

Глава 284: Класс йоги Даи Ли

Да Лю пребывал в плохом настроении.

Во время дневной тренировки Да Лю тренировался с Фэн Чжу. Хотя Фэн Чжу давал ему пять очков в каждой игре, Да Лю ещё ни разу не выиграл после нескольких игр.

Да Лю знал, что не так хорош, как Фэн Чжу, однако он не ожидал, что разрыв между ними был настолько огромным.

Как спортсмен, Да Лю, естественно, понимал, что усилия и достижения неразделимы. Все знали, что Фэн Чжу тренируется дополнительно каждый день, поэтому все ожидали от него хороших результатов.

Да Лю тоже хотел добиться прогресса. Он решил учиться у Фэн Чжу и надеялся, что Фэн Чжу сможет научить его чему-нибудь после тренировки.

А потому после ужина Да Лю сходил в душ, надел чистую спортивную одежду и отправился в тренировочный зал.

«Там свет. Определенно там кто-то есть. Там внутри, должно быть, тренируется Фэн Чжу». Да Лю вытянул шею и глянул в зал.

Тем не менее, Да Лю удивился, увидев Даи Ли и Фэн Чжу лежащими на полу и медленно делающими странные движения.

«Что они делают?» Да Лю удивленно глазел на них широко раскрытыми глазами.

«Кажется, они занимаются йогой! Эти двое занимаются йогой! Два мужика занимаются йогой!» – заключил Да Лю, понаблюдав некоторое время.

Двое мужчин занимались йогой на полу. Они казались такими нескоординированными!

Постояв за дверью ещё пару минут, он не вошел.

Неожиданно кто-то сзади похлопал Да Лю по плечу.

– Да Лю, на что ты глазеешь? – Да Лю был знаком этот голос. Это был его товарищ по команде Сяолун Гао.

– Ши-и-и, заткнись! – Да Лю шикнул, а потом пальцем указал на Даи Ли и Фэн Чжу внутри.

– Тренер Ли и Фэн Чжу! Они делают... йогу! Я не сплю? Они что, занимаются йогой? – Сяолун Гао был в большом шоке.

– Угу, йогой, – кивнул Да Лю.

– Почему два мужика практикуют йогу?! – спросил Сяолун Гао.

– А мне почём знать? – покачал головой Да Лю.

Они оба знали, что йога почти не влияет на профессиональных игроков высокого уровня. Поэтому они не понимали, почему Даи Ли и Фэн Чжу занимаются йогой.

Через несколько минут туда подошли еще три спортсмена. Но когда они увидели Даи Ли и Фэн Чжу в тренировочном зале, то остановились перед дверью одновременно, удивленно глядя на них.

Было достаточно странно для профессиональных спортсменов высокого уровня, чтобы взять йогу в качестве тренировки, не говоря уже о двух мужиках, делающих это.

Через дюжину минут Даи Ли и Фэн Чжу закончили свою йогу и обнаружили, что пять человек уже стоят у двери.

- Да Лю? Сяолун Гао? Вы здесь ради дополнительных тренировок? Почему бы вам не войти? - спросил Фэн Чжу.

- Мы... - зыркая друг на друга, Да Лю и Сяолун Гао некоторое время не знали, что сказать.

Но Фэн Чжу все равно начал объяснять: - Тренер Ли ведет мои занятия по йоге! Она может улучшить гибкость тела. Хотите попробовать?

«Это действительно йога!» Они стояли у двери и снова посмотрели друг на друга с шокированными выражениями лиц.

- Да Лю, даже если йога может улучшить гибкость тела, она не должна быть столь же эффективной, как регулярные тренировки для профессиональных спортсменов, не так ли? - спросил кто-то тихонько.

- Так и есть, - слегка кивнул Да Лю.

- Почему Фэн Чжу все еще занимается йогой? Разве это не пустая трата времени? - этот человек спросил еще раз.

- Она более или менее работает, - продолжил не очень уверенно Да Лю. - Тренер Ли - высокоуровневый тренер. Я не думаю, что он будет учить чему-то бесполезному. Его обучение должно быть эффективным.

- Давайте тоже попробуем! - нетерпеливо сказал молодой парень позади.

Это предложение вызвало интерес у многих. В конце концов Фэн Чжу являлся хорошим примером.

Как сильнейший игрок в команде по пинг-понгу провинции Ханбэй, Фэн Чжу определенно может быть примером. Его готовность заниматься йогой работала как невидимая реклама.

- Я попробую, - кивнул Да Лю.

- Иди и пробуй. Я не буду. Йога для обычных людей. На американских спортсменов она никак не влияет, - покачал головой Сяолун Гао.

- Думаю, он прав. Мы профессиональные спортсмены. Есть так много целевых тренировочных программ! Сдалась нам эта йога! - другой человек сказал, соглашаясь с Сяолун Гао.

...

Да Лю и два других спортсмена присоединились к занятиям йоги.

После недели тренировок движения Даи Ли в йоге выглядели намного более умелыми, и он больше не был похож на новичка. По крайней мере, Да Лю не сомневался в его движениях.

Однако Да Лю по-прежнему скептически относился к эффективности йоги. Как профессиональный спортсмен, он не считал йогу полезной. Если бы не пример в виде Фэн Чжу, Да Лю не попробовал бы заниматься йогой.

На следующее утро Да Лю столкнулся с такой же ситуацией, что и Фэн Чжу.

- Да Лю, если тебе больно, то не молчи. Тебе необязательно все терпеть, - сказал тренер, когда его растяжка немного ослабла.

- Всё нормально. Просто немного поболело вначале, - ответил Да Лю.

- Просто немного поболело? - удивленно спросил тренер. - Обычно при такой растяжке ты бы уже извивался от боли. Теперь я буду делать тебе растяжку сильнее.

Да Лю узнал об этом, когда тренер напомнил ему.

«Это может быть от йоги!» - недоверчиво подумал Да Лю.

...

Когда Фэн Чжу вошел в тренировочный зал, то обнаружил, что три игрока, которые присоединились к тренировке прошлой ночью, уже там. По-видимому, они уже испытали преимущества йоги.

- Да Лю, а ты пришел раньше меня! - сказал Фэн Чжу.

- Ну... - Да Лю смутился и спросил: - Когда придет тренер Ли?

- Скорее всего, через минут 20, - сказал Фэн Чжу. Он приблизился к Да Лю и спросил: - Йога сработала, верно?

Да Лю кивнул: - Если бы я не испытал это сам, я бы не поверил, что йога может оказать такой эффект на профессиональных спортсменов.

- Тренер Ли сказал, что его йога была разработана специально для спортсменов. Йога других людей может быть не такой эффективной! Вы только начали практиковаться. Вы почувствуете, насколько велик тренер Ли, если будете тренироваться и дальше, - уверенно сказал Фэн Чжу.

...

Три дня спустя.

«Бдыщ!»

Да Лю удалось набрать одно очко с помощью невероятного выпада.

- Круто! - Сяолун Гао, его противник, невольно похвалил его.

- Да Лю, ты такой энергичный в эти дни. За эти два дня мы тренировались в десятках игр, и я продул их все, - сказал Сяолун Гао, немного неудовлетворенный.

- Кто сказал тебе не заниматься йогой! - поджал губы Да Лю.

- Йогой? Ты же не говорил мне, что стал таким энергичным, потому что занимался йогой? - сказал в шутку Сяолун Гао.

Однако Да Лю не хотел шутить и серьезно кивнул: - Конечно, это из-за йоги! Я бы не практиковал ее каждый день, если бы она не работала. С тех пор, как я начал заниматься йогой, мои навыки стали более скоординированными, чем раньше. Я могу достичь жестких техник, не искажая их.

Сяолун Гао все еще не верил ему. В своем подсознании он все еще считал, что йога с такими небольшими упражнениями не оказывает никакого влияния на профессиональных спортсменов.

Хотя Сяолун Гао не верил в йогу, другие-то уже верили.

Некоторые спортсмены решили присоединиться к занятиям, когда узнали, что Фэн Чжу, Да Лю и другие спортсмены практиковали йогу каждую ночь. Когда они ощутили влияние йоги на свою гибкость и энергию, они стали ходить на занятия и заниматься йогой каждый день.

В конце концов, люди - социальные животные с групповой психологией. Особенно в рамках отечественной системы профессиональные спортсмены всегда были в группах. Например, в спортивных школах, когда они были молодыми, и в спортивных командах, когда они выросли. Даже человек с неповторимой индивидуальностью вынужден подстроиться и привыкнуть к сообществу.

Это было как в университетском общежитии. Если трое из четырех жителей общежития играли в один тип игры, последний, безусловно, скоро начнет играть в нее. Точно так же, если трое из них выходили играть в баскетбол по выходным, последний начал бы играть, даже если играл не так хорошо.

Поэтому остальные выбрали присоединиться к занятиям йоги, когда всё больше и больше людей присоединились к ним. Даже Сяолун Гао, который не верил в эффективность йоги, тоже присоединился к занятиям.

Когда они почувствовали последствия, они уже не могли уйти. Класс йоги Даи Ли постепенно расширялся.

...

- Тренер Ли!

- Тренер Ли, вот вы где!

- Тренер Ли, когда начнем?

Как только Даи Ли вошел в тренировочный зал, его немедленно окружили ученики.

В настоящее время занятия йогой с Даи Ли привлекли всех спортсменов команды по пинг-понгу. Каждый вечер десятки спортсменов занимались йогой под руководством Даи Ли. Это было впечатляюще. Кто-то мог посчитать, что это лишь занятие йогой, но это не так.

Даи Ли почувствовал чувство успеха, когда увидел, что так много спортсменов уже ждут его в

тренировочном зале.

Это был очевидный признак успеха его как тренера, которым восхищались спортсмены. Кроме того, к занятиям присоединилась вся команда, что заставило его чувствовать себя довольным.

«Как тренер, я должен быть доволен тем, чего достиг!» Даи Ли невольно улыбнулся. Однако он всегда чувствовал, что чего-то не хватает.

«Точно, результатов. Было бы прекрасно, если бы мы смогли добиться чемпионства!» Глядя на этих спортсменов перед собой с нетерпением, он знал, что эта цель не за горами, ведь скоро начнется чемпионат страны по настольному теннису!

<http://tl.rulate.ru/book/13232/434438>