

Для Му Джина это было неизбежно.

Как он мог, будучи тренером, просто стоять и смотреть, как рядом с ним кто-то кряхтит и надрывается, издеваясь над собственными коленями? К тому же...

'Если он тут за главного... Может, стоит перетянуть его на свою сторону?'

Если удастся заручиться поддержкой самого влиятельного из старших учеников, то жизнь станет намного проще!

Му Джин прошёл путь от зелёного тренера в захудалом фитнес-клубе до владельца сети из пяти фитнес-центров. Он был мастером своего дела и знал, как увлечь любого клиента.

"У вас явно проблемы с коленями, - с сочувствием в голосе произнёс Му Джин. - Делать такие упражнения в вашем состоянии - всё равно что самоубийство! Выпрямите ногу".

Он начал осторожно массировать колено Фа Цзяна.

'Тц-тц... Я же говорил! В этом Шаолине все калеки!'

Он чувствовал, насколько повреждено колено.

Вот он - живой пример того, что случается с теми, кто годами тренируется по этой идиотской методике!

Фа Цзян был удивлён.

Сначала было больно, но потом... приятное тепло разлилось по его ноге.

"Вот как нужно делать, если у вас проблемы с коленями", - сказал Му Джин и начал показывать Фа Цзяну правильную технику.

Он знал, что суровые военные на самом деле очень чувствительны и добродушны.

"Приседайте не до конца, а примерно наполовину, как будто садитесь на стул. Не напрягайте колени! Всю нагрузку должны брать на себя бёдра и ягодицы. Спускайтесь плавно, контролируя движение. И поднимайтесь тоже за счёт мышц бёдер и ягодиц. Дышите ровно и глубоко".

Му Джин показал ему, как правильно выполнять приседания, и протянул руку:

"Давайте попробуем вместе. Я подстрахую вас. Просто присядьте немного, как будто садитесь на стул".

"А... Ч-что?.."

Фа Цзян был настолько удивлён, что послушно выполнил его указание.

От этого мальчишки исходила какая-то невероятная энергия, сила... Как от истинного мастера!

"Стоп! Вот так! Не напрягайте колени! Я же говорю, вы их себе повредите! Я вас держу, не бойтесь! Напрягайте только бёдра и ягодицы! И не забывайте дышать!"

Фа Цзян послушно вставал и приседал, подчиняясь командам Му Джина...

'Хм... И правда, совсем не больно...'

Боль в коленях прошла! А мышцы бёдер и ягодиц приятно горели.

"Отдохните немного, а потом сделаем ещё пятнадцать повторений. Только не переусердствуйте, у вас же травма".

"Три подхода... То есть, три раза... вы уже сделали. Теперь займёмся икрами. Восстановите дыхание".

Фа Цзян был так впечатлён, что просто послушно выполнял все указания Му Джина...

"...Что он там вытворяет?.." - прошептал Хё Джон, наблюдая за ними с недоумением.

Старший ученик, стоявший рядом с ним, тоже не понимал, что происходит.

"Не знаю..." - пробормотал он, забыв о субординации.

Будь здесь Фа Цзян, он бы устроил им обоим разнос...

'А где же сам Фа Цзян?..'

Этот "бешеный пёс"... Неужели он и вправду сошёл с ума?

Старший ученик хорошо помнил, как ему досталось от Фа Цзяна в юности, и теперь боялся за его рассудок.

"Отлично! Вы быстро учитесь! Всё-таки, у вас есть опыт тренировок!"

"Ха-ха-ха! Конечно! Я же уже восемнадцать лет в Шаолине!"

Му Джин и Фа Цзян весело болтали, продолжая тренировку...

"...На-му-а-ми-та-бул..."

У Хё Джона разболелась голова. Он просто не мог на них смотреть.

Он уже пообещал Му Джину, что не будет ему мешать...

К тому же... Разве может наставник Шаолиня запрещать ученикам тренироваться вместе?

* * *

После тренировки все отправились в трапезную.

"После тренировки ног обязательно сделайте растяжку. И перед тренировкой тоже", - наставлял Му Джин Фа Цзяна, заканчивая свой первый "урок".

Он показал ему несколько упражнений на растяжку - или, как он его назвал, "искусство удлинения мышц", - и начал массировать ему ноги.

"Выпрямите ногу и сядьте".

Фа Цзян внимательно наблюдал за ним.

Конечно, он не был идиотом. Просто решил сначала попробовать эти странные упражнения, а потом уже делать выводы.

И вывод был однозначен:

"Это действительно эффективно", - признал Фа Цзян.

Он не мог отрицать очевидного. Упражнения были не только безопасными, но и эффективными! "Искусство удлинения мышц" и массаж тоже оказались очень полезными.

Боль в коленях, которая мучила его после каждой тренировки, прошла! А мышцы бёдер и икр приятно ныли.

Фа Цзян не был злым или несправедливым. Просто он был слишком строг и принципиален.

"Это семейные техники?" - спросил он.

"Что?" - не понял Му Джин.

Фа Цзян рассказал ему о своём разговоре с Хён Соном. О том, что монахи считают его упражнения семейной традицией.

'Ха! Вот они лопухнулись!'

Му Джин мгновенно сообразил, как этим воспользоваться.

В этом мире существовали сотни, если не тысячи разных школ и стилей боевых искусств! Даже в Шаолине не могли знать их всех.

'Не зря я с ним подружился!'

Му Джин улыбнулся. Он знал, что Фа Цзян будет на его стороне.

"Да, это семейные техники", - солгал он.

"Ха-ха-ха! Очень эффективные!" - похвалил его Фа Цзян. - "Но, хоть я и признаю эффективность твоих методов... Всё же, когда дело касается боевых искусств, нет ничего лучше традиций Шаолиня! Я знаю, ты не любишь наши упражнения... Но попробуй хотя бы раз потренироваться по нашей методике".

Фа Цзян не пытался его заставить, а просто попросил. И Му Джин не видел смысла отказываться.

"Хорошо, я попробую", - согласился он.

"Му Джин, ты закончил?" - нетерпеливо спросил Му Юль, который всё это время ждал его.

"Да, пошли есть", - ответил Му Джин.

"Ура!"

Му Юль аж подпрыгнул от радости. Видно было, что он уже умирает с голоду.

"Почему не пошёл без меня?" - удивился Му Джин.

"Хи-хи-хи... Я хотел поесть вместе с тобой", - ответил Му Юль своей очаровательной улыбкой.

Му Джин улыбнулся в ответ, и они вместе направились в трапезную.

"Кхм..."

Когда они ушли, к Фа Цзяну подошёл Хё Джон.

"Ах... Наставник Хё Джон... Прошу прощения за моё... неподобающее поведение", - сказал Фа Цзян.

"Ха-ха-ха! Ты же понимаешь, чем ты занимался?" - с иронией спросил Хё Джон.

"Знаете поговорку: "Чтобы победить врага, нужно думать, как враг"? Вот я и решил изучить эти упражнения на собственном опыте", - ответил Фа Цзян без тени сомнения.

Хё Джон мысленно покрутил пальцем у виска...

"И как тебе эти упражнения?" - спросил он.

"По моим наблюдениям... Скорее всего, семья Му Джина специализируется не на боевых искусствах, а на медицине", - ответил Фа Цзян.

"На медицине? С чего ты это взял?"

"Дело в том, что я... повредил колени во время тренировок..."

"Что?! Как это случилось?!"

Хё Джон был шокирован. Он ничего не знал!

"Почему ты молчал?!"

"Я не хотел вас расстраивать... И показывать слабость перед учениками..."

Фа Цзян считал, что наставник должен быть примером для своих подопечных.

"Но самое удивительное... Никто из моих братьев, с которыми я тренируюсь уже много лет, не заметил моей травмы! А вот Му Джин... сразу понял, что с моими коленями что-то не так".

"Неужели?.."

"Да! Все эти упражнения... Он подобрал их специально для меня, чтобы снизить нагрузку на колени!"

"Хм... Теперь я понимаю, почему ты думаешь, что его семья связана с медициной..."

"И я спросил у него... Он сказал, что научился этим упражнениям дома".

Так, из уст Фа Цзяна, ложь Му Джина превратилась в правду.

Более того, они с Хё Джоном начали придумывать целую историю о прошлом Му Джина.

"Хм... Возможно, его семья занимается лечением воинов. И он с детства видел столько травм, что теперь боится наших упражнений..."

"Как вы проникательны, наставник! Я тоже разговаривал с Му Джином, но не додумался до этого..."

"Что же делать?.. У него такой талант... А он боится тренироваться!.."

"Не беспокойтесь, наставник. Я возьму его под своё крыло", - уверенно заявил Фа Цзян.

"Ты?.."

"Да! Дети всегда доверяют тем взрослым, с которыми они дружат. Я не буду его заставлять! Я просто подружусь с ним и постепенно приучу его к нашим тренировкам".

Фа Цзян, видимо, забыл, что сам повелся на уловки Му Джина...

"Да, ты прав! Нужно действовать осторожно и не торопить события", - согласился Хё Джон.

* * *

Му Джин, как обычно, съел всю фасоль и все грибы в трапезной. Потом, едва не уснув на занятиях по буддизму, отправился на тренировку.

Но сегодня что-то было не так.

'Это не из-за Фа Цзяна...'

Он бы уже с утра начал наводить порядок...

"Что же случилось?.." - думал Му Джин, оглядываясь по сторонам.

"Сегодня мы переходим к следующему этапу обучения!" - объявил Хё Джон.

'А, вот оно что...'

Наконец-то они закончат издеваться над своими коленями!

"Истинная сила достигается только тогда, когда внутренняя и внешняя энергия находятся в гармонии! И сегодня мы начнём осваивать внутреннюю энергию ци!"

Два старших ученика, которые стояли по бокам от Хё Джона, сели в позу лотоса.

"Садитесь в позу лотоса, как Фа Цзин и Фа Кун!" - скомандовал Хё Джон.

Му Джин послушно сел, скопировав их позу.

"Закройте глаза и сосредоточьтесь на своём дыхании. Медленно вдыхайте через нос, наполняя лёгкие воздухом. Представьте, как энергия ци проходит через нос, горло... и достигает даньтяня - энергетического центра, расположенного в нижней части живота".

'Хм...'

Му Джин сделал несколько глубоких вдохов и выдохов...

И вдруг, его посетил вопрос.

<http://tl.rulate.ru/book/109769/4099623>