

Чжугэ Чжинхи, всё ещё не понимая, спросила:

"Но чтобы стать таким сильным, нужно тренировать тело? Но это же неэффективно?"

"И да, и нет", - загадочно ответил Му Джин, и, немного помолчав, с улыбкой продолжил:

"Во-первых, вам будет полезно тренировать не только ци, но и тело. Что проще: научить новичка создавать ци веера? Или научить мастера, который уже умеет это делать, создавать ци света веера?"

"А..."

Она поняла, что он имеет в виду.

В любом деле чем выше уровень, тем сложнее прогрессировать. А базовые навыки можно улучшить довольно быстро.

"Это первое. А что ещё?"

"Второе - тренировку тела нельзя ускорить. И нельзя тратить на неё слишком много времени".

"Нельзя тратить много времени?"

"Точнее - нельзя переусердствовать. Вы знаете, как стать невосприимчивым к яду?"

"Да. Нужно принимать маленькие дозы слабого яда, постепенно увеличивая их. Это метод семьи Тан из Сычуани, верно?"

"Да. И то же самое происходит, когда вы получаете рану. Тело, исцеляясь, становится крепче. То же самое с мышцами. Чтобы стать сильнее, нужно сначала повредить мышцы, а потом дать им восстановиться".

"А..."

Чжугэ Чжинхи, которая никогда не интересовалась тренировкой тела, с интересом слушала его.

"А теперь представьте, что вы хотите стать невосприимчивым к яду и начинаете принимать большие дозы. Что произойдёт?"

"Я умру..."

"То же самое с мышцами. Их нужно тренировать, но не перегружать. И давать им время на восстановление".

"А! Вот почему нельзя переусердствовать!"

Чжугэ Чжинхи, пораженная его простой аналогией, хлопнула в ладоши.

"Верно. И, наконец, третья причина - это отсутствие эффективного метода. Как я уже сказал, нельзя перегружать мышцы и тратить на них слишком много времени. Поэтому, если у тебя нет хорошего метода, то лучше сосредоточиться на ци".

"Значит, у тебя есть такой метод?"

Му Джин, вместо ответа, загадочно улыбнулся.

И этого было достаточно.

Чжугэ Чжинхи, заинтригованная, хотела узнать больше, но...

"Думаю, этого достаточно, чтобы компенсировать ваши страдания", - Му Джин перевёл разговор на другую тему.

Он не собирался раскрывать все свои секреты.

Чжугэ Чжинхи, поняв его намёк, с хитрой улыбкой сказала:

"Тогда мне придётся ещё немного пострадать. Не хочешь ли задать мне вопрос?"

Му Джин задумался.

'Я не могу сразу расспрашивать её о секретах семьи Чжугэ...'

Всё нужно делать постепенно.

'Хм...!' - он вспомнил, о чём он хотел спросить.

"Я слышал, что в семье Чжугэ изучают много разных техник".

"Да, но я не имею доступа ко всем. Я же женщина..." - она настороженно посмотрела на него.

Му Джин улыбнулся. Ему не нужны были "божественные" или "секретные" техники.

"А есть ли у вас техники или упражнения, которые улучшают эластичность кожи?"

"Эластичность кожи? Ну... есть..." - Чжугэ Чжинхи была удивлена. Она знала такую технику, но её обычно практиковали пожилые женщины семьи.

"Зачем она вам?"

"Я работаю над одним проектом. Думаю, она мне пригодится..." - он соврал.

Он спросил просто так. Эта техника была ему не нужна.

Он не хотел, чтобы она подумала, что он использует её, и выбрал что-то простое, чтобы продолжить "торговлю".

"Хорошо. Я могу поделиться ею. Она не такая уж ценная".

"Спасибо, госпожа Чжугэ. Уже поздно, так что приходите завтра, и я покажу вам несколько упражнений. Амиабха".

"Спасибо. Я приду. До свидания... мастер Хён Гван".

"Ха-ха-ха, счастливого пути".

Чжугэ Чжинхи ушла.

\* \* \*

С этого дня она приходила в Шаолинь каждый день.

И каждый раз Му Джин сначала сражался с ней.

Это помогало ему освоить ци, но, кроме того, он хотел помочь ей улучшить её технику.

"Я заметил, что вы разделяете эти два движения. Можно исправить это с помощью ци, но вам нужно укрепить мышцы и улучшить гибкость".

Он показывал ей упражнения, которые могли бы помочь ей исправить её ошибки.

И иногда они разговаривали.

О боевых искусствах и о семье Чжугэ.

Он не спрашивал её о секретах.

"Госпожа Чжугэ, у вас много братьев и сестёр?"

"З-зачем тебе это знать?!" – сначала она смущалась, краснея...

Но Му Джин, не обращая на это внимания, продолжал тренировать её.

Он знал, что это работает.

Как тренер, он знал, что нужно не только знать теорию, но и уметь общаться с клиентами.

'Бывают такие, которые не любят рассказывать о себе...'

Он встречал таких, как Чжугэ Чжинхи.

И знал, что нужно делать.

Заставить их хорошенько попотеть.

"Ещё пятнадцать раз! Держите спину прямо! Чувствуете, как работают мышцы?"

"Что? К-какие мышцы?!"

"Не разговаривайте, дышите! Сосредоточьтесь на ощущениях!"

'Сосредоточиться на ощущениях?!..'

Чжугэ Чжинхи, чувствуя, как его руки касаются её, покраснела.

'Неужели это снова "техника соблазнения"?..'

Она так устала, что её лицо было красным.

"Вы слишком напряжены. Давайте сделаем перерыв", – сказал Му Джин.

'Спокойно! Нельзя поддаваться... Но он такой... сильный... Он уже не мальчик, а монах...'

Какой хитрый...

'Нет! Это не влечение! Я просто уважаю его как мастера!'

Му Джин, заметив, что она тяжело дышит...

"А у вас есть близкие братья?" - решил задать ещё один вопрос.

"Б-братья?! У меня есть сёстры..." - она, словно оправдываясь, выпалила.

'Да, физические упражнения - лучшее лекарство от болтливости...' - подумал Му Джин.

\* \* \*

Чжугэ Чжинхи продолжала тренироваться.

Му Джин сражался с ней, обучал её упражнениям и разговаривал с ней.

'Чувствую себя как тренер...' - подумал Му Джин.

'Тренировки с женщинами...'

Это всегда было непросто.

Одно неловкое прикосновение, и проблемы. Он видел, как молодые тренеры теряют контроль...

'Хм, она ещё не спрашивала...'

Обычно, когда он тренировал женщин, особенно силовые упражнения...

Они всегда спрашивали...

"Му Джин, а я не стану как ты?" - Чжугэ Чжинхи, наконец, задала этот вопрос.

"..."

'По крайней мере, она не боится стать как бодибилдер...'

Некоторые девушки, подняв пару раз пяти килограммовую гирю, боялись превратиться в Халка...

"Ха-ха-ха, не волнуйтесь, госпожа Чжугэ. Чтобы стать таким, как я, нужно поднимать в десятки раз больше и делать много разных упражнений..."

"А, это так сложно..." - она с облегчением вздохнула.

'Она хочет стать сильной...'

Она приехала в Наньчан, а потом и в Шаолинь, чтобы сразиться с ним. У неё было сильное желание стать сильнее...

'Она, как спортсменка...' - Му Джин решил быть с ней честным.

"Мужчины легче набирают мышечную массу. Вам придётся тренироваться намного дольше и усерднее, чтобы стать такой, как я..."

"Значит, это разница между мужчинами и женщинами..." - она погрузилась в размышления.

"И, кроме того, ваша техника основана на скорости и гибкости. Слишком большие мышцы будут вам мешать. Вам нужно только немного укрепить тело".

Чжугэ Чжинхи задумалась.

"Спасибо, Му Джин..."

"Это не утешение, а правда. Может быть, вам стоит поработать над гибкостью?"

Она, снова став спокойной, поблагодарила его.

И Му Джин решил показать ей несколько упражнений из йоги.

"Лягте на пол, расслабьтесь..."

Он подошёл к ней, чтобы поправить её...

"А-а-ах!!!"

...И она покраснела и вскрикнула.

<http://tl.rulate.ru/book/109769/4275550>