

## Глава 57: Чудодейственный массаж

Основываясь на предыдущем опыте, Ли предположил, что «массаж и релаксация мышц» должны подействовать. Он начал с «поглаживания». Так называемое «поглаживание» на самом деле вид массажа, который включал ритмичные массирующие движения человека. Он отличался от «массажа». «Поглаживание» содержало поглаживание ладонями и поглаживание пальцами. Обычно поглаживание ладонями было для массажа туловища, в то время как поглаживание пальцами было для массажа рук и ног.

Цзян изумился. Он в течение многих лет был спортсменом и испытал многих массажистов, поэтому мог легко отличить хорошего от плохого. От манипуляций Ли на его теле он заметил, что Ли знает что делает.

«Кхм, а этот пацан что-то знает. Может быть, я недооценил его», – подумал про себя Цзян.

Находясь на другой стороне, Ли переходил от одного навыка к другому. Надавливание, поглаживание, массаж, щипание, растирание, поглаживание, постукивание. Он использовал все, что узнал из книги.

Цзян постепенно закрыл глаза. Его лицо наполнилось наслаждением: «Эй, это весьма приятно. Я чувствовал боль, когда тренировался, но теперь от массажа Ли я чувствую себя намного лучше».

Однако лицо Ли стало серьезнее: «Почему его мышцы такие жесткие? Это нормально для человека с низким процентом жировых отложений иметь жесткие мышцы, но его мышцы ну очень жесткие. А это не очень хорошо. Как такое могло случиться?» – Ли задумался и в итоге нашел ответ: перенапряжение мышц.

Длительная, интенсивная тренировка оказывает слишком большое давление на мышцы, что приводит к перенапряжению мышц. Если мышцы слишком долго перенапряжены, мышечные волокна и соединительные ткани могут даже порваться. Это то, с чем столкнулся Цзян. В течение многих лет его мышцы не получали достаточного отдыха, вот почему они такие жесткие.

Ли немного ускорился. Когда массаж продолжился, Цзян ещё больше расслабился. Его мышцы больше не были жесткие.

...

Несколько минут спустя Цзян медленно открыл глаза. Он удивленно глянул на Ли.

– Как ты себя чувствуешь, Цзян?

– Кхм, неплохо. Давай ещё! – Цзян пытался вести себя как обычно, но его глаза показали его удивление. «Моя боль полностью прошла! Как это возможно! Я уже много лет страдаю от болей, даже специалисты местной больницы предупредили меня, что, если я не перестану тренироваться и не отдохну хотя бы три месяца, я не вылекусь. Как Ли смог расслабить мои мышцы лишь несколькими минутным массажем!»

Наслаждаясь массажем Ли, Цзян снова закрыл глаза: «Да-а! Так здорово! Я никогда не испытывал этого раньше. Так приятно и расслабляюще, будто лежишь на подушке, наполненной перьями!»

В этот момент Цзян почувствовал, что его рука, которую массировал Ли, не принадлежит ему. После интенсивных тренировок он чувствовал лишь боль, причем по всему телу. Никакой боли... никакой боли – сейчас он чувствовал лишь невыразимое расслабление.

Его рука становилась все легче и легче. Цзян даже не мог ее почувствовать. Ему казалось, что эта рука больше не его и что она вот-вот улетит в некое красивое место (П.П: в рай для рук XD).

- Цзян, может тебе сделать массаж в другом месте? – разбудил Цзяна голос Ли.

- Давай! – Цзян лег, позволив Ли массировать его дальше. Кажется, руки Ли обладали чудодейственной силой. Чего бы он ни коснулся, боль уходила.

- Хммм... – погруз в наслаждение Цзян. Он чувствовал, будто был окружен белыми облаками, и над ним было полное звезд небо; под ним были холмы. Он был правителем того мира. С простого щелчка пальцев звезды меняли положение, и с удара горы меняли времена года.

«Мне снится сон?» – Цзян внезапно открыл глаза. Он все еще находился в тренировочном зале, однако расслабленность осталось в его теле. Это было реально.

Цзяну не хотелось двигаться. Он хотел быть лужей грязи, спокойно вечно там лежать.

- Ну, вот и все. Как тебе? – остановился Ли. По лицу Цзяна он догадался, что массаж прошел довольно хорошо.

- Всё? Массаж такой короткий, – сел Цзян. Для него массаж прошел всего за несколько секунд. Этого было недостаточно. Он хотел больше.

- Он не так уж короткий. Посмотри, уже пять часов. Время ужинать, – улыбнулся Ли.

Цзян глянул на часы. Было 5:10 вечера. Он почесал голову, бормоча про себя: «Время пролетело так быстро, что я и не заметил. На самом деле на это ушло полчаса. Как я могу в это поверить?». Цзян встал и пошевелил своим телом. Он не чувствовал ни боли, ни усталости.

«Интересно, что это за массаж такой? Я был спортсменом в течение многих лет и испробовал сотни массажей. Ни один из них не был таким эффективным, как этот. Я реально наслаждался отдыхом. Такое чувство, что я спал три дня! А Даи Ли намного лучше, чем те профессиональные массажисты». Цзян был в шоке. Он посмотрел на Ли, который собирал свои вещи.

Но на самом деле Ли смотрел свой опыт в системе.

«Ха, как я и ожидал: делая спортсмену массаж, можно заработать опыт. Ого, сколько я заработал сегодня! Возможно, мне стоит сменить работу, я могу быть массажистом и работать только на известных спортсменов. Я бы заработал кучу опыта! Что, если мне посчастливится сделать массаж красивой спортсменке... У тебя болит грудь? Не волнуйся, я помогу тебе...! О боже, это же потрясающе!» – в его голову пришла порочная мысль. Из рта Ли пошли слюни.

- Сейчас лишь пять часов, и ты уже так проголодался! – прозвенел голос Цзяна. Он махнул рукой. – Пошли ужинать!

Ли поразился: «Ты это мне?» – спросил с сомнением он.

- Кому же ещё! - Цзян сделал паузу, после чего внезапно улыбнулся. - Ты хороший человек!

Цзян искренне улыбнулся. Ли понял, что Цзян изменил свое отношение к нему.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/273381>