрашивать!

У Чэнь посмотрел за спины мальчишек и ничего там не обнаружил. Все же он был еще маленьким и не особо задумывался. Взяв ягоду, он сунул ее в рот, пробуя. Вкус был приятный и он сказал:

— Отнесите их великому. Он будет очень рад.

В другое время это бы было чем-то полезным, что можно, как ценность, преподнести великому жрецу, но сегодня два сорванца колебались. Большеглазый тайком коснулся локтем Са.

Са почесал голову и, дакнув, сказал:

— Осталось немного, давайте съедим.

Большеглазый торопливо добавил:

— Отдадим великому, и он тоже разделит их между нами, но если он узнает, что мы пришли так поздно из-за того, что собирали ягоды, я боюсь, он рассердится.

У Чэнь не хотел слишком волновать жреца. Взял только две ягодки и больше не стал брать.

Большеглазый и Са смотрели на У Чэня, который не стал ничего выяснять, и, когда он отвернулся, мальчишки дружно вздохнули с облегчением.

В мгновение ока пролетели два дня, Юань Чжань, быстро освоивший первый прием, затребовал второй.

Убедившись, что молодой воин действительно мастерски овладел приемом, Янь Мо обучил его второму упражнению.

За десять дней Юань Чжань выучил четыре движения подряд и мог применить их последовательно. Если бы ему не нужно было увязать движения с последовательностью дыхания, ему бы вполне хватило десяти дней, чтобы выучить и связать все двенадцать приемов.

— Вдыхаешь, когда закончил движение, выдыхаешь, когда делаешь движение. Тогда я и в обычное время могу дышать по такому типу дыхания...

— Схемой, — Янь Мо научил его новому слову.

Юань Чжань продолжил:

— Тогда я и в обычное время могу дышать по такой схеме дыхания?

Янь Мо молча посмотрел на него.

Юань Чжань засомневался.

— Не пойдет?

— ...Пойдет, — Янь Мо не удержался и спросил еще раз. — Когда ты учил эти движения, ты чувствовал в теле где-нибудь недомогание?

— Нет ничего не болело, чувствовал себя очень хорошо. Раньше после тренировок иногда немного болели суставы, и еще в каких-то местах была пульсирующая боль. Но после этих тренировок никогда.

— Это потому, что твои связки уже растянуты и ты привык к интенсивным тренировкам, такие упражнения на расслабление и восстановление, естественно, не причинят тебе вреда. Но обычному человеку с негнушимся телом, который не проходил никакой физической подготовки, усвоить эти упражнения будет очень тяжело.

— Ты выучил?

Янь Мо, не желавший признаваться, что тайно тренировался в палатке пока у него не заболела спина и не начались судороги в ногах упрямо ответил:

— Нет.

Он отрабатывал только первый прием, успокоив себя тем, что, если возникнет проблема, он успеет перестать тренироваться.

Юань Чжань похлопал его по плечу.

— По правде, я не думаю, что в этих тренировках есть какой-то вред, я только есть стал больше. Я сегодня отправляюсь поохотиться на каменную гору. Ты пойдешь?

— Не пойду!

Юань Чжань размял запястья, в последнее время он чувствовал себя замечательно, казалось, его тело было переполнено энергией. И одним только возведением стен из смешанного грунта он больше не мог удовлетворить дикую жажду битвы. Ему нужно было найти место, где бы он мог полностью выпустить пар, а заодно добыть и принести побольше дичи.

Ху Ху и здоровяк Цзэ, услышав, что Юань Чжань собирается поохотиться на каменной горе,

воодушевленно закричали, что пойдут с ним. Они устали есть рыбу каждый день, к тому же рыба была такая невкусная, и как ее ни готовь, а запах рыбы сохранялся.

Из-за того, что юноше не хотелось собирать ни толики трав, даже если бы тут и нашлись такие, что были способны отбить запах рыбы, Янь Мо, который оставлял все себе и ни с кем не делился, тоже очень хотел съесть побольше мяса. Поэтому в итоге во временном поселении осталось только десять воинов для охраны. А все остальные отправились охотиться с Юань Чжанем на каменную гору, и вернуться должны были не раньше, чем через три дня.

Вечерело, а Большеглазый и Са еще не вернулись. У Чэнь удивился, обычно эти двое прибегали раньше всех, когда приходило время есть. Почему сегодня они еще не вернулись? И это не в первый раз за последние десять дней, когда они возвращаются так поздно.

У Чэнь отложил наполовину сплетенную соломенную сандалию, чтобы приготовить рыбный суп. У Большеглазого так ничего и не выходило, впрочем, он кое-что придумал, он хотел сначала сделать сандалию сам, а после этого научить Большеглазого, но эти двое всегда убегали играть, не особо заботясь о задании великого. Он решил пока сохранить это в секрете.

Но куда убегают эта парочка? И почему они каждый раз возвращаются поздно, а изо рта у них пахнет теми желто-фиолетовыми ягодами? Если они нашли много этих ягод, почему не рассказали об этом великому жрецу?

У Чэнь не мог этого понять, поэтому решил завтра тайно проследить за мальчишками, чтобы посмотреть, что они делают.

Сноски:

1. Даньтянь (丹田) термин из китайской медицины – жизненно важные области в организме человека, подразделяются на «шан даньтянь» (верхний), «чжун даньтянь» (средний) и «ся даньтянь» (нижний).
2. У Цинь Си – система физ. упражнений в подражание движениям тигра, оленя, медведя, обезьяны, аиста.
3. Тайцзицюань (Тай-чи) – буквально: «кулак Великого Предела»; китайское боевое искусство, один из видов ушу, оздоровительная гимнастика.
4. Тут герой меняет один иероглиф Чэнь (陳), который имеет значения, как сильный, так и тонуть, на другой иероглиф Чэнь (陣), означающий – императорский дворец; император, государь; императорский, высочайший

5. Не знать высоту неба и толщину земли (□□□□□□) – быть невежественным и заносчивым

<http://bllate.org/book/13594/1205513>