

Когда он добрался до берега реки, двое его товарищей по команде уже ждали его. Наруто - яркое оранжевое пятно на фоне зеленой травы, а Саске сидит рядом с ним, склонив головы в знак сговора. Могло быть и хуже, говорит себе Шикамару, я мог застрять с Ино.

Если бы его больше волновали такие вещи, он бы, возможно, больше ревновал к тому, что эти двое, похоже, уже привязались друг к другу. А так он слишком занят размышлениями о других странных вещах, которые замечает, чтобы беспокоиться об этом. Кроме того, Наруто и Саске - это большая работа, эмоциональная и прочая; у Шикамару нет сил на все это. Они могут остаться друг с другом. Это хорошо.

"Шикамаруууу!" Наруто замечает его первым, и его рука почти отрывается от плеча при его восторженном взмахе. "Сюда!"

"Ага, как будто я тебя не видел", - пробормотал он себе под нос, спрыгивая со склона и становясь рядом с ними на берегу реки. Какая пустая трата энергии, Наруто. Должно быть, приятно иметь такую роскошь, как много энергии. "Йоу".

"На, на, Шикамару, на, как думаешь, чему мы сегодня научимся?" Наруто радостно засиял, вибрируя от энергии, которой хватило бы на всю деревню. "Думаешь, мы научимся каким-нибудь крутым дзюцу? Может, снова померяемся силами с сенсеем?"

"Не знаю", - пожимает плечами Шикамару, потому что если он скажет иначе, вопросов будет еще больше. Но, скорее всего, нет, думает он. Сегодня, скорее всего, будут основные занятия.

Саске, похоже, думает о том же и открывает рот, чтобы объяснить это Наруто. Отлично. Теперь Саске будет объяснять Наруто.

Вскоре появляется Орочимару-сенсей, поэтому Шикамару и не стал садиться. Они втроем сразу же привлекают внимание.

"Доброе утро", - говорит сенсей, голос мягкий и сиплый. Шикамару стало интересно, кричит ли сенсей вообще. Наверное, лучше никогда этого не узнавать. "Вы готовы идти? Хорошо. Следуйте за мной".

На самом деле их не убивают сегодня на пятой площадке; вместо этого их кровь приносят в жертву лесным духам. (Орочимару-сенсей привел их на участок леса, расположенный в нескольких сотнях метров от внутренних стен Конохи, на самом краю заповедного святилища деревни. Отсюда Шикамару может различить верхушки стен, выглядывающие из-за деревьев. Должно быть, они находятся недалеко от комплекса Учиха.

"Тренировочные площадки обычно заняты до раннего утра. Мы будем встречаться здесь каждый день. Надеюсь, завтра ты сможешь найти дорогу". Сэнсэй ставит свой рюкзак под дерево, и они следуют его примеру. Шикамару обращает внимание на огромную пачку бенто, которую Саске собрал на день: как человек может столько съесть?

"Сегодня мы начнем с того, что вы должны научиться включать в свой распорядок дня. Разойдитесь".

Они отходят назад и в стороны, давая друг другу пространство, хотя и держат своего сенсея в центре внимания.

"Чтобы развиваться, шиноби должен овладеть тремя аспектами себя. Угадаете?"

"Чакру", - сразу же отвечает Саске, что вполне уместно для Учихи.

"Разум", - отвечает Шикамару, потому что он - Нара, и это логично.

"Тело?" Наруто наклоняет голову, даже прищурившись на их сенсея. Шикамару удивлен. Может, Наруто и правда думает.

Орочимару-сенсей на мгновение замолкает, но в золотых глазах появляется слабый блеск удивленного удовольствия: Шикамару начинает понемногу учиться читать его.

"Очень хорошо. Каждый день наши тренировки будут состоять из упражнений, направленных на оттачивание одного или двух из них одновременно, пока ты не достигнешь такого мастерства, что мы сможем заниматься всем сразу. Начнем с чакры и тела".

Сэнсэй принимает расслабленную позу, которую они втроем копируют по команде. Он говорит: "Человеческая чакра течет по телу через тенкецу, в которых есть восемь больших ворот. Вы узнали об этом в Академии, но вас никогда по-настоящему не учили, как чувствовать чакру, как управлять ее воротами и регулировать ее поток. Сегодня вы начнете тренировать тенкецу - ворота вашей чакры - и увидите, как это может существенно изменить любую технику. Закрой глаза и представь себе шар энергии в самом центре твоего тела, - Шикамару закрывает глаза, - светящийся ярче с каждым вдохом и тускнеющий с каждым выдохом. Держите его там. Зафиксируйте его в своем сознании. Запомните этот образ".

Сэнсэй делает небольшую паузу, давая им возможность отдышаться. Шикамару чувствует, как с каждым вдохом напряжение спадает с его плеч.

"Теперь, - продолжает сэнсэй, тоном ниже и тише, чем раньше, - представьте реки света, вытекающие из ядра. По реке для каждой руки, по реке для каждой ноги. Почувствуйте поток энергии из живота в легкие, из легких в конечности, из рук и ног до самых кончиков пальцев рук и ног. Она теплая и сладкая, как мед на языке, как свежая вода на коже".

Шикамару стало очень тепло, как будто он слишком долго пролежал под лучами солнца. Ему хочется вздремнуть.

"Позвольте теплу просочиться в вашу плоть. Представьте, как оно распространяется по

каждому сантиметру вашей кожи изнутри наружу. Пусть оно заполнит вас от макушки головы до самых ступней, пока не останется ничего, кроме этого теплого света. А затем, когда вы полностью заполнитесь, позвольте ему медленно вытечь. Он должен покрыть вас, окружить; вы должны чувствовать себя так, словно погрузились в теплую ванну. Откройте глаза. Чувствуешь?"

"Да", - медленно и ровно дышит Шикамару, неохотно открывая глаза. Сенсей выглядит перед ним расплывчато, как будто он видит сквозь туман или воду. Он чувствует себя заторможенным, но, как ни парадоксально, полным сил, что-то теплое гудит под его кожей.

"Это ваша чакра, - говорит им Орочимару-сенсей, - вот как она ощущается. Ваши тенкецу сейчас открыты примерно наполовину, обеспечивая здоровый отток энергии. Запомните это ощущение. Вы будете делать это каждое утро, когда проснетесь, и каждую ночь перед сном. Через некоторое время контроль над тенкецу станет второй натурой, а это то, что нужно, чтобы уметь регулировать поток чакры".

Что-то щекочет мозг Шикамару. "А не опасно ли долго держать тенкецу открытым?"

"Очень хорошо, Шикамару. Да, если ты не будешь осторожен. Сейчас ты позволяешь ей свободно вытекать из твоего тела. Если оставить все как есть на несколько часов, можно легко довести себя до истощения чакры. К счастью, это не естественное состояние человеческого тела; если вы отпустите это сознательное освобождение, ваше тенкецу вернется в нейтральное состояние, и шлюзы вашей чакры снова закроются. Они не закроются полностью, нет; они будут пропускать достаточно чакры для поддержания основных ежедневных потребностей вашего тела. Для большинства людей открыто около 5-10%".

"Но в Академии нас этому не учили, - нахмурился Саске, глядя на Шикамару, - так что, мы занимались дзюцу с закрытым тенкецу?"

"Да", - кивает Орочимару-сенсей, глядя на Саске с довольной легкостью во рту. Шикамару отмечает, что именно так сенсей и улыбается. "Студенты Академии не считаются достаточно опытными, чтобы их учили манипулировать тенкецу; это может быть опасно, если они потеряют контроль и выпустят слишком много чакры. С возрастом наши резервы растут вместе с нами; чем младше дети, тем меньше у них резерв. Они не могут позволить себе утечку чакры даже на час".

"Так, значит, когда я буду делать Каге Буншин, я буду держать тенкецу открытым вот так?" спросил Наруто, широко раскрыв голубые глаза и сверкая от удивления.

"Ты научишься определять, сколько чакры тебе нужно влить в ту или иную технику. А пока - да, ты будешь выполнять дзюцу в таком состоянии, когда тенкецу открыто на четверть или на половину. Это сделает ваши дзюцу намного мощнее, но и истощит вас. Вы должны привыкнуть к этому. Со временем ты создашь резерв, продолжая ежедневно использовать и истощать свою чакру".

Истощать? ужаснулся Шикамару. Каждый день?

"В конце концов, ты научишься регулировать, насколько открытым или закрытым должно быть твое тенкецу во время боя или для определенного дзюцу".

"Но подожди, - Шикамару моргнул, жонглируя в голове тремя разными вопросами, прежде чем выбрать самый насущный, - ты хочешь сказать, что шиноби регулярно сражаются, утекая чакру таким образом?"

<http://tl.rulate.ru/book/105580/3756216>