

## Глава 282: Два любителя

- Йоги? - У Фэн Чжу было удивленное выражение лица, как и ожидалось.

Современным людям хорошо известна йога. Пока есть спортзал, будут занятия йогой. Женщины являются основными участниками, так как немногие мужчины практикуют йогу.

Многие домоседы рассматривают йогу как деятельность, преследующую тенденции. Они практикуют её для того, чтобы опубликовать фотки в своих социальных сетях и привлечь внимание, а не для себя.

На самом деле практика йоги имеет много преимуществ. В конце концов, это был вид спорта и у нее была своя изюминка. С точки зрения физиологии, она может улучшить кровообращение, иммунную систему и силу, а также баланс. Она также может помочь с уменьшением болей мышц. Кроме того, практика йоги может увеличить гибкость. А старая поговорка вообще гласит: чем гибче ваше тело, тем дольше вы будете жить.

Практика йоги ещё может снять стресс и позволить людям лучше поддерживать спокойное эмоциональное состояние, а значит, быть здоровыми и счастливыми. Однако йога казалась несерьезной забавой по сравнению с другими профессиональными тренировками.

Что касается количества упражнений, в йоге их было намного меньше, чем в других аэробных упражнениях. Многие люди могут чувствовать усталость после занятий йогой, но эта усталость отличается от усталости, вызванной более интенсивной физической нагрузкой. Для профессионального спортсмена эта усталость несколько не утомляла.

Влияние йоги на улучшение физической функции было не таким сильным, как другие специализированные тренировки. Например, йога может помочь с силой, но это ничто по сравнению с поднятием тяжестей, не говоря уже о том, что профессиональные спортсмены тренируются более профессионально, поэтому они в первую очередь выберут более персонализированные упражнения, а не йогу.

Поэтому, когда Фэн Чжу услышал «йогу», он подумал, что ослышался, а его второй реакцией было, что это шутка. Однако Даи Ли казался ему серьезным.

Чжу Фэн должен был спросить и удостовериться: - Тренер Ли, мне что, показалось? Вы сказали «йога»?

- Совершенно верно, йога, - Даи Ли продолжил говорить. - Ты можешь найти это невероятным, но я серьезен. Мой метод - это практика йоги, точнее, практика йоги под моим руководством.

- Тренер Ли, я знаю, что ранее совершил ошибку. Я действительно сожалею об этом. Но вы не должны наказывать меня таким образом! - нетерпеливо сказал Фэн Чжу.

- Это не наказание, - Даи Ли покачал головой. - Я вполне серьезен. Но я не буду заставлять тебя делать это, если ты, конечно, не хочешь.

- Заниматься йогой? Ни в коем случае! Конечно, я не возьмусь за нее! Как это будет выглядеть? - ответил Фэн Чжу без колебаний.

- Я предлагаю тебе хорошенько подумать, - Даи Ли добавил: - Ты тренировался быть более гибким в течение двух лет, но ничего не вышло. Думаешь, однажды это сработает волшебным образом? Лучше попробуй что-нибудь новое, чем ждать.

- Но это же йога! Она точно не поможет, - возразил Фэн Чжу.

- Откуда ты знаешь, что она не принесет пользу твоей гибкости, не давая ей шанс? - Даи Ли возразил в ответ.

Фэн Чжу потерял дар речи. Некоторое время он молчал.

Даи Ли продолжил: - Конечно, ты мог бы проигнорировать мой совет и взяться за свои старые методы, движения, которые не помогут, даже если будешь практиковать их всю свою оставшуюся жизнь. Или ты можешь последовать моему совету и заняться йогой. Если это сработает, твоя гибкость улучшится, а тебя, возможно, выберет национальная команда.

- Оставайся на месте или прими вызов и занимайся чем-нибудь другим. Это твой собственный выбор, - Даи Ли остановился, повернулся и сказал в то же время: - Не торопись, подумай тщательно. Если захочешь заниматься йогой, дай знать.

На лице Фэн Чжу красовалось выражение борьбы. Фэн Чжу все еще не мог решить. Он не верил, что йога более эффективна, чем то, что он делал раньше.

Тем не менее, он должен был признать, что слова Даи Ли имели смысл. Если он продолжит то, что делает, то ничего не добьется. Но небольшое изменение может иметь какое-то значение, даже это звучит неразумно.

Вскоре Фэн Чжу все обдумал и принял решение. Он выбежал наружу, делая большие шаги.

- Тренер Ли, подождите меня! - крикнул Фэн Чжу. - Я верю вам, я буду практиковать йогу.

...

Сам Даи Ли никогда раньше не изучал йогу. Он просто копировал движения в системе. Если честно, его движения выглядели не плавными и даже немного заржавевшими.

Йога отличалась от упражнения для похудения. Последнее было чем-то вроде упражнения под музыку, которое практиковал Даи Ли в течение многих лет с начальной школы. Вы могли легко овладеть им после нескольких практик.

Но для Даи Ли йога была в новинку, и именно потому он заржавел. Фэн Чжу смотрел на Даи Ли и имитировал каждое его движение.

Вскоре Фэн Чжу понял, что Даи Ли не делал весь набор движений гладко. «Тренер Ли выглядит совсем не профессионально. Видимо, он любитель в йоге. Он действительно квалифицирован обучать других? Или он просто издевается надо мной?» У Фэн Чжу было кучу вопросов.

Хорошо, что Фэн Чжу никогда раньше не практиковал йогу, поэтому, как новичок, он не имел права судить. А потому он проглотил свои слова и продолжил делать то, что делал Даи Ли.

Даи Ли тоже чувствовал себя неловко.

«Движения в йоге намного сложнее, чем в упражнении для похудения. Я выставил себя дурачком. Я бы заранее подготовился, если бы знал, что произойдет такое, так что у меня получалось бы куда лучше. Я тренер, так как я могу убедить своих спортсменов, если сам не могу сделать движение правильно?»

Несмотря на то, что у Даи Ли выходило плоховато, он не потерял уверенность в том, что йога может дать эффект, потому что система никогда не подводила его.

«То, что мы практиковали, сработало сразу. Надеюсь, и йога тоже сработает сразу же, при этом на отлично! Пока она работает, даже небольшой эффект может заставить Фэн Чжу поверить в нее», - про себя молился Даи Ли.

Движения в йоге были несложными и не включали какие-нибудь сложные движения, такие как поднятие ног над головой. Тем не менее, Даи Ли потребовался час, чтобы выполнить весь набор.

Даи Ли не был знаком с движениями, так что его нельзя было винить. Наконец, после того как они закончили последний набор, Даи Ли встал.

- Что чувствуешь? - он немедленно спросил Фэн Чжу.

- Что чувствую? - Фэн Чжу подвигал телом. - Ничего особенного!

- Ничего? - Даи Ли казался разочарованным. Он сказал, больше с самоутешением: - Чтобы тренировка показала эффект, потребуется более одного или двух дней. У нас еще много времени! Уже довольно поздно, давай закончим на сегодня. Увидимся завтра и продолжим нашу практику!

<http://tl.rulate.ru/book/13232/433535>