

Глава 1: Поднимайся и опускайся, как всадник, вознесись в небо и освободи тело и душу (Часть вторая).

-Сестрица, не могла бы ты научить меня ему?

Девушка осторожно осмотрела его с ног до головы. Затем кивнула.

-Ты наблюдал неделю, так что у тебя должна быть кое-какая решимость. Как тебя зовут?

-Ванг Чао. В этом году мне исполнится 16. А тебя, сестрица? - представился Ванг Чао.

-Моё имя Танг Зичен, - девушка всегда носила эту слабую улыбку.

Ванг Чао обнаружил, что лицо этой Танг Зичен было красивым и гладким, будто нефрит, без каких либо пятен.

-Твоя база не годится. Ты никогда раньше не тренировался. Твоя талия и ноги совершенно разболтаны. Если собираешься учиться, сначала я научу тебя стойке всадника.

-Стойка всадника!!!! - услышав это, сердце Ванг Чао заболело. - Сестрица Чен, все знают как это делать. Мне действительно нужно этому учиться?

-Ох! Тогда дай взглянуть, - Танг Зичен подошла к нему на два шага и сказала сесть в стойку.

Ванг Чао немедленно выбросил руки вперёд и раздвинул ноги. Он замер, устойчивый и стабильный.

-Сестрица Чен, так?

Танг Зичен не ответила. Она просто улыбнулась, смотря на него.

Вскоре колени Ванг Чао начали болеть. Затем его ноги начали трястись. Его поясницу так же жгло. Всё его тело горело и на лбу начал выступать пот.

Ванг Чао знал, что более не выдержит, так что он встал и потёр свои болезненные колени.

-Сестрица Чен, это было правильно?

Танг Зичен покачала головой.

-Если будешь вот так стоять и не двигаться, то лишь повредишь себе спину. Стойка всадника, стойка ВСАДНИКА. Важное слово - «всадник». Тебе нужно стоять как всадник.

-Стоять как всадник? - Ванг Чао не понимал.

-Ты когда-нибудь видел как кто-то едет на лошади? - Танг Зичен более не улыбалась. - Когда человек едет на лошади, то он будет двигаться вверх и вниз вместе с лошадьёю. Стойка всадника происходит из понимания того, как ехать на лошади, поэтому когда ты в стойке, тебе тоже нужно двигаться вверх и вниз, будто едешь на лошади.

-Когда человек едет на лошади, сила, заставляющая его двигаться вверх и вниз, идёт от лошади, так что из этого не происходит никакой тренировки. Но всё по другому на ровной земле, сила, толкающая тебя вверх и вниз, будет, будто ты слился с телом лошади. Если будешь так стоять без движения, то весь вес тела будет на твоих коленях. Если простоишь в

такой позиции долгое время, то у тебя с ними определённо будут проблемы.

-Так вот в чём дело, - Ванг Чао никогда об этом не думал. Это просто была стойка. Он никогда бы не подумал, что за ней столько стоит.

-Смотри, - сказала Танг Зичен, становясь в стойку всадника. Ванг Чао увидел, как её тело слегка двигалось вверх и вниз, будто ветерок приподнимал волны.

-Попробуй, - Танг Зичен всё ещё показывала и Ванг Чао последовал её примеру.

-Сидя в стойке, сила идёт к основанию ног. Когда ты приподнимаешься, твои пальцы ног должны вонзаясь в землю словно лапы курицы. Когда твои пальцы зарываются, ты почувствуешь изменение в костях и мускулах твоей голени. Твои колени поднимутся сами собой. Когда твои колени поднимутся, туго натяни свои бёдра, выпрями спину в вдохни. Это движение вверх.

-Для движения вниз твои ноги должны быть словно перепончатые лапы уток и гусей. Твои пять пальцев должны расслабиться. Вот так, расслабь свои колени, бёдра и спину. Выдохни.

-Мягко двигаясь вверх и вниз, твой центр тяжести будет постоянно смещаться. Таким образом ты не навредишь своему телу, слишком долго оставаясь в одном положении.

Чем больше Ванг Чао слушал, тем более логичным всё казалось. Он кивал головой и делал, как велела Танг Зичен.

Вначале Ванг Чао не мог проделать это движение вверх и вниз. Но с Танг Зичен возле него, каждый раз, когда у него была не правильная позиция, она его поправляла пинком.

Каждое место, куда пинали Ванг Чао, болело. С этой болью направляющей его, он смог встать в правильную позицию.

-Твои движения вверх и вниз не должны быть большими, примерно на дюйм*. От начала и до конца ты не должен выходить за рамки этого дюймового расстояния. Чем точнее — тем лучше!
- Танг Зичен была очень строгой когда учила.

(П.п.: *25.4 мм.)

Конечно, освоив это движение вверх и вниз, Ванг Чао мог сидеть в стойке всадника уже не пять минут, а двадцать.

Но после двадцати минут он почувствовал головокружение. Из-за этого вверх-вниз движения его укачало. Внутренности его желудка бросало из стороны в сторону.

-Чувствуешь головокружение, будто тебя укачало и хочется вырвать? - Танг Зичен, казалось, знала что чувствовал Ванг Чао.

Ванг Чао немедленно кивнул.

-Не нужно больше оставаться в стойке. Можешь встать. Положение твоей нижней части тела верно, но твоей головы — нет. Когда ты в стойке — вознеси свою голову в небо.

-Что ты имеешь ввиду? - Ванг Чао встал, пытаясь отдышаться. Через некоторое время это чувство тошноты прошло.

-Этот термин используют в Багуа и Синь-и цюань. Его сложно объяснить. Просто сделаешь, что делала я, - подумала вслух Танг Зичен. - Иди к дамбе и ты поймёшь!

За парком была большая река. Несколько лет назад её построили из укрепленного бетона. Дамба возвышалась над рекой и на вершину вела длинная и крутая лестница.

Танг Зичен схватила Ванг Чао и быстро взобралась по ступенькам.

Колени Ванг Чао всё ещё невыносимо саднили от стойки всадника. После того, как его заставили забраться по десяткам бетонных ступеней, его колени так болели, что он почти не мог стоять.

-Взгляни на эту реку!

Танг Зичен не ждала, пока Ванг Чао отдохнёт, и указала вперёд на реку.

Ванг Чао посмотрел и увидел яростные потоки, несущиеся вперёд, широкие воды, бурлящие волны, разбивающиеся о берег и множество снега, скопившемся на берегах. Эта сцена сделала его чрезвычайно спокойным.

Взирая на это, всё тело Ванг Чао чувствовалось куда лучше. Его ноги больше не болели, а его спина перестала жечь.

-Стоять высоко и смотреть далеко. С расширенным полем зрения ты почувствуешь расслабленность и твоя усталость уйдёт. Это и есть вознесение, - Танг Зичен объясняла ему значение, будто действительно была его старшей сестрой.

-Когда ты едешь на скачущей галопом лошади, твоё поле зрения будет особенно широким. Если ты так будешь скакать, то не будешь чувствовать усталость. Используя те же рассуждения, когда почувствуешь, что тебя укачивает - стань на палубу. Чувствуй дуновение ветра, смотри на горизонт и тошнота пройдёт.

-Поэтому, когда ты садишься в стойку всадника, ты должен не только двигаться вверх и вниз, ты так же должен расширить своё поле зрения, стоять прямо и смотреть вдаль.

-Лишь такая стойка всадника будет верной. Всё это имеет своё обоснование, основанное на реальной жизни. Люди просто часто упускают это из виду. Наши предки составили это вместе и создали боевые искусства. Боевые искусства - не какого-то рода сказка. Они укоренены в нашей жизни. Пока ты внимателен, ты можешь превратить что-то незначительное в магию.

Услышав это, Ванг Чао, казалось, многое понял.

Он почувствовал, что перед ним медленно открывается огромная дверь, которую он никогда раньше не видел.

-Я рассказала тебе о теории и правильной позиции. Для начала — тренируй это две недели. После этого я буду ждать тебя здесь и посмотрю на твой прогресс, - закончила Танг Зичен. Затем она повернулась и спустилась по ступеням.