

София вытерла лицо полотенцем, глядя на высокие окна, через которые лился свет. Она встала и подошла к стойке с оружием, с тихим звоном положив меч обратно. Ее мышцы болели, но физическая боль была желанным отвлечением от тяжелого груза, который она несла в своем сердце.

Она возобновила свои тренировки, каждый удар и маневр отражали ее внутреннее смятение и решимость. Она двигалась с удвоенной энергией, ее меч рассекал воздух с яростной решимостью. В зале эхом отдавались звуки ее одинокой битвы, свидетельствующие о ее несгибаемом духе и тяжести ее одинокого бремени.

София закончила одно упражнение своей практики и собиралась приступить к следующему, когда услышала громкие хлопки, заполнившие зал. Она обернулась и увидела лицо своего брата, источника большей части ее разочарования.

Она стиснула зубы и спросила: "Что милорд имеет в виду под этим? Ты здесь, чтобы высмеять меня за то, что я не наслаждаюсь своей молодостью и трачу время на тренировки с мечами?"

Лицо Адриана вспыхнуло от смущения, когда он вспомнил, что говорил подобные вещи в прошлом. "Нет, старшая сестра, я не такой. Я действительно решил измениться. Я здесь, чтобы попросить — нет, умолять тебя обучить меня. Теперь я осознал серьезность нашей ситуации. "

Лицо Софии было полно сомнений. Она совсем не верила ему, вспоминая бесчисленное количество раз, когда он подшучивал над ней, а затем жаловался их матери, получая сочувствие и больше свободы поступать так, как ему заблагорассудится.

Видя сомнение на ее лице, Адриан искренне спросил, даже предложив привести сюда их мать и повторить то, что он только что сказал ей, в ее присутствии. "Я действительно пытаюсь измениться. Пожалуйста, дай мне последний шанс. Прими это как то, что тебя одурачили в последний раз, и обучи меня. Я покажу тебе свою искренность. "

Скептицизм Софии остался, но она увидела серьезность в его глазах. Она кивнула в ответ на его просьбу, но твердо заявила: "Я вовсе не собираюсь быть с тобой легкой. Ты знаешь, что ты слабый, и я не буду менять режим тренировок, чтобы соответствовать тебе. Если ты будешь выкидывать шалости, как делал в прошлом, я никогда больше не буду относиться к тебе как к своему брату. Я покину эту территорию, утащив с собой маму, и разорву все связи с тобой ".

Адриан серьезно кивнул, заверяя ее, что такого никогда не случится. "Мы станем еще ближе, чем были в детстве", - пообещал он.

София некоторое время внимательно смотрела на него, прежде чем слегка кивнуть. "Очень хорошо. Посмотрим, сможешь ли ты это доказать. Начните с разминки; Я не начну ваше формальное обучение, пока вы не будете должным образом подготовлены."

Адриан, преисполненный решимости, начал свои разминочные упражнения. Он точно

следовал инструкциям Софии, зная, что это его шанс показать ей, что он серьезно настроен измениться. София пристально наблюдала за ним со смесью надежды и сомнения в сердце, пока ее брат предпринимал то, что могло стать началом его искупления.

Она наблюдала за Адрианом, когда он закончил разминку, он начал задыхаться, как собака. Его лицо было мокрым от пота, а голова стала помидорно-красной. Он пытался сделать перерыв. Что ее удивило, так это то, что он вообще не жаловался.

Если бы это было раньше, он бы кричал и вел себя как ребенок, кричал, насколько сложной была ее разминка, и она намеренно усложняла ее, чтобы продолжать ругать его.

София скрестила руки на груди, все еще скептически разглядывая Адриана. "Хорошо, Адриан. Если ты действительно хочешь учиться, мы начнем с основ. Никаких коротких путей". Она решила проверить его отношение и соответствующим образом организовать его обучение.

Адриан нетерпеливо кивнул, выражение его лица было решительным. София глубоко вздохнула и начала инструктаж.

"Мы начнем с тренировки стойки. Это важно для вашего равновесия, силы и общей боевой эффективности", - объяснила она. "Смотри на меня".

София продемонстрировала базовую стойку: ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, вес распределен равномерно. "Эта стойка называется стойкой лошади. Она является основополагающей во многих боевых искусствах для укрепления силы ног и устойчивости. Вам нужно оставаться в этой позе длительное время, чтобы развить необходимые основные мышцы и выносливость."

Она скорректировала позу Адриана, убедившись, что его спина прямая, а ядро задействовано. "Сохраняйте это положение. Не позволяйте коленям прогибаться и держите спину прямой".

Адриан следовал ее инструкциям, морщась, когда удерживал позу. София продолжила: "Далее мы потренируемся переносить вес с одной ноги на другую, не теряя равновесия. Это движение имеет решающее значение для эффективного уклонения и атаки."

София показала ему, как плавно переносить вес, переходя из позы коня в стойку вперед. "Помни, работа ног так же важна, как и владение мечом. Без правильной стойки вашим атакам будет не хватать силы и точности."

Адриан практиковался в переходах под бдительным присмотром Софии. Несмотря на начальную борьбу, он прошел через это, его решимость была очевидна. Выражение лица Софии немного смягчилось, когда она увидела его усилия.

"Хорошо. Теперь мы перейдем к выполнению базовых ударов, сохраняя вашу стойку", - проинструктировала София. Она продемонстрировала серию ударов, убедившись, что ее форма остается идеальной. "Ваши удары должны быть контролируемы и точными. Резкие замахи - пустая трата энергии, они оставляют вас открытыми для контратак."

Адриан подражал ее движениям, а София исправляла его форму по мере необходимости. "Продолжайте практиковать эти упражнения. Стойка, движение, удары - все это взаимосвязано. Овладение этими основами - первый шаг к тому, чтобы стать компетентным фехтовальщиком."

Она отступила назад, снова скрестив руки на груди. "Если ты серьезно относишься к этому, ты будешь тренироваться каждый день. Никаких оправданий, никаких жалоб".

Адриан кивнул, на его лице застыла решимость. "Я докажу тебе, что я серьезен, старшая сестра. Я тебя не подведу".

Взгляд Софии на мгновение смягчился, прежде чем она отвернулась. "Посмотрим. А пока продолжай тренироваться в стойке. Я проверю твой прогресс позже. Кроме того, не называй меня старшей сестрой, называй меня учителем, когда мы на тренировочных площадках."

Глаза Адриана расширились от ее заявления. Это означало, что она, по крайней мере, признала его усилия на данный момент. Он был полон энергии и стиснул зубы, чтобы продолжить трехэтапную практику, которую показала ему София.

После 15-минутной тренировки Адриан больше не мог держаться, он почувствовал, что мир закружился вокруг него, и он упал, потеряв сознание.

На мгновение растерявшись, София позвала охранников и попросила их отвести его в палату и привести врача, чтобы осмотреть его.

<http://tl.rulate.ru/book/118767/4773857>