

Неуроки физкультуры / рассказ

Category: Некаýалар, Кітарсу

написано кітарсу | 24 января, 2025

Неуроки физкультуры / рассказ НЕУРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Инга, инструктор по йоге, объявила:

– Вирахадрасана – поза воина вторая. Плавно направь взгляд направо вдоль руки.

В йоге важно не только правильно дышать и двигаться, но и точно направлять взгляд, однако Полина посмотрела не направо, а по привычке, чтоб проверить себя, на левую руку – туда, где на запястье есть шрам в виде полумесяца – это она разбила чашку в три года и глубоко порезалась. Чуть ниже – ещё два шрама, они навсегда остались на коже после драки с Голубевым в девятом классе. «Забавная штука – йога: ты можешь посмотреть на шрамы на запястье, а увидеть своё прошлое», – подумалось Полине. Инга истолковала её взгляд по-своему:

– Что такое? Затекла рука?

– Нет, просто отвлеклась, – заверила Полина и некстати вспомнила одноклассницу Ульяну.

Когда Полина пошла в первый класс, она не умела различать право и лево, потому что в отличие от сверстников, не ходила в детский сад. Ну не было садика в их умирающем селе! В школу ребятшек со всех окрестных деревень возили в райцентр на автобусе. Полина, впервые в жизни оказавшись в спортзале в шесть лет, в принципе не знала, что такое «физкультура». Отжимания, приседания и прочие рывки руками она в первый раз выполняла сразу же на уроке. Надо ли говорить, что получалось смешно, неуклюже и коряво?

О, как орал физрук! О, как смеялись над ней остальные дети! Наверное, в наши дни в такой ситуации ребёнок сразу побежал бы плакаться к маме и папе, но дело происходило на закате Советского Союза, и жаловаться хоть на что-то, происходящее в школе, было не принято. Терпи и молчи – так предписывало правило из негласного кодекса чести. Полина терпела и молчала.

Учитель физкультуры – молодой мужчина, работал у них в сельской школе всего один год, а затем переехал в Вологду. Сейчас, будучи взрослой, Полина понимала, что тот год дался ему не просто. Физрук был очень молод и полон амбиций. Наверняка ему хотелось тренировать будущих чемпионов в областной СДЮСШОР, а не нянчить шестилеток из деревни, которые не знали простейших команд. Выдрессировать Полину, чтоб та не путала «лево» и «право» у физрука не получалось. «Дур-р-ра!» – кричал он в отместку под хохот одноклассников.

В отличие от физрука, Ульяна педагогический институт не заканчивала. Она была всего лишь маленькой деревенской девочкой, но зато с хорошим воображением и завидной смекалкой. Как-то раз, найдя Полину в школьном туалете, куда та спряталась, чтоб прогулять ненавистную физкультуру, Ульяна поймала её за руку и сказала: «Не прогуливай! Хуже будет. Двойку поставит. Всё очень просто: видишь, у тебя шрам на запястье полумесяцем? Это и есть «лево».

Затем Ульяна несколько раз попросила Полину покружиться, и время от времени спрашивала, где лево, а где право, и поскольку Полина точно знала, с которой стороны «пришпилена» к её неуклюжему туловищу тощая рука со шрамом, она без ошибок справлялась с задачей, и с тех пор не путала «право» и «лево». Правда, спустя годы, оказалось, что у этой, безусловно, эффективной Ульянкиной методики есть побочный эффект: проверяя себя – лево или право? – Полина и по сей день иногда смотрела на шрам-полумесяц. Эх, Ульянка! Вот уж кто был прирождённой спортсменкой! Ловкая и сильная подружка на физкультуре получала одни лишь пятёрки.

...Голос Инги вернул Полину из воспоминаний в реальность:

– А теперь – адхо мукха шванасана, «собака мордой вниз»! Полина, втягивай лопатки, втягивай! – и для убедительности Инга даже похлопала свою ученицу по спине.

За «собачкой» последовали асаны для выработки правильной осанки. Инга тем временем рассказывала:

– Сколько сутулых людей, Поляночка, приходит сейчас на занятия. Кто за компьютером сидит, не разгибаясь, кто из-за высокого роста сутулится. А девочки-подростки? Стесняются, что

грудь растёт, и ходят вот так!

Инга-красавица, бывшая гимнастка, прямая и стройная, с копной вьющихся золотых волос, согнулась в спине дугой, и вдруг превратилась в клюшку-старушку, изобразив заодно шаркающую пенсионерскую походку. Полина рассмеялась:

– Ты артистка, Инга!

– Вот здесь живёт душа, – Инга показала на середину груди. – Душа должна быть свободной. И вообще бюст – гордость женщины! Мы несём свою красоту миру! Красоту души через красоту тела!

Урок подходил к финалу, начались восстановительные позы, они выполнялись в основном лёжа, и любители йоги метко с юморком окрестили их «полежасаны». Полина знала, что в них нужно расслабиться, отпустить мысли вон из головы, как выпускают на волю птиц из клетки, но назойливые думы-птахи сегодня вовсе не собирались покидать хозяйку. Они закружили Полину в новом водовороте воспоминаний.

...Через год в районную школу пришёл другой учитель физкультуры. Он никогда не кричал на Полину, не смеялся над её худобой и неуклюжестью сам и не позволял другим, хотя поводов по-прежнему было предостаточно. Полина была из тех, кто, прыгая в высоту, запинаясь за планку, застревает на козле, падает с бревна, кто никогда не сможет освоить коньковый бег на лыжах и пробежать стометровку с приличным результатом.

Новый учитель старался изо всех сил привить Полине любовь к физкультуре, но он безнадежно опоздал. Навсегда у неё в ушах застрял этот раскатистый крик хорошо поставленным командным голосом: «Дур-р-рааа!». Многократно усиленный эхом спортзала он сопровождал Полину всю жизнь.

Считается, что уроки физкультуры закаляют тело и характер, но Полину закалил протест против этих уроков, против самой телесности бытия. Она научилась игнорировать телесную сторону жизни. В отличие от других девчонок, Полина равнодушно относилась к своему отражению в зеркале, её не интересовали ни причёски, ни наряды, ни косметика. Не было у неё и любимых блюд или сладостей. Остались только непреложные правила

опрятности да самая простая забота о здоровье. Полина следила за чистотой волос, ногтей, лица, одежды, каждое утро делала зарядку – и на этом всё. Вот так не по-женски, а по-спартански она жила. Спортсменка-Ульяна к тому времени увлеклась каратэ, и всё зазывала подружку вместе ходить на секцию, но Полина испытывала панику в любом спортзале. Тогда Ульяна начала делиться с ней приёмами самообороны дома, как делятся с другом хлебом насущным. «На всякий случай. Жизнь – штука трудная, – убеждала Ульянка и подбадривала. – Это ведь не уроки физкультуры, а я не физрук, смелей! Мы ж не в спортзале!»

Хуже всего Полине пришлось в подростковом возрасте. Когда у девочек в её классе начала обозначаться грудь под кофточками и свитерами, под блузками и рубашками, мальчишки ввели противную игру. Они проводили карандашом или ручкой по спине девочки, и если там обнаруживалась тесёмка бюстгалтера, кричали: «Сиськи есть – ума не надо!» А если нет: «Титек нет – капусту ешь!» И смеялись. Однажды Полина не выдержала. На перемене одноклассник Голубев провёл ручкой по её спине и радостно заорал: «Титек нет, капусту ешь!» Полина с размаху ударила обидчика по лицу.

– Ты что, баба, на мужчину руку подняла?! – ошалело взревел Голубев и пнул её в ответ под зад так, что худышка-Полина аж подпрыгнула на месте. Что дальше было, Полина помнила смутно. Она накинулась на Голубева с кулаками, молча и страшно, без всяких девичьих визгов и криков, она молотила его, как только могла, изо всех сил, и неожиданно её тело послушно вспомнило все приёмы самообороны, что показала ей Ульяна. Дерущихся окружили парни, они орали, как толпа орков, подбадривая Голубева:

– Бей бабу! Баба посмела руку на мужика поднять!

Девчонки, включая Ульяну, пытались прийти на выручку, но парни их безжалостно оттеснили. Кто-то сбегал за учителями, и Голубева с Полиной растащили. Их по очереди отвели к директору – Павлу Аркадьевичу – для беседы. О чём он говорил с Голубевым, Полина не знала, но её директор отчитал знатно:

– Стыдно, Полина. Девочка не должна драться. Мальчишки ведут себя порой невоспитанно, но это лишь потому, что ты им

нравишься. Они так внимание к себе привлекают.

Полина молчала. «Я им нравлюсь? Нет! Им нравится меня бить. Им нравится меня унижать», – упрямо думала она про себя, вслух, конечно, не возражая. После школы она ещё долго воспринимала всех парней и молодых мужчин именно так – стадо орков, уверенных, что они высшая каста, кричащих «дуррр-аа!» или «бей бабу!»

... – Полиночка, ты сегодня какая-то рассеянная, – посетовала Инга, вновь возвращая ученицу из пучин памяти в класс йоги. – Сейчас у нас шавасана. Ты уж постарайся в ней расслабиться, как следует.

Каждый урок йоги – это маленькая жизнь, которая непременно закончится «позой мертвеца». Самая сложная из всех асан, а ведь, казалось бы, что тут трудного? Лежи, наслаждаясь покоем, избавься от лишнего, ненужного, наносного, но люди годами практикуют йогу, и вот уже легко выполняют стойки на голове, на руках и плечах, а идеально сделать шавасану редко у кого получается, даже спустя десятилетия практики. «Это потому, что правильно умереть еще сложнее, чем правильно жить», – размышляла Полина, пока Инга помогала ей правильно улечься на коврик. Отрешиться от суетного даже в «мертвецком» покое вновь не получилось.

... Ульяна покончила с собой спустя пару-тройку лет после школьного выпускного. Дороги подружек после него разошлись. Ульяна пошла на работу в колхоз, поля и фермы которого начинались сразу за райцентром, а Полина поступила в университет. В последний раз они виделись в августе того года, когда им обоим исполнилось по девятнадцать лет. Ульяна из посёлка-райцентра, где она жила, приехала в деревню Полины, узнав, что подружка гостит у родителей на каникулах. Пятнадцать километров гналась на мотоцикле, чтоб проведать одноклассницу! Ульяна отлично ладила с техникой, даже трактор умела водить.

Девчонки поболтали о том, о сём, Ульяна поделилась, что безответно влюбленно в одного парня, но в кого, имени не назвала. В те далёкие и циничные 90-е годы среди деревенской

молодёжи о любви говорить не принято было. Вот похабные анекдоты травить – это пожалуйста! А о любви даже с самой близкой подружкой – ни-ни, табу! Иначе высмеют, обзовут малохольной. Однако это табу осторожно и всё же неловко Ульянка нарушила, спросила у Полины, а как, мол, у тебя дела на личном фронте? «У меня только фронт учёбы, – фыркнула Полина. – Нет у меня личного, и не собираюсь заводить!»! «Ну и зря! Ты заслуживаешь любви», – мягко возразила Ульяна.

Подружки выпили чаю, посидели в заулке, любуясь шикарным в тот вечер багряным закатом, и Ульяна уехала. Спустя какое-то время, Полина узнала от общих друзей, что Ульяна покончила с собой – повесилась из-за того, что её парень, напившись пьяным, ударил её, и объявил, что уходит к другой. Банальная деревенская история, но в юности к роковому шагу могут привести причины и гораздо мельче этой... На похороны подруги Полина не успела приехать.

Как Ульянка это сделала, непонятно, но с тех пор Полина часто вспоминала её фразу: «Ты заслуживаешь любви». Эта тихая фраза заглушила крик «дурраа» и помогла, как лекарство для раны – постепенно вытянула застарелый яд. Как раз в это время за Полиной начал ухаживать её будущий муж – однокурсник Сергей. Ещё совсем недавно Полина запросто отшила бы очередного орка, но... «Ты заслуживаешь любви». Да и «орк» заслужил, уж очень старался доказать, что он милый, по сути, парень, не подлец, не мужлан, не агрессор.

После университета, уже будучи замужем, Полина случайно попала на бесплатный пробный урок йоги, и неожиданно влюбилась в неё. В отличие от уроков физкультуры, на йогу приходили не для того, чтоб соревноваться с соперниками. Здесь не было команд физрука, вместо них – лишь пояснения от инструктора. Никто не хотел бежать к медалям по головам соперников, никто никого не унижал ради места на пьедестале. В класс йоги приходили не состязаться, а познавать себя и мир в переменчивом, вечно ускользающем от человека единстве телесного и духовного.

...Самым любимым для Полины был момент, когда после шавасаны они

с Ингой сидели друг напротив друга в сукхасане, прикрыв глаза, и инструктор мерно произносила:

– Поблагодарите себя за занятие, поблагодарите всех учителей йоги, осознайте, что принесла вам сегодняшняя практика: здоровье, уверенность в себе, хорошее настроение, добавьте что-то своё.

«Спасибо тебе, Ульяна, за всё, – добавила Полина. – Жаль, что рядом с тобой не оказалось никого, кто объяснил бы, где лево, где право. Спасибо тебе за все «неуроки физкультуры».

Некаýalar