

Глава 118. Мудрые слова, смесь света и тьмы, и он вернулся (1)

.\*.\*.\*.\*.

«Ты и сегодня собираешься туда?» - спросила мисс Роузи, провожая Куинна у ворот поместья Уэст. «Ты ходишь туда ежедневно».

Куинн завязал шнурки и ответил одним словом: «Да».

Было пять тридцать утра, и Куинн был одет в спортивный костюм, готовый к выходу. Он не принял приглушающее зелье, потому что любил принимать его где-то в полдень, и этого хватало до обеда.

«Неужели драться так весело?» спросила мисс Роузи. Ей не нравилась перспектива участия Куинна в чем-то таком нелепом.

«Мне нравится не борьба, мисс Роузи... Ну, она мне не противна, но мне нравится физическая нагрузка, которая с ней связана. Мне нравится, что мое тело быстро реагирует на мои команды, когда я сражаюсь с кем-то другим. Это дает мне чувство контроля».

Куинн ответил, вставая и говоря: «Полли, пойдём».

Открыв дверь, он увидел, что домовый эльф стоит на месте, словно ожидая, пока Куинн соберется.

Он обернулся к мисс Роузи и сообщил ей: «Я вернусь до обеда».

Полли подняла руку, и Куинн взял ее. В следующую секунду и домовый эльф, и человек исчезли с хлопком.

.

- /// -

.

Полли и Куинн появились в пустынном переулке, появившись с отчетливым хлопком эльфийского появления.

«Спасибо, Полли», - сказал Куинн, отпуская руку домового эльфа семьи Уэст. «Я позову тебя, когда буду готов уйти».

Полли кивнула и выскочила прочь, оставив Куинна в переулке.

Мальчик вышел из переулка, перешел дорогу и, пройдя полминуты, достиг места, которое посещал каждый день в одно и то же время.

□ Тренажерный зал Кэвпадунга □

Это был один из немногих спортзалов муай-тай в Британии. Куинн ходил сюда на летних каникулах с тех пор, как поступил в Хогвартс.

Сначала он просто развлекался, не воспринимал все слишком серьезно и просто занимался, чтобы оставаться в форме, потому что считал, что слишком много времени проводит сидя. Но в

этом году он ходил туда каждый день и проводил там много часов перед возвращением домой.

Муай тай был разработан много веков назад как форма ближнего боя, в котором в качестве оружия используется все тело. Называемый искусством восьми конечностей, муай тай использует восемь точек контакта, которые имитируют боевое оружие.

Руки становятся мечами и кинжалами. Закаленные в тренировках голени и предплечья превращаются в доспехи.

Бойцы используют локоть как булаву или молот. Ноги и колени становятся топором и посохом.

Тело действовало как единое целое.

...

Он вошел в спортзал и крикнул «Доброе утро!», проходя внутрь.

«Доброе утро!» ... «Уэст». ... «Малыш». ... «Доброе утро!» ... «Доброе утро».

Многочисленные крики приветствовали его, когда он вошел в спортзал. Он прошел в заднюю часть, положил свою сумку и вышел обратно.

«Когда мы начинаем?» - спросил Куинн, подойдя к группе молодых и взрослых людей.

Один из парней в группе взъерошил волосы Куинна и сказал: «Ты должен больше улыбаться, парень».

Куинн вздохнул и отмахнулся от руки, погладившей его по голове. Он научился изображать надуманное выражение лица, находясь под эмоциональной окклюзией. Но даже тогда Куинн выглядел тихим мальчиком.

«Я буду улыбаться, когда найду что-нибудь смешное», - сказал Куинн, потягиваясь в ожидании прибытия инструктора, чтобы начать занятия.

Внезапно раздался довольно громкий крик, приветствовавший присутствующих,

«Доброе утро!»

Инстинктивно все ответили в унисон.

«Доброе утро!»

Люди, которые сидели или разговаривали отдельными группами, собрались вокруг, когда мужчина подошел к ним.

«Как все сегодня? Полагаю, все вы хорошо себя чувствуете».

В ответ раздалось множество «ага» и «да», что заставило мужчину улыбнуться.

Человека, стоявшего перед группой из десяти человек, звали Скен Каевпадунг. Он был британским тренером по тайскому муай-тай, хореографом боев и промоутером бойцов. Скен решил изучать муай тай, чтобы отомстить за убийство своего отца, но в итоге его отговорили от этого пути, и он посвятил свою жизнь обучению муай тай всех желающих.

Скен Каевпадунг был единственным человеком, которому в значительной степени приписывают заслугу в распространении муай тай в Соединенном Королевстве.

«Давайте начнем с пятикилометровой пробежки, чтобы разогреться», - сказал Скен, когда все кивнули.

Поскольку все присутствующие были взрослыми, Куинн шел позади группы и прибыл через пару минут после них.

«Так, пятнадцать минут, скакалка, три подхода по пять раз», - крикнул Скен, перемещаясь по залу и инструктируя всех. «Шаг боксера, высокое колено, крест-накрест, и покажите мне скорость!».

Повторяющиеся движения скакалки, оставаясь при этом легкими на ногах, помогали бойцу быстро передвигаться на ногах, обходя соперника на ринге. Это улучшало координацию и время; чтобы прыгать на скакалке в течение продолжительного времени, требовалась координация и время, иначе вы бы постоянно хватали скакалку лодыжками. Прыжки через скакалку были очень энергичным кардиоваскулярным упражнением, что делало их отличной тренировкой для боксеров и других ударных стилей. И, наконец, это отличный способ повысить выносливость, поддерживая высокую интенсивность во время прыжков.

После того как все закончили со скакалкой, пришло время сделать раунды теневого бокса.

Куинн начал свои упражнения: кросс, хук, затем колено. Но как раз в тот момент, когда он уже собирался начать, он услышал крик.

«Куинн! Двигайся после повтора. Ты не должен оставаться в той же позиции после удара. Переходи в другую позицию», - крикнул издалека Скен. «Вбей это в свою мышечную память. Я не хочу видеть, как ты стоишь на месте. Двигайся! Плюс, после этого сделай мне двойную проверку. Ты игнорируешь ноги».

«Есть, сэр!» ответил Куинн.

«Громче!» - крикнул Скен.

«ДА, СЭР!»

«Превосходно!»

Они закончили сеанс теневого бокса отжиманиями и подтягиваниями.

После этого было время на груше. Это были еще одни удары, но на тяжелой груше. Куинн повторил те же упражнения, что и во время теневого бокса.

Теневой бокс и работа с грушей дополняли друг друга.

Тяжелая груша отлично подходила для развития силы и взрывной выносливости. По сути, вы били по груше с очень высокой степенью силы, которую можно прикладывать в течение долгого времени. Но были и ограничения, связанные с перегрузкой на тяжелой груше. Как правило, люди были склонны стоять слишком близко к груше, на таком расстоянии, на котором вы бы не стояли в реальной боевой ситуации. Это было нормально, когда нужно было работать только на силу. Но если переусердствовать, это может помешать восприятию правильной дистанции и способности наносить удары при полной досягаемости бойца.

Теневой бокс помогал в этом, так как заставлял вас сосредоточиться на движениях собственного тела и проприоцепции (осознании своего тела и окружающей среды), не ища приятного ощущения или звука удара. Это было хорошо, потому что люди часто уходили в плохую технику, чтобы ударить сильнее или услышать то, что, по их мнению, звучало впечатляюще.

Тяжелые груши позволяли больше работать над формой при нанесении ударов по движущейся цели. Бойцы должны были сосредоточиться на скорости, координации и силе, а также двигаться, чтобы поразить цель, которую они хотели поразить.

Теневой бокс позволял полную свободу движений, поскольку не нужно было располагаться относительно какого-либо предмета, например, боксерской груши. Кроме того, он также позволял использовать неограниченные методы работы с телом, поскольку ударам не мешали нечеловеческие размеры тяжелого мешка.

...

Работа на падах, пожалуй, самая представительная и важная часть тренировок в Муай Тай. В отличие от многих спортивных залов на Западе, удержание пада - это задача, которую чаще всего выполняет тренер, а не партнер по залу. Тайские тренеры серьезно относятся к этой роли. Работа с падом - один из самых важных моментов в тренировках. Инструктор мог формировать и оттачивать стиль бойца. То, чего нельзя было достичь, тренируясь только с партнером.

Скен и другие тренеры обязательно обращали внимание на вещи во время тренировок. Кроме того, работа на набивке в зале Скена была интенсивной, поскольку стандартная практика зала имитировала действия на ринге: от трех до пяти раундов по три-восемь минут. Куинн делал четыре раунда по три минуты за один отрезок работы на набивке.

После этого наступала та часть тренировок, которую Куинн ненавидел: борьба в клинче.

Клинч был определен как «борьба в положении стоя в ближнем бою». Это позиция, в которой оба спортсмена борются за контроль, чтобы занять доминирующее положение.

Отличие клинча в муай тай от клинча в других ударных видах спорта, таких как бокс или кикбоксинг, заключается в том, что рефери не сразу разрывает клинч. Клинч разрешался до тех пор, пока в нем происходило действие. Это означает, что до тех пор, пока один из бойцов находится в боевой позиции для нанесения ударов, клинч разрешается продолжать.

В отличие от некоторых других спортивных залов муай тай в западной части мира, Скен уделял особое внимание обучению клинчу, как это делается на родине этого боевого спорта, в Таиланде.

После этого все участники группы закончили свое занятие разминкой и растяжкой. У всех была либо работа, либо колледж, поэтому им нужно было идти домой, чтобы подготовиться.

Куинн, которому нечем было заняться, просто продолжил заниматься теневым боксом и грушей. Ему некуда было пойти, и он любил проводить время там, потому что дома было нечем заняться.

«Куинн, пойдём, поработаем на коврик», - сказал Скен, когда освободился. Он провел с Куинном еще один сеанс работы с подушечками.

Куинн подошел и позанимался с Скеном.

«Нет. Ты должен крепко поставить вторую ногу на землю, чтобы создать достаточную силу для удара коленом. Сделай это еще раз».

.  
. .  
.

«Не маши ногой во время удара. Полностью поднимай колено, прежде чем разгибать его. Ты должен бить ногой, как будто наносишь удар. Хорошо, вот так».

.  
. .  
.

«Держи руки поднятыми и старайся захватить несколько ударов для контратаки. Ты должен использовать преимущества открытости».

...

Куинн продолжал делать все, что Скен бросал на него.

«Итак, Куинн. Почему ты пришел в спортзал?» - спросил Скен, пока Куинн продолжал наносить удары ногами и руками.

«Хм... Для развлечения, наверное», - ответил Куинн между движениями. У него были и другие мотивы, но эти мотивы были на будущее.

«Почему ты приезжаешь только летом?»

«Я учусь в школе-интернате в Шотландии», - ответил Куинн. Он не солгал, поскольку Хогвартс был школой-интернатом в Шотландии. «Так что большую часть года я не дома».

«А почему родители отправили тебя в интернат? Ты создавал проблемы?»

Куинн фальшиво усмехнулся и отрицал это: «Нет, мой дедушка учился в этой школе, поэтому я тоже туда поступил. Там довольно весело, на самом деле».

«Хм...» Скен ударил Куинна голенью, который не смог увернуться, и спросил, когда Куинн ударил в ответ. «Но этим летом ты приходил сюда ежедневно, и ты также много работал. Неужели это просто так?»

Куинн не понимал, куда клонит Скен. «...Да, а что?»

«Хотя ты не показываешь этого своим выражением лица или словами, твои удары показывают сильный гнев и разочарование. Так что извини, но я не могу поверить, что ты все еще делаешь это ради забавы».

Студент был удивлен, услышав это, и это проявилось, когда Скен перевернул его. Куинн упал,

издав звук «уф».

«Итак, скажи мне, что тебя так злит?»

Он просто лежал и смотрел на потолок спортзала, Куинн не знал, что на него нашло, но он заговорил,

«Я был хорош в этом. Я не считал себя гением или кем-то вроде того. Даже когда все хвалили меня за то, что я такой замечательный, я не считал себя вундеркиндом. Я думал о себе как о нормальном парне, который просто усердно работает над тем, что мне нравится».

Скен слушал Куинна. Он не знал, что означает «это». Но он просто слушал, как мальчик излагал свои мысли.

«Я тратил на это все свое время. У меня почти не было жизни. Теперь, когда вся моя тяжелая работа пошла прахом, потому что я совершил ошибку, я не знаю, что делать. Я даже не знаю, как это исправить. Так обидно, когда вся моя работа рушится, когда я просто пытаюсь добиться большего, просто пытаюсь стать лучше в этом».

Отстраненные эмоции Куинн казались онемевшими. Прошло полтора месяца с тех пор, как он потерял свою магию. Он уже провел чуть меньше половины своих летних каникул, занимаясь тем, что словно толкал стену, пытаюсь заставить ее двигаться.

«Это просто чертовски расстраивает».

Скен сел рядом с Куинном и заговорил:

«Знаешь, я тренировался в искусстве муай-тай, потому что хотел отомстить за своего отца, которого убил какой-то ублюдок в Таиланде. Я думал, что если стану достаточно сильным, то смогу убить этого человека», - сказал Скен, не обращая внимания на то, что разговаривает с почти четырнадцатилетним подростком. «Я был настолько сосредоточен на достижении этой цели, что потерял из виду все остальное. Как и у тебя, у меня не было жизни вне боя. Я просто участвовал в боях, чтобы оттачивать свои навыки и зарабатывать деньги, чтобы прожить еще один день».

Куинн повернул голову и уставился на Скена, пока тот говорил.

«Но однажды я обнаружил, что, сам того не зная, этот ублюдок уже умер. Я тренировался всю свою жизнь, не зная, что делать. Внезапно у меня не стало цели в жизни. Не на чем сосредоточиться. Все, что у меня осталось, - это умение драться».

Куинн открыл рот, чтобы спросить: «И что же ты сделал?».

Скен посмотрел на Куинна и улыбнулся: «Негативные эмоции, такие как ярость, страх, одиночество или все, что не считается позитивным, играют важную роль в счастливой жизни; это большие, мигающие знаки, которые сообщают, что что-то нужно изменить». Он оглядел зал и показал на него. «Я уехал из страны, потому что она вызывала во мне столько плохих эмоций. Мне нужны были перемены, поэтому я приехал сюда и открыл этот спортзал, так как преподавание - это единственное, что я умел делать».

Скен глубоко вздохнул и заговорил:

«Когда случается что-то плохое, у тебя есть три варианта». Один за другим Скен пересчитал

вещи на пальцах. «Ты можешь либо позволить этому определить тебя. Позволить этому разрушить тебя. Или позволить этому укрепить тебя».

Зрачки Куинна расширились от удивления. Это просто щелкнуло в его сознании.

'А, может быть, это сработает', - подумал Куинн, глядя на Скена. Он встал и сказал: «Спасибо, давайте продолжим».

Скен кивнул и подставил свои щитки, чтобы Куинн мог наносить удары. После нескольких ударов Скен улыбнулся. Он почувствовал, что что-то изменилось: удары Куинна больше не выражали злости, а были полны надежды и решимости.

<http://tl.rulate.ru/book/54177/2035772>