

Сергей Рудра

Владыка горы. Новые тайны.

https://litres.ru/74759418
SelfPub; 2026

Аннотация

Продолжение жизненного пути московского школьника Севериона. В этой книге читателя ждут поистине добрые извечные ценности, переданные на примере родных и понятных русскому человеку зарисовок внешних и внутренних поисков смыслов юным путешественником в Карелию. Прекрасные тайны жизни и владения телом от древних воинов, переданные в живой, увлекательной и доступной форме, не оставят читателя прежним.

Сергей Рудра
Владыка горы.
Новые тайны.

Елена и Сергей Рудра
Посвящается
всем добрым людям

Владыка горы. Новые тайны

Краткая предыстория, рассказанная в первой книге «Владыка горы»

Северион был обычным московским школьником, комплексующим из-за плохого зрения и слабости. Но однажды всё изменилось. Во время поездки в Карелию с родителями мальчик познакомился с необычным старцем Ведагором в пещере горы и с тех пор обрёл своего наставника. Благодаря полученным знаниям и тренировкам он стал сильным и уверенным в себе. Северион менялся.

Глава 1. Травма

Наступила весна. Северион благодаря своим тренировкам и волевому характеру значительно окреп, в учёбе он также

был внимательным и выбился в отличники. На тренировках по борьбе регулярно появлялись новые ученики, иногда уже имевшие неплохую подготовку. От этого только становилось интереснее попробовать свои силы и в противоборстве с ними.

Однажды Северион боролся с одним из таких «новичков» – высоким, сильным, явно опытным борцом. Было очень непросто – парень был неимоверно силён и опасен, тяжелее и выше, его руки и ноги длиннее, из-за чего было очень трудно совладать с ним и не попасться в его ловушки.

В какой то момент Северион поддался азарту и попытался поймать соперника на удушающий захват во что бы то ни стало. Однако тот как будто этого только и ждал и молниеносно среагировал, плотно обхватив ногами и руками его туловище, словно связав юного борца. Северион изо всех сил стремился вырваться из этого капкана – ему это удалось, провернувшись вместе с силачом. Но в этот же миг острая боль пронзила всю левую часть тела – сместился и травмировался позвонок чуть выше поясницы.

Борьба была остановлена, соперники пожали друг другу руки. Северион подумал, что получил растяжение и даже продолжил тренировку с упражнениями на технику. Но, вернувшись домой, он понял, что травма посерьёзнее. Было трудно вдыхать, боль была и в позвоночнике, отдавая в шею, и в левых нижних рёбрах, и под ними, в области почки и кишечника. Тренировки пришлось прекратить.

Глава 2. Встреча с Ведагором. Первая практика

Северион решил поговорить со своим учителем Ведагором, вызвав его во сне. Как обычно перед засыпанием позвал его. И вот, перед взором возникла туманная дымка, знакомая карельская скала с пещерой и старец с добрыми глазами.

– Ну, здравствуй, молодец! – сказал он ставшим для мальчика родным голосом.

– Здравствуй, дедушка! – радостно воскликнул он. – Мне нужна твоя помощь!

– Вижу, можешь не рассказывать. – Добавил добрых ноток старец.

– Всё знаю. У тебя смещение позвонков, растяжение фасций слева и со спины, да и почка страдает из-за пережатия кровеносных сосудов. Всё поправимо. Но потребуется несколько месяцев, чтобы восстановиться. Я подскажу тебе, Северион, на что обратить внимание. Ты теперь уже достаточно знаешь о владении телом. Настало время больше включать наблюдательность и делать свои открытия. Но направление тебе задам с помощью трёх практик.

– Благодарю, Ведагор! Что нужно делать? – с интересом и предвкушением новых тайн спросил юный ученик.

Ведагор с некоторой хитрецой улыбнулся: «Скажу для начала несколько ключевых слов – натяжение, упругость, фасции или жилы. Кое-что из этого ты понял по предыдущим нашим урокам и, главное, на самом опыте. Теперь тебе пред-

стоит глубже подумать над всем этим. А помогут запустить мыслительный процесс следующие упражнения.

Первое – поза лучника, но не в том исполнении, что знаешь. Встань так, как будто стоишь на доске, стопы на одной линии, примерно на расстоянии в 3 ширины плеч. Передняя нога сгибается так, чтобы бедро было параллельно земле и не проседало ниже. Проекция колена над местом перехода голени в стопу или чуть впереди, но не далее пальцев стопы.

Сзади стоящая нога как будто отталкивается пальцами, выпрямлена. Тут ключевой момент – поймать этот отталкивающий импульс фасциями стоящей сзади ноги, задней поверхности её икры и бедра, далее через поясницу и спину, почувствовать натяжение во всех этих областях.

Таз подкручиваем, провала в пояснице не в коем случае не делаем, иначе вся структура будет несбалансированной и вредной, особенно для почек. Макушкой, как всегда стремимся вверх, подбородком к себе без излишнего напряжения. Попробуй!»

Северион принял стойку.

– Стопу передней ноги разверни чётко вперёд, стоящей сзади – под углом примерно в 45 градусов. И после того, как начинаешь натяжение фасций или, как их называли в мои молодые годы и недалёком прошлом – жилы, – постарайся максимально развернуть бедра и таз вперёд, это усилит натяжение. Что чувствуешь?

Мальчик подправил стойку и немного призадумался. – Чувствую как будто появилось натяжение между ногами.

Ведагор одобрительно кивнул: «Руки можешь держать впереди перед собой, сложив ладони. Старайся довести время нахождения в этой стойке до нескольких минут, начинай с одной. Не забывай про натяжение и не проседай в погоне за результатом. Лучше меньше, но качественнее. Ещё один критерий правильности выполнения этой стойки, как и уже изученной тобой стойки всадника – активизация нижней части мышцы бедра над коленом.

– А почему не надо проседать?

– Да, хороший вопрос! – похвалил Севериона дедушка. – Это означает, что нужно сохранять структуру, параллельность земле бедра передней ноги. Тогда будет получаться натяжение и правильная, полезная, а не вредная нагрузка на тело. Если же начинается проседание ниже "горизонта", то ты перегрузишь сустав бедра и полезный эффект исчезнет. Постой сейчас в стойке на каждую ногу по минуте.

Северион принял стойку с левой ногой впереди, следя за всеми деталями. Достаточно быстро он поймал чувство приятной натянутости, спина даже хрустнула.

– О, вот и лечебный эффект начался, – подметил Ведагор. – Позвонки выровнялись.

Северион вдруг немного потерял равновесие и накренился влево. – Ой! – извиняющимся тоном воскликнул он.

– Выравнивайся, – улыбнулся учитель. – Со временем

научишься лучше контролировать положение своего тела в этой стойке. Дам ещё одну подсказку. Используй в качестве направляющей части своего тела поясницу, жилы со стороны спины на ней, или фасции по-современному. Но не перенапрягай их. Достаточно держать поясницу в лёгком тонусе и тогда не будет избыточного веса на ногах. Чтобы лучше активизировать мышцы бедра над коленями можешь немного напрячь жилы поясницы и сделать вращающие движения коленями вместе с бёдрами передней и сзади стоящей ног поочерёдно – параллельно земле, но давя одновременно вниз, словно ввинчиваясь в землю. Сначала по часовой стрелке, или против часовой, немного можно осесть вниз, или даже много. Затем вывинчивайся, делая такие вращения коленями в стойке, приподнявшись до уровня, когда бедро впереди стоящей ноги станет параллельным земле или чуть выше, так тоже можно. Колени при этом береги, движения должны быть не резкими и вес сбалансирован по твоей центральной оси через позвоночник, поясницу, которая выступает как ротор. Ноги, мышцы бёдер нагружаются умеренно, а коленные суставы не перегружаются. Попробуй!

Северион вновь принял стойку, чуть напряг фасции поясницы и, представил, что его тело является вращающимся вокруг своей оси столбом, а ноги – дополнительными подвижными опорами. И «двигателем» всех движений, задающим их векторы, является область поясницы.

Стабилизировав её, он начал поочерёдные вращательные

движения коленями, ввинчиваясь всё ниже. Северион тут же оценил значение поясницы, её жил для сохранения центра тяжести, баланса и равномерности распределения веса – колени не перегружались, и всё тело плавно понижалось к земле одновременно с ногами. Тут же юноша почувствовал, как «загорелись» нижние части мышц бедра, квадрицепсов над коленями.

– Вооот, чувствуешь? – спросил, считавший ощущения ученика Мастер.

– Да! – кивнул мальчик.

Глава 3. Стопы

– Вижу, что тебе пока с трудом удаётся создавать натяжение от пальцев стоящей сзади ноги. Ты делаешь правильные усилия, не отрываешь при этом пятку. Но дело в твоём плоскостопии. Это поправимо. Займись упражнениями для стоп, включая то, которое тебе объяснял ранее, когда ты стоя сжимаешь пальцы стоп импульсно и синхронно, словно хватая что-то пальцами ног, перемещаясь за счёт этого вперёд. Ещё один момент, о котором не говорил ранее – когда делаешь хватательное движение пальцами ног, они должны вытягиваться вверх и в стороны «веером». Так ты заодно будешь отучать держать пальцы ног «в кучке» – болезнь современной цивилизации из-за неудобной обуви и обездвиживания пальцев ног и стоп.

Найди и делай другие упражнения от плоскостопия. Ре-

комендую обратить внимание и на массажи, особенно такое упражнение – сидя просунь пальцы разноимённой руки между пальцами противоположной ноги, расширив и сжав их в сторону пятки. И делай этой рукой вращение стопы по несколько раз в каждую сторону. Хорошо такое делать перед сном.

И ещё обрати внимание – ты, как и многие люди незаслуженно игнорируешь большие пальцы ног. Они самые сильные и должны работать соответственно. Представь, что на больших пальцах ног нарисованы стрелки вперёд. И именно так и используй их, чуть приподнимая и ведя всю ногу по этим векторам через них при ходьбе. Попробуй сейчас так походить с таким отношением к большим пальцам.

Северион чуть приподнял большие пальцы ног и прошёлся.

– О, походка стала мягче, и я перестал заваливаться на внешние края стоп, теряя сцепление с землей и равновесие, как обычно, – радостно воскликнул он.

– Что ещё почувствовал? – хитро улыбнулся Учитель.

Мальчик походил таким способом ещё.

– Чувствую, что стал больше веса проецировать на большие пальцы ног и они стали действительно направлять движение и даже быть как бы «рулями», когда делаю повороты. При этом баланс лучше. ... И есть лёгкое приятное натяжение в стопах – по подошве от большого пальца к пятке, и по внешней стороне стопы в сторону голени. От этого я лучше

контролирую свой вес, а стопы стали более пружинистыми. А натяжение жил в спине, пояснице тоже стало более упругим и приятным. Удивительно, как всё взаимосвязано в организме...

– Ты отлично усвоил эту важную для правильного баланса тела и здоровья тонкость, – похвалил его Ведагор. – Как видишь, в управлении телом важны даже мелкие детали. Теперь, зная «секрет больших пальцев», ты сможешь улучшить состояние своих стоп и осанку, заодно ускорив восстановление позвоночника – он будет получать более равномерную мягкую нагрузку при ходьбе. И поясницей также будет легче управлять – то есть ты станешь более ловким и быстрым, а здоровье будет улучшаться. Для ускорения полезного эффекта делай также такое упражнение – постой хотя бы минуту на мысках ног, но вес при этом внутренне смести на подушечки больших пальцев – это упражнение нанесёт хороший удар по плоскостопию, укрепив внутренние края стоп.

Не забудь и про остальные пальцы ног – всегда и везде, где только можно шевели ими, создавая себе постоянную тренировку. Поднимай их поочерёдно, разводи «веером», разводи в стороны мизинцы ног, большие пальцы и одновременно. Задача – отучиться «кучковать» пальцы ног и укрепить проходящие через стопы жилы. «Надувай» также стопы, приклеив» пальцы, пятки и края стоп к земле. И прыжки высокие от пальцев ног и стоп делай, колени не включай только, держи их почти прямыми, иначе навредишь.

Твоим новым заданием будет изучить смысл натяжения жил в теле. Конечно, учитывай свою травму и не переусердствуй. Учись управлять своими жилами или фасциями, усиливая живость движений.

Пользуйся своим телом как инструментом, по разумению. Например, если тебя хотят схватить сзади за горло и голову, повалив на себя, лучше быстро перевести плечи вперёд и чуть согнуться, прижимая подбородок к груди и округлив спину – принять положении «черепахи», и шагнув вперёд. Это позволит сохранить равновесие и защититься. В этом частном случае тоже работают фасции, тоже есть натяжение, но несколько иное, чем знакомое тебе через макушку вверх.

Теперь, Северион, твоя задача наработать практику и поразмышлять над этой темой. В качестве «экзамена» расскажешь это своим братьям по лагерю в июле.

– Каким братьям и что за лагерю? – удивлённо спросил Северион. – Я в июле никуда не собираюсь!

– Сейчас нет, но скоро соберёшься, – пояснил Мастер. – Это будет недалеко от уже знакомой тебе карельской горы с пещерой, но рядом с посёлком и озером. Я тоже там буду. Поучимся совместному житию, – заговорил загадками Ведагор.

– Хорошо, – озадаченно пробормотал Северион. Но через мгновение он почувствовал радость от скорой встречи со старцем наяву.

– Да, и ещё, – произнёс после некоторой паузы явно раз-

мышлявший над чем-то наставник. Ещё два дополнительных задания на размышление. Первое – обрати внимание на работу пальцев ног и одновременно всего тела в русских народных плясах. Потом расскажешь свои выводы. И второе, посложнее. Сначала толкни меня, – вдруг сказал мастер.

– Что? – переспросил Северион.

– Толкни меня! – повторил Ведагор и встал в подобие стойки с левой ногой впереди. – Прими похожую стойки и толкай в мои руки или плечи от себя, а я буду толкать тебя. Твоя задача остаться на месте и лишить равновесия меня, сдвинув с места.

Учитель и ученик приняли позиции и начали противоборство. Северион быстро выдохся и несколько раз улетал либо падал сам от толчков мастера. Ведагор же стоял как вкопанный, но при этом оставался живым и ненапряжённым. Вся сила словно уходила куда-то сквозь него.

– Как это работает?

– Вот это и будет твоим вторым дополнительным заданием, – улыбнулся Ведагор. – Подсказка такая – объедини всё, что освоил по владению телом до этого в одно целое.

– Хорошо! – несколько озадаченно произнёс юный ученик.

Глава 4. Вторая практика

– Когда немного травма заживёт, – продолжил учитель, – переходи к следующему упражнению. И он протянул по-

явившуюся у него в руках ниоткуда толстую палку примерно метр длиной и 5 сантиметров в диаметре с продетой через отверстие посередине прочной верёвкой.

– Бери, специально сделал для тебя.

– Благодарю! Я, кажется, знаю, что это. У моего отца похожая есть, – заметил Северион. – Он учил давно меня предплечья рук с её помощью тренировать – на выпрямленных руках наматывать и разматывать привязанную гантель или гирю.

– Верно. Но мы сейчас делаем акцент на твоей спине. Поэтому это упражнение немного нужно видоизменить. Давай привяжем вот этот камень, – сказал ловко делая верёвочные петли и узлы на увесистом куске каменной породы Ведагор.

– Смотри, – решил показать он. – Сгибаем руки примерно на половину, и сильными движениями от себя наматываем груз, – сказал Хранитель знаний, выполняя мощные плавные и одновременно резкие усилия не только руками, но и всем телом, сохраняя при этом прямую осанку. Каждое движение он сопровождал быстрыми, но не сильными выдохами.

– Нужно задействовать жилы всей спины, – пояснил он. – Держи.

– Мальчик взял палку с привязанным к закреплённой на ней верёвке камнем и намотал его, как показал Мастер.

Он сразу почувствовал, что благодаря согнутым рукам приятно включились фасции всей спины, как будто внутри него натянулись невидимые канаты. Затем он таким же спо-

собом, но обратным движением кистей к себе размотал камень до земли.

– Молодец! – похвалил Ведагор. – Старайся не задирать плечи. Если будешь регулярно делать это упражнение, постепенно и по самочувствию повышая вес груза, то не только залечишь свою спину, но и станешь очень неудобным и сильным борцом. Да и в хозяйстве такая сила и в помощи другим людям, что-нибудь отнести или поднять, например, всегда пригодится, – одобряюще улыбнулся наставник.

Глава 5. Третья практика

– А какое третье упражнение? – спросил Северион.

Это ты скоро узнаешь. У меня сейчас нет с собой «реквизита», – снова стал интриговать хранитель тайн. Скажу лишь, что при выполнении этого упражнения не забывай о том, чему учился сейчас – создавай импульс и натяжение от пальцев ног, а не пятки, подкручивай таз, чувствуй жилы в пояснице, всей спине, включая и бока. Ну, до июля!

– Благодарю, Ведагор! – крикнул обнадёженный столь подробными инструкциями Северион таящему в тумане Учителю и проснулся. Рядом он с удивлением обнаружил палку с верёвкой и привязанным к ней карельским камнем из сна.

Была суббота. Выходные мальчик посвятил подготовке к школьным итоговым контрольным – оставалась последняя неделя учебного года перед летними каникулами. Дышать ещё было тяжело – травмированный позвоночник и растяну-

тое подреберье давали о себе знать. Периодически Северион делал перерывы, ходил на прогулку в магазин, аккуратно, вполсилы делал показанные Ведагором во сне упражнения, от которых становилось полегче... И думал о лагере, который упомянул Владыка карельской горы.

Неделя пролетела на удивление буднично, мальчик с отличием написал все контрольные.

Вечером в пятницу неожиданно ему позвонил тренер по борьбе Вячеслав.

– Привет, Северион! Как твоя спина?

– Болит ещё, дышать тяжело.

– Понятно. Крепись! Мы тут все переживаем за тебя! У меня есть к тебе предложение и просьба. Тебе для ускорения поправки нужна дозированная нагрузка. А нам как раз нужно перевезти 10 пар пятикилограммовых гантелей и пять шестикилограммовых со старого спортзала в наш новый зал. Старый окончательно закрывают. Они находятся друг от друга в километре всего, если помнишь.

– Да, буду рад помочь! – обрадовался Северион.

– Отлично, приходи в удобное время в старый зал, ключи от обоих оставлю под ковриком. Я там разложил все гантели прямо за дверью сразу. И чемодан на колёсиках дорожный оставил.

– На колёсиках? – удивился юный борец.

– Да, тебе поднимать тяжести пока нельзя, а тянуть нетяжёлый чемодан, но с определённым весом по твоим силам

– будет как раз щадящая и полезная нагрузка. Не старайся сразу много гантелей возить – бери по одной-две пары.

– Хорошо! – отозвался Северион.

– Спасибо тебе!!! Как всё перевезёшь, позвони, а ключи также под коврик положи. Давай, это тебе поможет!

– До свидания!

Северион решил не откладывать и утром уже был у старого спортзала. Он нашёл ключи и открыл дверь – на полу были разложены старые советские чугунные гантели с тёмной шероховатой поверхностью и холодными металлическими ручками. Когда Северион взял одну из них, она показалась почти живой – плотной, основательной, будто хранящей в себе вес долгих тренировок.

Тут же стоял серый современный чемодан Мальчик положил его на пол, открыл и сложил в него пару пятикилограммовых гантелей – решил начать с малого и посмотреть, как получается. Отвёз их в новый зал без труда, дорога была удобной – асфальт недавно меняли. И никаких горок по пути не было.

На второй раз он уже вёз две пары, то есть общим весом 20 килограммов. Стало потяжелее. И тут Северион вспомнил наставления Старца – подтянул спину, подвернул слегка вперёд таз, начал ловить толкающий импульс от пальцев ног и переводить его вверх по телу, через фасции поясницы и всей спины. Возникло очень приятное ощущение, как будто на мачту позвоночника натянули паруса – скорость и лёг-

кость шага увеличились, а мышцы и жилы спины отозвалась приятной истомой и тонусом.

Каждый снаряд, уложенный на место, словно добавлял уверенности: если он справляется с этим весом, значит, справится и с остальным. Практика, начавшаяся с сомнений, неожиданно принесла чувство собранности. Мальчик понял, что это и было третье упражнение, которое возвращает его в строй.

За два дня Северион перевёз таким способом все гантели. Мышцы и фасции спины болели, но это была приятная боль. Спина натянулась, а позвоночник, наоборот, стал меньше болеть, явно восстанавливаюсь.

Мальчик позвонил тренеру и искренне поблагодарил его за такое необычное упражнение.

– Тебе спасибо огромное, Северион! Поправляйся и приходи на тренировки в сентябре!

Глава 6. Лагерь

Родители видели, как сын печалится. Они не ругали, просто старались быть рядом. Им хотелось найти место, где сын сможет оказаться среди

своих – быть в потоке, в движении, чувствовать, что он часть чего-то большого и живого, где все думают и чувствуют, как единая дружная команда.

Они листали сайты с лагерями, звонили в спортивные

центры, спрашивали у знакомых, но всё казалось либо слишком строгим, либо слишком шумным, либо совсем не тем – в этих местах не было того самого ощущения единства, когда ты просто идёшь в ногу с остальными и от этого становится легко.

А в это время над их балконом, прямо под козырьком, всю весну хлопотала серая ворона – строила гнездо. Она таскала туда всё подряд: сухие веточки, кусочки фольги, обрывки бумаги. Мама часто улыбалась, глядя, как птица деловито щёлкает клювом и поправляет прутики.

И вот однажды утром мама вышла на балкон, чтобы развесить бельё, и увидела, что ворона, кружа над гнездом, уронила что-то плотное, шуршащее. Это оказался туристический журнал за прошлый месяц. Он упал прямо к маминым ногам, будто специально. На развороте была фотография: широкая поляна, деревянные срубы, конный двор и надпись крупными буквами – «Северный стан». Под ней мелким шрифтом говорилось, что летний подростковый лагерь, планировавшийся недалеко от лесного озера в Карелии, делает упор на командные игры, походы, взаимопомощь, беседы о важном и умении держаться уверенно, не теряя доброты.

Женщина почувствовала, что именно там, среди ребят, увлечённых общим делом, сын мог бы, наконец, почувствовать себя в ритме движения, среди единомышленников, где каждый важен просто потому, что идёт рядом. Мама замерла. Что-то при чтении описания места отзывалось внутри.

Она позвала папу, они переглянулись, будто нашли не просто лагерь, а подсказку. И хотя путёвки обычно разбирали за месяцы, на сайте проекта висело сообщение об остающемся последним свободном месте – словно его специально держали именно для Севериона.

Родители тут же без лишних обсуждений позвонили. Ответивший администратор, будто тоже чувствуя, что это не случайность, сказал: «Мы как раз ждали, когда кто-то решится. Это место любит тех, кто приходит не побеждать всех, а становиться сильнее самого себя».

Чуть позже папа решил почитать отзывы и найти побольше живых историй про лагерь. Он зашёл на сайт и быстро нашёл страницу про Данилу Озёрского – человека, который стоял у истоков «Северного стана» и до сих пор курировал смены. На странице были не рекламные посты, а настоящие рассказы родителей и детей: видео, где ребята учатся держать поводья, фото с вечерних костров, короткие заметки про то, как в лагере учат не силе ради силы, а ответственности и взаимовыручке. Особенно папе запомнилась одна фраза Данилы: «В Карелии всё держится на связи: лес с озером, камень с водой, человек с делом. Мы в лагере стараемся эту связь не терять. Если видишь, что у кого-то плечи опустились, подай руку – и свои плечи также ещё больше расправятся

Папа показал это маме, и они переглянулись: Вот оно. То самое место, где Северионе не придётся притворяться, что

ему всё равно, и не придётся прятать свою боль. В ту же ночь мальчик увидел сон. Он стоял на вершине холма, ветер трепал волосы, а перед ним раскинулась та самая поляна из маминого журнала – «Северный стан». Старец Ведагор был рядом, спокойный и тихий, как вечер в Карелии. Он не говорил громких слов, просто положил руку Севериону на плечо и сказал: «Там ты не будешь прятаться. Там ты прочувствуешь, что сила – это не только мышцы, но и умение стоять прямо, даже когда страшно. Езжай туда. Это не приказ, это приглашение».

Северион проснулся с ощущением, что сон был не просто картинкой, а чем-то настоящим. Он не стал рассказывать всё сразу, но когда родители робко предложили: «А давай съездим на одну смену, посмотрим, вдруг понравится?» – он не отмахнулся, не сказал «нет», а тихо кивнул: «Давай».

И это «давай» прозвучало с радостью.

Глава 7. Приезд в Карелию

Когда Северион приехал в лагерь, он первым делом стал искать место, похожее на то, что видел во сне. Поляну он узнал сразу: тот же изгиб холма, тот же запах сена, даже тень от старой сосны лежала так, как ему снилось. А потом он увидел старца Ведагора наяву – и теперь тот был не таинственным пришельцем из мерцающего воздуха, а одним из наставников лагеря. Он стоял у конного двора, спокойно и уверенно, будто всегда здесь и был, и тихо объяснял ребятам,

как правильно держать поводья, чтобы лошадь чувствовала доверие, а не силу.

Рядом с ним стоял Данила Озёрский – крепкий, спокойный, с внимательными серыми глазами, в которых не было ни строгости, ни желания подавить. Он говорил с ребятами так, будто каждый из них уже достоин уважения, и просто ещё не успел в это поверить. Данила заметил Севериона, чуть улыбнулся и кивнул старцу. А старец Ведагор подошёл к Северионе и тихо сказал: – Я же говорил, что мы ещё встретимся. Здесь каждый день – это маленькая дорога. Кто-то учится держаться в седле, кто-то – не опускать плечи, когда тяжело. Ты пришёл как раз вовремя.

День прошёл хорошо. И начался новый. Погода благоволила, будто сама Карелия улыбалась этому дню: солнце светило так щедро, что даже тени казались тёплыми, а воздух был густым от запаха хвои и нагретой травы. Все приехали в срок, и стоило только последним родительским машинам и такси остановиться у ворот, как всё закрутилось, завертелось, зашумело голосами, смехом и топотом.

Данила Озёрский стоял у главного въезда, спокойный и внимательный. Рядом с ним стоял старец Ведагор. Для Севериона этот день был особенно тяжёлым: спина ныла после нагрузки, стоило только неловко повернуться, и он боялся, что на первом же испытании станет ясно: он не такой, как остальные.

Сначала проверили физическую подготовку. Северион

держался ровно, не сутулился, помня слова старца Ведагора: «Прямая спина – это основа свободного потока энергии и здоровья». Данила заметил, как он напряжён, и тихо сказал: «Не гонись за тем, чтобы быть как все. Твоя сила – в том, чтобы делать своё дело честно». Эти слова отозвались в мыслях Севериона тихим, уверенным эхом – и напряжение, стягивавшее плечи, понемногу растаяло. Он вдохнул глубже и понял: хватит тревожиться о том, что впереди. Главное – не сбиться с пути и оставаться верным себе. Этого оказалось достаточно, чтобы страх отступил, а решимость окрепла: он был готов пройти испытания до конца, шаг за шагом, без оглядки.

Глава 8. Испытания

А потом начались испытания.

Испытание огнём. Каждому молодому «дружиннику» выдали по спичке и велели зажечь и держать так, чтобы пламя горело как можно дольше. Не дуть, не крутить, просто стоять и держать. В руках Севериона спичка вспыхнула неровно, язычок пламени дрожал, будто боялся. Северион замер, стараясь дышать ровно, чтобы не задуть огонь. Он смотрел не на пламя, а на свою руку: как пальцы лежат, как плечо чуть опущено, как хочется дёрнуться и всё бросить. Но он вспомнил: «Ты умеешь слышать то, что другие пропускают». И стал слушать тишину между ударами сердца. Спичка догорала, и когда огонёк добрался почти до пальцев, Северион

спокойно опустил руку, не трясясь, не роняя. Пламя погасло. Он не продержал дольше всех, но продержал ровно. Данила кивнул ему: – Ты не пытался обмануть огонь. Ты с ним договорился. Это важнее скорости.

Испытание ветром. Нужно было пробежать на короткую дистанцию по лесной тропе. Тут Северион сразу понял, что не выиграет: соперник, высокий парень с рыжими волосами, мчался, будто ветер сам нёс его. Северион не гнался за ним. Он старался не споткнуться о корни, чувствовать, как земля отзывается под подошвами. Болевшие ещё рёбра и область под ними помогли выработать экономное дыхание – с каждым шагом мальчик выдыхал ровно столько воздуха, сколько выдавливало из лёгких движение тела, вдох же, поскольку глубоко вдохнуть ему ещё было больно, происходил произвольно и получалось ровно столько, сколько необходимо. Северион догадался – этот способ дыхания самый экономный для интенсивных нагрузок, даже боя при необходимости. Одышки при этом не возникает, внимание не ослабевает, а даже усиливается, и спокойствие сохраняется.

Когда он пересёк финишную черту, дыхание не сбилось, он не согнулся пополам, не рухнул на траву – он остановился, выпрямился и выдохнул. Старец Ведагор, стоявший у финиша, тихо сказал: «Ты бежал не для того, чтобы только обогнать. Победа бывает разной: одна – в том, чтобы первым коснуться черты, другая – в том, чтобы дойти и не сломаться. Твоя победа – в стойкости. Да и секрет одного из видов

боевого дыхания, вижу, ты освоил», – подмигнул Ведагор. – Этот способ дыхания хорошо работает в условиях высоких скоростей боя или физических нагрузок, выдохи тут привязаны к движениям. А вдохи естественны, без усилий. Но во время боевой или иной активности неплохо использовать и обычное немного растянутое дыхание, непривязанное к движениям. Оба способа хороши, каждый по-своему, под свои задачи и твоё состояние.

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.