

## Глава 5 Освоение боевого навыка

: Здравствуйте , я Хронис , создатель этого навыка для клинков, для сначала вам нужно во время медитации представить клинок , можно любого разного размера и вида , а если вы ещё ни разу не медитировали , то сядьте в позу . Скрестив при этом ноги , а руки держите в районе груди . Если вы все это выполнили , то делайте 1 глубокий вдох и 1 выдох , всегда старайтесь держать один темп дыхания . Ладно сама же техника или навык представляет собой комбинации ударов , при чем хаотичных , при выполнении их Вы должны сохранять ясность своего ума и спокойствие .

1-ое движение собой представляет начальную стойку , без которой Вы не сможете использовать следующие движения . Сначала станьте не много боком , потом поставьте правую ногу вперед левую назад , согните правую ногу и чуть-чуть левую . Затем попытайтесь использовать технику дыхания которую я вам рассказал и попробуйте побежать вперед , если у вас же получается скорость 5 метров за 1 вдох , то значит Вы преуспели в дыхании , а также в навыке . Но так же стоит и задуматься над своей версии этого движения , но это советуЮ делать в далеком будущем .

Хм... понятно . Получается это движение как ступенька , чтобы пройти её нужно идти вперед и не сдаваться . Ну ладно , становимся боком ага и так же правую вперед левую назад и согнуть , хм понятно . Так , а может лучше держать дистанцию вот так , ноги на широте плеч , хм а так удобнее .

Ладно пора технику медитации осваивать , думаю 10 дней мне хватит и потом использую 1-ое движение . Такс один глубокий вдох и выдох . Я так скоро усну . НЕТ!!! Я должен постараться , я должен дойти до своей цели , о , дышать стало легче . < Хе-хе-хе > , так а если дольше держать дыхание и потом делать резкий выдох . Ладно пробуем . Вау ещё лучше , мои легкие как будто начали жить сами по себе . Буду использовать этот метод, а если снова станет неспособный такой способ выполнения техники дыхания , то просто буду дольше держать и делать резкие выдохи .

Интересно сколько дней уже прошло , ладненько мне потом скажут , когда закончится мое обучение навыка . Так становимся в позицию , расслабляемся и используем дыхание . Так теперь на практике . Вроде стал , ноги на верной позиции и попытаемся пробежать .

Я стал как ветер быстрый и беззвучный ого!!! Я пробежал 6 метров . Круто , круто , крутяк !!! Ладно , пока рано радоваться это было только 1-ое базовое движение техники.

: Если ты освоил 1-ое движение , то 2-ое тебе даваться легче . Так когда Вы будете использовать 1-ое движение , то используйте дыхание и выполняйте выпады клинком , для начала цельтесь в район груди , потом в голову и в любые части тела , главное когда изучите это движение , то за 1 использование вы должны попасть во все слабые места тела .

Так вроде понятно , просто использовать 1-ое движение с дыханием и делаем выпад , хмм... Окей , так стойка 1-ого движения и бежим , 1-ый выпад будет в район сердца .

Хм, так быстро , но атака хромает . Ладно пора заняться чисто физическими упражнениями , так расписание на следующие 20 дней : 100 отжиманий с весом по 30кг , 70 отжиманий с весом по 35 кг , 50 отжиманий с весом по 50 кг , потом пресс качаем , дыхание и следовательно тренировки навыка , а ещё под конец надо выпады выполнить под разными углами .

|Спустя 20 дней|

Вухх , это было тяжело , но теперь пора проверить свою новую силу . Так в стойке , теперь стало комфортно находиться что ли , так дыхание и вперед , теперь снова дыхание и выпады во все жизненные точки тела . Ах кстати , когда я тренировался , передо мной появился манекен и я на нем сейчас тренируюсь .

когда я нанес урон по манекену от него отскочило и часть манекена отлетела и взорвалась причем громко . Ура слава богу получилось , но все равно нужно таким же темпом тренировался, нельзя останавливаться , нужно двигаться дальше .

: Если Вы читаете эту страницу , то вы освоили 2-ое движение и также изменили 1-ое движение под свое усмотрение , итак я Хронис хочу предупредить Вас, так как это движение не состоит из 1-ого и 2-ого движений . 3-ие движение представляет собой ...

<http://tl.rulate.ru/book/5100/93253>