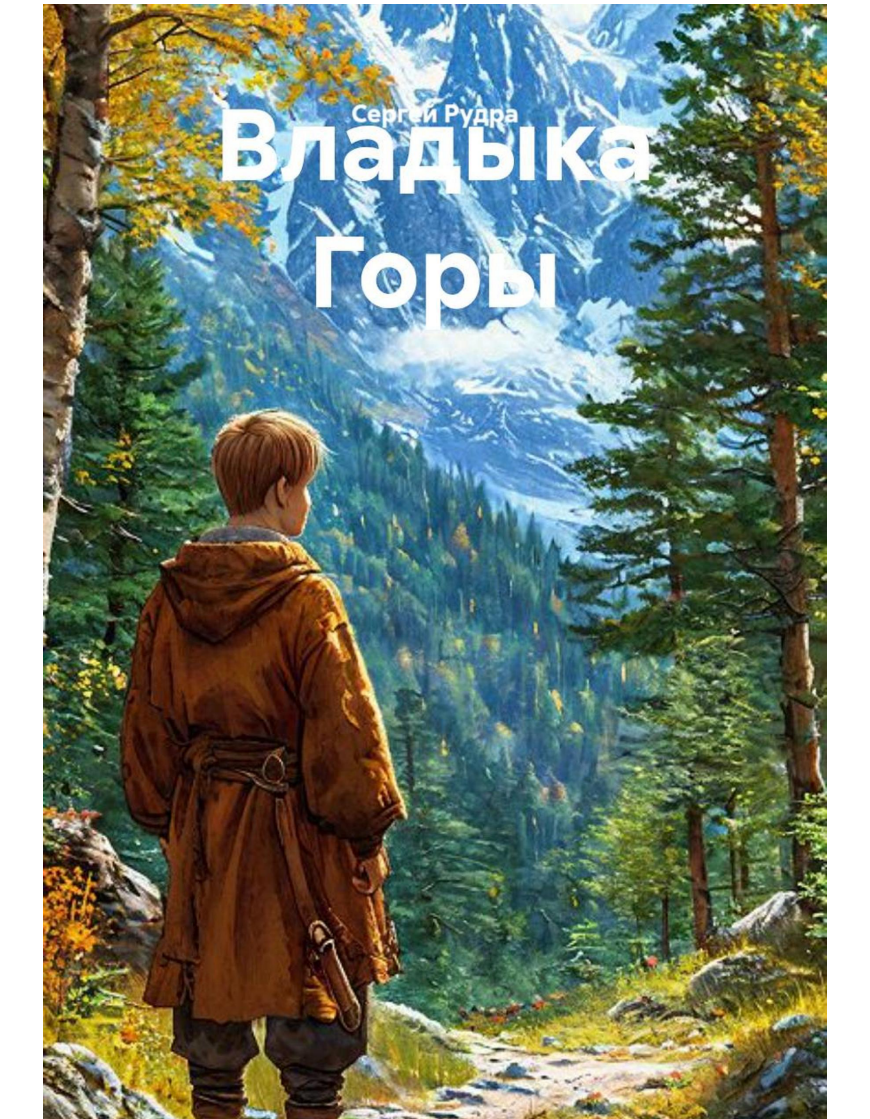


A young boy with short brown hair, seen from behind, stands on a rocky path in a forest. He is wearing a brown hooded coat with a belt and a small bag hanging from it. He is looking out over a vast, scenic landscape. In the foreground, there are green pine trees and some yellow autumn leaves. In the background, a large, snow-capped mountain range rises majestically under a blue sky. The overall style is that of a classic oil painting, with soft lighting and detailed textures.

Сергей Рудра

Владыка Горы

Сергей Рудра Владыка Горы

<https://litres.ru/74267334>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта "сказка" про одного обычного московского мальчика, замученного учебой, слабого и близорукого, который однажды во время отдыха в Карелии встретился с необычным Старцем - Хранителем уже порядком подзабытых, либо разрозненно встречающихся знаний древних воинов об искусном владении собой, своим духом и телом. Получив сокровенные уроки, мальчик находит свой Путь Живой Силы и Мудрости. Читатель может прикоснуться к изложенным секретам и сделать с помощью них и свою жизнь более Живой и открытой к познанию новых тайн.

Авторы - действующий дипломат России и его прекрасная жена-Ладушка, которые применяют полученные героем жемчужины Знаний и в своей Жизни.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Сергей Рудра Владыка Горы

Глава

Сергей и Елена Рудра

31.07.2026

Эта «живая книга», большая часть которой написана вживую во время движения в часы пик в московском метро, посвящается нашей дочке В. и всем другим добрым живым сердцем людям

ВЛАДЫКА ГОРЫ

Предыстория

В одном московском районе жил мальчик по имени Северион 12 лет от роду. Был он школьник, семиклассник, да непростой: зрение слабое, спина сутулая, движения неловкие, а в душе – робость да неуверенность в себе. Волосы у него были русые, прямые, а глаза – серые, словно утренний туман над рекой, тихие и чуть задумчивые.

Он часто поправлял сползающие очки и старался держаться в тени, чтобы никто не заметил его неуклюжести. В школе ребята порой подшучивали над ним – то за то, что он наты-

кается на парты, то за то, что шурится, пытаюсь разглядеть написанное на доске.

Но хуже всех был Гриша – крепкий, ловкий, шумный мальчишка, который то и дело цеплялся к Севериону.

– Эй, очкарик! – громко кричал Гриша на перемене, хватая Севериона за рюкзак и дёргая его. – Смотри, куда идёшь, а то опять в стену влетишь!

Северион лишь опускал голову пониже, прятал взгляд за прядями волос и ещё сильнее сутулился, будто хотел стать совсем незаметным. Он молча отбирал свой рюкзак и отходил в сторону, чувствуя, как внутри всё сжимается от обиды.

Так и прошёл очередной школьный год. Начались летние каникулы. Родители Севериона готовились к отпуску который они любили брать летом. В этот раз они планировали провести его спокойно: городские прогулки, может, поездка к бабушке и к дедушке мальчика – маме мамы или отцу отца. Отца мамы и мамы отца уже не было в живых.

Но всё переменялось словно по волшебству, чередой неожиданных событий. Сначала папа, листая журнал, наткнулся на статью о древних карельских горах – с фотографиями величественных скал, поросших мхом и соснами, зеркальных озёр и водопадов. Он задумчиво постучал пальцем по странице и пробормотал: «Надо же, красота какая...» – и улыбнулся.

В тот же день мама, разбирая шкаф, случайно наткнулась на старую туристическую куртку – ту самую, в которой они

с папой путешествовали по Карелии ещё до рождения Севериона. На рукаве обнаружилась вышитая карта с отметками любимых мест.

— Помнишь, как мы ночевали там — улыбнулась она, показывая куртку папе. — И как заблудились в лесу, а потом нашли ту чудесную поляну с земляникой?

Вечером, когда семья ужинала, по телевизору вдруг начался документальный фильм о Карелии. Кадры северных лесов, шум водопадов, виды древних горok словно звали в дорогу. Северион, обычно рассеянno ковырявший еду, замер перед экраном, глаза его заблестели.

— Мам, пап... — тихо произнёс он, — а можно как-нибудь туда съездить? Хоть разок?

Родители переглянулись. В тот же миг за окном прогремел весенний гром — первый в этом году, — и хлынул ливень, будто небо само подталкивало к решимости.

— А почему бы и нет? — вдруг сказал папа. — Давно никуда не выбирались все вместе.

— И правда, — подхватила мама. — Соберёмся на выходных, пока погода не испортилась.

Так, вот неожиданно, решение было принято. На следующий день начались сборы: достали из чулана палатку, проверили спальники, составили список припасов. Северион, забыв про свою обычную робость, с горящими глазами помогал упаковывать рюкзаки, пересчитывал фонарики и раскладывал по пакетикам чай и печенье.

Карелия

Наконец сели в машину – и в путь. Дорога была долгой, но Северион, глядя в окно, впервые почувствовал, как сердце его наполняется тихой радостью: леса, озёра, скалы – всё казалось ему волшебным, будто открывало дверь в сказку, которую он так долго ждал.

И вот семья добралась до укромного места у подножия гор – словно сама природа спрятала эту долину от посторонних глаз. Палатку поставили на мягкой травянистой поляне, окружённой вековыми елями, чьи могучие ветви тянулись к небу, будто хотели коснуться облаков. Неподалёку весело журчал горный ручей – его прозрачная вода бежала по гладким камням, напевая свою вечную песню.

Мама аккуратно раскладывала припасы на расстеленной клетчатой скатерти, расставляя кружки и доставая хлеб в холщовой сумке. Папа, насвистывая весёлую мелодию, ловко раскладывал дрова и разжигал костёр. Искры взмывали вверх, танцуя в воздухе, а вскоре над лагерем поплыл аппетитный аромат печёной картошки, смешиваясь с запахом хвои и влажной земли после недавнего дождя.

Из гитары слышались знакомые песни – папа перебирал струны, выводя то плавную, то задорную мелодию. Родители весело переговаривались, смеялись, а потом дружно обернулись к Севериону:

– Гуляй, сынок, только недалеко! – ласково сказала мама, поправляя прядь волос, выбившуюся из-под косынки. –

Осмотри окрестности – тут такая красота, что дух захватывает!

– Да, Северион, - подхватил папа, подмигивая. – Эти места полны чудес. Кто знает, что ты можешь найти!

Они договорились, что мальчик будет гулять около их полянки и скал, и всегда будет носить с собой фонарик и охотничий свисток для отпугивания медведя или другого дикого зверя.

Мальчик радостно кивнул, чувствуя, как в груди разливается тепло. Впервые за долгое время он не ощущал привычной тяжести на плечах – только лёгкость и любопытство. Он вдохнул полной грудью свежий горный воздух, поправил сползающие очки и отправился бродить вдоль склона.

Старец

Северион разглядывал бархатистые мхи, отливающие изумрудным в лучах солнца, гладил шершавые камни, покрытые серебристыми лишайниками, изучал причудливые корни деревьев, которые, казалось, сплетались в тайные знаки. Он старался держаться в пределах видимости лагеря – там, у костра, отчётливо слышались голоса родителей и потрескивание горящих веток, а доносившаяся мелодия гитары словно провожала его, оберегая в этом новом, удивительном мире.

Вскоре Северион заметил массивную каменную стену, казавшуюся монолитной – будто сама гора сложила её из цель-

ного куска гранита. Она возвышалась над порослью мха и низкорослых кустарников, тёмная, шершавая, испещрённая трещинами, в которых прятались серебристые лишайники.

Мальчик остановился, разглядывая её, и вдруг заметил нечто странное: одна из каменных плит чуть дрогнула, словно вздохнув. Медленно, почти неслышно, она отодвигалась в сторону, открывая узкий проход, из которого пахнуло прохладой и чем-то неуловимым – будто запахом давних времён.

Северион затаил дыхание. Сердце застучало чаще, а пальцы невольно сжали лямку рюкзака. Он оглянулся – до лагеря было недалеко: там, у костра, слышались голоса родителей, доносились обрывки песни и треск горящих веток. Успокоившись, что он не один, мальчик решил.

Он заглянул в проход и, собравшись с духом, шагнул вперёд.

Тьма обступила его на мгновение, но тут же расступилась. В глубине скрытой пещеры, в тени прохладной скалы, среди мерцающих искорок, будто осевших с ночного неба, и в лучах света, пробивавшихся сквозь невидимую щель наверху, стоял старик – но не дряхлый, а удивительно моложавый: волосы серебристые, словно та самая нить из сна, глаза ясные, как горные озёра, улыбка добрая, но загадочная, будто знал он что-то, недоступное другим. Их взгляды встретились – и в этот миг мальчик почувствовал, как внутри что-то меняется: страх отступает, а вместо него приходит странное ощущение

– будто он, наконец, оказался там, где должен быть.

Но мгновение длилось недолго: стена дрогнула и плавно задвинулась, скрыв незнакомца чудесного. Северион остался один, всё ещё чувствуя на себе взгляд этих мудрых глаз, а в ушах звучал тот же шёпот: «Ты нашёл дорогу. Вернись, когда будешь готов».

Сердце мальчика билось часто-часто. Теперь он точно знал: это не случайность. И на следующий день он вернётся сюда – чтобы вновь отыскать проход.

На следующий день Северион, ничего не рассказавший родителям о своей тайне, решился вернуться к той заветной скале. Он долго бродил среди каменных глыб и вековых елей, всматриваясь в серые склоны, пока, наконец, не нашёл едва заметную трещину в камне – тонкую, извилистую, почти незаметную, покрытую серебристым мхом.

Обучение

Мальчик замер перед ней, сердце его забилося чаще. Он глубоко вдохнул, собрал всю свою смелость и тихонько позвал:

– Дедушка, вы здесь?

И – о чудо! – стена вновь отошла в сторону, плавно и бесшумно, словно дверь, скрытая в толще горы. Из-за неё вышел старик, улыбаясь ласково, а в глазах его играли добрые искорки.

– А, это ты, – молвил он голосом мягким, словно горный ручей. – Я знал, что придёшь. Меня зовут Ведагор, храни-

тель троп скал да тайн древних. Вижу я, душа твоя ищет силы, а тело – свободы. Хочешь, научу тебя?

– Да, – тихонько произнёс мальчик, чувствуя, как внутри просыпается какая-то странная надежда.

– Тогда сейчас же начнём! – с улыбкой сказал дедушка, поправив свою длинную серебристую бороду и радостно откинув её в сторону рукой.

Северион нерешительно переступил с ноги на ногу и, набравшись смелости, спросил:

– Дедушка Ведагор... а как вы отодвинули эту стену? Это волшебство?

Старец мягко рассмеялся, и в его смехе послышался звон далёких горных родников.

– Волшебство, дитя моё, живёт не в камнях и не во мне, – ответил он, положив руку на плечо мальчика. – Оно – в сердце. Когда сердце открыто, чисто и верит – даже горы откликаются. Эта стена открывается лишь тому, кто пришёл с искренним желанием учиться и меняться в сторону себя лучшего.

– А... сколько вам лет? – осмелился спросить Северион, глядя на удивительно молодое лицо старца.

Ведагор задумчиво поднял глаза к небу, словно пересчитывая звёзды.

– Мне много лет, – тихо произнёс он. – Восемь тысяч восемьсот восемьдесят восемь. Я видел, как поднимались эти горы, как росли первые деревья, как менялись времена. Но

возраст – это не числа, Северион. Это мудрость, которую ты успеваешь собрать по пути и накопить в сердце. И теперь часть этой мудрости я хочу передать тебе. Но взять её сможешь только ты сам.

Северион затаил дыхание, впитывая каждое слово. Он почувствовал, как в груди разливается тепло, а страх и неуверенность отступают, уступая место чему-то новому – вере в себя и жажде познания.

– Я готов учиться, – твёрдо сказал он.

– Идём, – кивнул Ведагор. – Сегодня мы начнём с самых простых, но самых важных шагов: научимся слушать своё дыхание, чувствовать землю под ногами и видеть мир не только глазами, но и сердцем.

– Главное не скорость и не сила, – говорил старец, – а присутствие здесь и сейчас. Когда идёшь – чувствуй каждый шаг. Когда дышишь – ощущай, как воздух наполняет тебя. Когда смотришь – как видишь не глазами, а всем существом.

– Ещё одно важное правило, – продолжил Ведагор серьёзно глядя на мальчика. – Нужно постоянно эволюционировать: расти над собой, учиться новому, становиться мудрее и добрее. Когда ты развиваешься – в тебе пробуждается особая внутренняя сила. Она не делает тебя неуязвимым, но создаёт вокруг невидимый щит.

– Щит? – переспросил Северион.

– Да, – кивнул Ведагор. – Эта сила делает тебя невидимым для злых людей. Не буквально, конечно. Просто их злость и

насмешки больше не задевают тебя, не проникают в душу. Они как будто скользят мимо, не находя опоры. Ты остаёшься в своей гармонии, а их негатив не может к тебе прилипнуть.

– Получается, если я буду развиваться, то Гриша... больше не сможет меня задеть? – догадался Северион.

– Именно так, – улыбнулся неожиданно появившийся в жизни мальчика учитель. – Твоя внутренняя сила станет твоей настоящей защитой. Но помни: она растёт только тогда, когда ты работаешь над собой каждый день – учишься, размышляешь, становишься лучше.

Северион глубоко вдохнул, чувствуя радость и облегчение. Впервые в жизни он начал понимать, что настоящая сила – не в том, чтобы обязательно дать сдачи, а прежде всего в том, чтобы оставаться собой и не позволять чужой злости тебя сломать.

Ведагор показал Севериону много упражнений, например такие:

Для осанки: стоять у скалы, представляя, будто макушка тянется к небу, а корни от стоп уходят вглубь земли.

Для зрения: фокусироваться на далёкой сосне, затем переводить взгляд на листок у ног и на веточку в руках, осознавая каждый миг перехода.

Для дыхания: вдыхать прохладу утра, выдыхать тревоги и страхи.

Для ловкости: ходить по бревну, ощущая баланс не мыш-

цами, а внутренним спокойствием.

– Помни, – наставлял Ведагор, – истинная сила рождается из тишины внутри. Когда ум спокоен, тело становится лёгким, а взгляд – ясным.

Северион старательно выполнял всё, что велел наставник. Поначалу было трудно: мышцы ныли, дыхание сбивалось, а глаза уставали быстро. Но с каждым днём становилось легче. Заметил мальчик, что видит чётче – уже не так сильно щурился, разглядывая далёкие вершины снежные.

В один из дней в сосновом лесу, где солнечные лучи пробивались сквозь густые ветви, старец учил мальчика мудрости через простые, но глубокие испытания.

– Дедушка, смотри! – воскликнул мальчик, указывая на небольшую сосну, едва достигавшую ему до колен. – Я могу перепрыгнуть через неё одним махом!

– Ну попробуй, – мягко улыбнулся дедушка, опираясь на свой резной посох.

Мальчик разбежался, легко подпрыгнул и перелетел через дерево, гордо развернувшись к дедушке:

– Видишь? Это же совсем легко!

– Ах, легко, говоришь? – задумчиво произнёс старец. Он неторопливо снял с пояса два небольших утяжелителя, которые всегда носил с собой для тренировок, и аккуратно закрепил их на ногах внука. – Тогда попробуй ещё раз.

Мальчик кивнул, уверенный в своих силах. Он снова раз-

бежался – но на этот раз ноги будто налились свинцом. Прыжок получился коротким: он лишь слегка приподнялся над землёй и споткнулся о ствол сосны, едва не упав.

Он попробовал снова. И ещё раз. С каждым прыжком дыхание становилось тяжелее, мышцы горели, а утяжелители словно прибавляли в весе. Пот струился по лбу, руки дрожали от напряжения, но сосна по-прежнему оставалась непреодолимой преградой. Наконец, выбившись из сил, мальчик опустил на траву, тяжело дыша.

– Почему... почему так сложно? – выдохнул он, глядя на дедушку с недоумением.

Старец подошёл, сел рядом и положил руку ему на плечо: – Видишь ли, – тихо сказал он, – когда задача кажется лёгкой, мы часто не задумываемся о том, что может её усложнить. Но в жизни всегда появляются утяжелители – неожиданные трудности, усталость, сомнения. Важно не то, что ты не смог перепрыгнуть сразу, а то, что ты пытался. Каждый неудачный прыжок научил тебя чему-то: Чувствовать вес, рассчитывать силы, не сдаваться.

Он снял утяжелители и протянул мальчику флягу с прохладной водой:

– В следующий раз ты будешь знать, как действовать. А сейчас – отдышись. Мир не меняется из-за одной сосны, но ты становишься сильнее с каждой попыткой.

Мальчик улыбнулся, сделал глоток воды и посмотрел на

дерево уже иначе – не как на препятствие, а как на ступеньку на пути к новым победам.

Северион менялся Он стал увереннее в себе, его движения – более плавными и точными.

Он больше не цеплялся за ветки цепкие, не охал, оступившись на камне скользком.

Даже очки, казалось, стали ему мешать всё меньше.

Когда пришло время уезжать, Северион пришёл к Ведагору в последний раз.

– Спасибо вам, – сказал он, глядя прямо в глаза старика. – Вы изменили меня и моя жизнь станет лучше.

– Ты изменил её сам и продолжишь это делать и далее, – сказал улыбнувшись Ведагор. – Я лишь показал тебе путь. Помни: сила – внутри тебя. Используй её с мудростью. Мы не прощаемся навсегда, ты всегда можешь позвать меня перед сном и наше обучение продолжится.

Каменная стена вновь отодвинулась, и старик исчез, оставив после себя лишь лёгкое ощущение тепла и уверенности.

Возвращение домой

Вернувшись домой, Северион не забыл уроки Ведагора. Он продолжал тренироваться, следить за осанкой и дыханием.

И когда мальчик пошёл в школу, он сразу столкнулся с Гришей. Тот, как обычно, хотел дёрнуть его за рюкзак, но Северион спокойно повернулся к нему и твёрдо сказал:

– Хватит. Я больше не позволю тебе так со мной обращаться.

Гриша опешил – он не ожидал такого от тихого мальчика. Северион стоял прямо, смотрел уверенно, и в его взгляде не было прежней робости.

– Но... ты же всегда... – начал было Гриша.

– Раньше я боялся, – перебил его Северион. – А теперь нет. Хочешь – давай дружить. Или просто оставь меня в покое.

Гриша растерялся. Впервые он увидел в Северионе не объект для насмешек, а человека – сильного, спокойного, уверенного. И вместо привычной колкости он вдруг пробормотал:

– Ну... ладно. Может, и подружimsя.

Так началась новая глава в жизни Севериона – глава, в которой он больше не прятался в тени, а шёл вперёд с высоко поднятой головой, помня уроки мудрого старца и силу, которую нашёл в себе.

А ещё Северион понял: настоящая сила – не в том, как ты выглядишь, а в том, как ты чувствуешь себя внутри. И этот урок он запомнил на всю жизнь.

Тайны

Вернувшись, Северион решил продолжить обучение. Он решил задавать своему тайному учителю вопросы, вызывая его во сне, как они договаривались. Вечером, ложась спать,

он мысленно и от сердца говорил про себя просьбу:

– Дедушка Ведагор, приснись!

В одну из первых таких ночей он как будто вновь очутился у той скалы с раздвижной каменной стеной. У входа в тайную пещеру стоял всё тот же теперь знакомый и близкий учитель, который, улыбаясь, поприветствовал его кивком и произнёс: – Северион, очень рад тебя снова видеть! Спрашивай, что пожелаешь и продолжим обучение! Затем не забудь всё услышанное записать, когда проснёшься, и закреплять на практике!

Северион решил начать с основного, что его беспокоило: "Дедушка, меня интересует, есть ли способ быстро исправить осанку без каких-либо особых упражнений? И постоянно и легко сохранять её? Мне всегда казалось, что я сутулюсь из-за плохого зрения, и, наоборот, от сутулости – ещё хуже начинаю видеть...

– Тут, Северион, ты прав. Но в твоём вопросе скрыт отчасти и ответ. Если сохранять осанку ровной, то и зажимы уйдут, и зрение станет лучше. Но сказать, действительно, легче. Но решение всё же не настолько сложное, как может показаться. Расскажу тебе, как наши древние воины смогли использовать знание о владении телом, где осанка также являлась основой основ. Ведь с кривой спиной и устаёшь быстрее, и удары не сильны, и ловкости нет, что в боевых условиях давних сражений имело критически важное значение.

Глаза Севериона заблестели с азартом – он почувствовал, что сейчас услышит сокровенную тайну из самых глубин старины.

Ведагор продолжил: – Главное, что поняли наши далёкие предки, и мои в том числе – для силы и одновременной выносливости, лёгкости перемещения нужно уравновешенность тела, его максимальная симметричность, сохранение вертикали, его готовность молниеносно менять положение, понижать либо повышать центр тяжести, менять расстановку ног, делать рывки и обманные манёвры. Они научились по-разному проводить силу через разные цепи связок, суставов, фасций и мышц для ударов оружием или руками и ногами, а также головой и самим телом.

Ведагор внимательно посмотрел на Севериона, чтобы удостовериться, что тот понимает его. Молодой ученик заворуженно слушал.

Старец увидел его интерес и как будто просыпающееся воспоминание чего-то уже хранящегося в генетической памяти.

– Перейдём к практике, – сказал наставник из сна. – Встань и настрой своё тело следующим образом. Ноги поставь чуть уже плеч – такая стойка нужна именно перед быстрыми перемещениями и очень хорошо подходит и для повседневного движения. Копчик немного подверни для лучшей заземлённости – в этот момент проекция веса тела должна пройти ровно через центры твоих стоп. Одновременно осво-

боди и как бы, больше мысленно, протяни руки вниз, чувствуя тяжесть в кистях. Это один из ключевых секретов, Северион! Попробуй!

Мальчик встал, как рекомендовал Ведагор. – Что ты чувствуешь?

– спросил мудрец. Северион проанализировал себя и ответил: "Плечи как будто тоже тянут вниз и через лопатки всё тело чувствую соединённым в одно целое до самых стоп. ... И шея с головой, напротив, как бы вытянулись вверх по линии макушки.

– Замечательно! Ты всё правильно делаешь. Тут с головой ещё один секрет – в таком натяжении, как ты чувствуешь, шея и голова, с одной стороны, сохраняют подвижность, с другой – подбородок как бы сам немного втягивается и положение головы становится прочным. Тут целая философия. Прочность защищает голову от ударов. Но сохраняющаяся подвижность также защищает от мощного воздействия на голову – если удар пропущен, он легко парируется движением шеи, снижая риск нокаута или серьёзной травмы. Подскажу ещё детали, о которых нужно помнить. Представь, что тело – это прочно укоренённый бамбук. То есть центр тяжести стремится вниз, но и в этом случае ноги не становятся как вкопанные, а сохраняют пружинистость и не напряжены, готовы к лёгким и стремительным перемещениям. А верхняя часть тела также гибка и расслаблена с уже упоминавшейся

некоторой тяжестью в кистях

– расслаблены грудь, диафрагма, область солнечного сплетения, позвоночник при одновременном гибком тонусе за счёт слегка тянущейся к небу голове.

– Одна из вероятных ошибок, которую тебе предстоит исправить – при фиксировании внимания на небольшое вытяжение шеи ты можешь забыть о заземлении и чрезмерно вытянуться, подняв центр тяжести. Нужно совместить понимание баланса вектора вверх от макушки, опять же не чрезмерного, а лёгкого, и вектора понижения веса, так же без перенапряжения и слишком заметного сгибания коленей.

Северион начал усиленно стараться запомнить сказанное. Ведагор заметил это и добавил успокаивающим тоном: – Это не так сложно, как кажется на первый взгляд. Но потребуются несколько дней практики, чтобы закрепить и освоить. Попробуй ходить с такой осанкой повседневной жизни. Главное – помни про образ гибкого бамбука. Наступая на землю при такой структуре тела, не будет чрезмерной нагрузки на стопы, которые, благодаря этому, станут более живыми – это также поможет ловко управлять своим весом. Практикуй ускорения в своей ходьбе – как будто ловишь импульс центра тяжести, но не лишаясь равновесия. Через две недели предлагаю встретиться в твоём сне вновь – расскажешь о своём опыте. А я затем дам ещё упражнения для помощи в сохранении такой лёгкости в теле и перейдём к тому, как

добавить силы.

– А что нужно для улучшения зрения? – спросил в некоторой спешке Северион, чувствуя, что обучение на эту ночь подходит к завершению.

– Поверь, мальчик, через две недели этот вопрос, тебя будет волновать в гораздо меньшей степени. Тогда и продолжим беседу – загадочно произнёс старец. "На сегодня ты узнал достаточно – настало время практики. До следующего занятия!

– До свидания, учитель, – ответил благодарно Северион. Мальчик проснулся. Потянувшись в постели, он поднялся и быстро записал всё инструкции от учителя. Затем решил всё, что узнал тут же применять на практике и следить за своими ощущениями. Северион встал, поставил ноги не широко и не слишком узко, чуть согнул колени, подвернул немного вперед копчик, почувствовав, как вес тела стал как будто мягко стекать через центры стоп, вытянул руки вниз от плеч – осанка сразу выровнялась, плечи мягко помогали весу тела уходить вниз. Шея и голова при этом чуть вытянулись макушкой вверх – в голове сразу наступила приятная ясность, а глаза ожили. Мальчик даже снял очки и решил в этот день пойти в школу без них, убрал их в карман.

По дороге в школу Северион следил за сохранением такой структуры тела и понял, что его движения стали лёгкими и быстрыми, а маневрировать между спешащими прохожими получалось ещё благодаря чуть заметному смещению веса с

ноги на ногу и движением рамкой плеч, которая при этом была как бы единым целым со всеми телом до таза и ног.

Руки и ноги при этом были лёгкими и свободными, а стопы кисти налитыми небольшой тяжестью. Мальчик легко управлял инерцией тела, как бы ловя её в перемещении, но легко заземляясь и сохраняя равновесие в потоке людей.

Он внимательно фиксировал свои ощущения. Первые несколько дней иногда от чрезмерного самоконтроля и непривычности ровной осанки после нескольких лет сутулости Северион иногда чувствовал перенапряжение в некоторых частях тела, чаще всего в пояснице. Но со временем отпустил излишний контроль, и ощущение лёгкости вернулось, вес стекал через таз и он научился ещё более расслаблять область крестца, при этом прогиб в пояснице почти исчезал и поясница больше не беспокоила. Мальчик заметил, что энергии у него стало больше, на занятиях в школе он стал очень внимательным, дыхание стало свободнее из-за расслабленной диафрагмы, а глаза с каждым днём возвращали сами по себе свою подвижность, и он всё чаще чувствовал желание снять хотя бы на время очки, что и делал, особенно при ходьбе. Через две недели Северион стал надевать очки только, чтобы разглядеть что-то мелко написанное на школьной доске, проекторе или ценнике в кафе.

Из замеченных им других ощущений было чёткое чувство своих лопаток – в результате более плотного, но не напряжённого заземления плеч они как будто активиро-

вались и налились силой, особенно в своих нижних частях. Это позволяло ещё лучше управлять своим телом, которое стало полностью соединённым и ощущалось как единое целое, но не жёстко монолитное, а в любой момент готовое принять любое положение, понизить или повысить центр тяжести, переводить его с ноги на ногу, не теряя равновесия и вертикали от головы до стоп.

Участие лопаток стало ощущаться в движениях рук, тело стало ровнее и симметричнее, взаимосвязаннее, сильнее и ловчее.

Всё это повлияло и на чувство бодрости. Обычно сонный и вялый, Северион, теперь легче просыпался, был большую часть дня в хорошем настроении, энергичнее и продуктивнее в учёбе.

Он даже захотел пойти на какие-нибудь спортивные и подвижные занятия – записался для пробы на народный пляс, в секцию рукопашного боя и на йога-растяжку. И везде чувствовал, к своему удивлению себя на высоте. Энергии было много, тело стало послушным, легко набирало силу от упражнений, выносливее. Реакция была молниеносной, что помогало в боевых тренировках. А растяжка, которая всегда была плохой вдруг стала даваться легко – Северион понял, что всё это из-за ровной спины, которая позволяла равномерно растянуть мышцы и связки с какой-то невообразимой лёгкостью. После первых успехов на всех этих спортивных занятиях, особенно после победы в рукопашных спаррингах,

его репутация в школе стала резко меняться с "очкарика-ботаника" до сильного и уверенного лидера и бойца. Ведь одновременно он стал меняться и характером, поверив в себя, да и умом стал проницательнее и сообразительнее.

Через две недели такой способ сохранения осанки уже ощущался Северионом, как естественный и "давно забытый", который он всегда помнил с детства, но временно забыл о нём, а теперь снова вспомнил. И ощущения энергичности и лёгкости в теле, действительно, давали и чувство беспричинной радости и душевного подъёма, вернули вкус жизни, который до этого был спрятан под грузом сутулости, весной утомлённости и унылого настроения.

В эту ночь мальчик вновь "заказал" встречу с Мастером во сне. Ведагор сидел на камне возле скалы с пещерой и с хитрецей смотрел на юношу. – Ну, рассказывай! – сказал он, улыбнувшись.

Северион подробно описал старцу все свои открытия от практики "походки и осанки воина", спросив, всё ли так и должно быть.

Ведагор слушал его, одобрительно кивая. – Да, внучок, ты на верном пути. Ты даже сам освоил тактическое маневрирование. Именно таким способом пользовались твои предки при сражениях. Лёгкая смена траектории движения навстречу неприятелю с использованием чуть заметного переноса веса тела с ноги на ногу и лёгким поворотом плеч то в

одну, то в другую сторону позволяло сбивать "прицел" врагов и мешал точности их атак. А наши воины с помощью такого обманного шага получали преимущество в бою. Ещё одна подсказка – для подобных манёвров больше задействую плечи как "руль". Для скорости ноги на ровной поверхности в таком перемещении ставятся чуть уже плеч или на их ширине. Вес тела легко управляем за счёт, напомним, его слитности, связи между ногами и руками. Он и плавно стремится вниз, и одновременно распределён по телу. Само тело при этом свободно и не закрепощено. В результате воин легко мог выровнять себя в случае потери равновесия при помощи едва заметного натяжения пальцев рук вниз. Вспомни, когда ты поскальзываешься на льду или мокром полу, чтобы не упасть обычно одна из рук сама дёргается вниз, ноги чуть сгибаются – и баланс сохранён.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.