

Утренний разбор снаряжения наконец подошел к концу, сопровождаемый витанием Лу Синъяня в облаках. Во второй половине дня Гу Юньшэнь привёл его к частному бассейну у виллы. Вода в бассейне была лазоревой и сливалась с далёким морем, виды открывались превосходные, но Лу Синъянь был совсем не настроен ими любоваться.

Душа фридайвинга — это расслабление и доверие к своему телу, а не борьба с ним.

Гу Юньшэнь велел ему лечь лицом вниз на поверхность воды, используя трубку для плавучести, чтобы сохранять равновесие.

Закрой глаза и почувствуй плавучесть воды. Сделай два полных вдоха: наполни легкие до отказа, затем медленно выдохни. На третий раз — вдохни до предела и задержи дыхание. Очисти разум и ни о чём не думай.

Лу Синъянь послушно последовал указаниям, изо всех сил пытаясь сосредоточиться, но стоило ему закрыть глаза, как образы из вчерашнего сна наперегонки полезли наружу, устраивая беспорядок. Тело невольно напряглось, и в итоге не прошло и минуты, как у него покраснелось всё лицо, и он резко вынырнул, тяжело и жадно глотая воздух.

Ты слишком напряжён, ты борешься с водой, а не сливаешься с ней. — Голос Гу Юньшэня раздался рядом, ровный, словно он излагал какой-то закон физики. — У тебя хаос в мыслях, расход кислорода в два раза выше нормы.

После нескольких неудачных попыток Гу Юньшэнь слегка нахмурился, протянул руку, вытащил его из воды, заглянул прямо в его бегающие глаза и прямо спросил:

— Скажи мне, о чём ты только что думал под водой?

Лу Синъянь, и без того растревоженный смесью снов и реальности, от этого внезапного вопроса растерялся. Мозги дали сбой, и он инстинктивно выпалил:

— Рыба..!

Едва слова сорвались с губ, он мгновенно осознал происходящее и едва не прикусил собственный язык. В панике и суете он принялся неуклюже оправдываться:

— А, нет! Это... это я вчера вечером играл в видеоигру! За Накоруру! Ну, за того героя, она верхом на орле! Команда просто бесила до смерти, орала на меня весь вечер! Так что я просто... просто немного отвлёкся... ха-ха, ха-ха...

Он фальшиво рассмеялся, пытаясь преувеличенными жестами скрыть своё чувство вины.

Гу Юньшэнь молча смотрел на его бессвязные объяснения с бесстрастным выражением лица, и лишь когда тот смущённо умолк, негромко произвёл:

— Ты закончил?

— Эм... закончил. — Лу Синъянь опустил голову, словно провинившийся ребёнок.

— Хорошо.

Взгляд Гу Юньшэня скользнул по его покрасневшим кончикам ушей; казалось, он видел насквозь каждую мелочь, но не стал акцентировать на этом внимание, а просто предложил другой способ:

— Если не получается очистить разум, попробуй сосредоточиться на самом теле. Начни ощущать с пальцев ног, затем лодыжки, икры, колени, бёдра... Словно сканером, дюйм за дюймом прочувствуй и расслабь каждую часть своего тела.

— Ага-ага! Понял!

Этот конкретный метод, кажется, сработал. Чувство провала длилось всего несколько секунд, Лу Синъянь глубоко вздохнул и снова погрузился в воду. На этот раз он изо всех сил попытался вернуть заблудившиеся мысли назад, сосредоточившись на малейших ощущениях в теле. Напряжение постепенно исчезало, а водная гладь мягко поддерживала его. Гу Юньшэнь смотрел на таймер: минута, две, две минуты сорок пять секунд!

Когда Лу Синъянь снова поднял голову, его дыхание было частым, а грудная клетка тяжело вздымалась, но в персиковых глазах сиял восторг и искра первооткрывателя.

— Брайан! Кажется, я начал что-то чувствовать!

Он стер с лица капли воды, его голос был сбивчивым, но полным энергии:

— Просто... понимаешь, в самом конце в животе, в районе диафрагмы, начинается какое-то подёргивание. Немного неприятно, как будто пытаешься срыгнуть, но не получается.

В глазах Гу Юньшэня мелькнуло едва заметное удивление, которое тут же скрылось в глубине его зрачков. Для первой полноценной тренировки по статической задержке дыхания — так быстро уловить суть, преодолеть психологические помехи и продлить время апноэ до двух минут сорок пять секунд — это было не просто везением, а проявлением выдающегося телесного восприятия, контроля и способности к обучению.

Он кивнул, его тон остался прежним, но в нём послышалась едва уловимая нотка одобрения:

— Спазмы диафрагмы — это нормальный сигнал организма, который напоминает тебе о росте уровня углекислого газа, это далеко не твой предел. Научись спокойно наблюдать за этим и сосуществовать с этим. Ты справился... неплохо. В следующий раз попробуй мысленно считать количество сокращений диафрагмы.

Фраза неплохо упала крошечным камешком в озеро мыслей Лу Синъяня, поднимая круги ряби. Прошрое смущение и неловкость словно растворились под воздействием этой скупой похвалы. Находясь в прохладной воде и глядя на высокую фигуру Гу Юньшэня, стоявшего у края бассейна против света, он почувствовал, как в сердце тайное чувство — смесь восхищения, благодарности и непонятного, неуловимого притяжения — тихо расползается и растет, словно водные водоросли.

<http://bllate.org/book/22373/2346943>