

□□Ся Ян провел целый день тренируя захват для Зандзюцу и стартовый стиль. После познания основ, на второй день Рэндзи начал учить его Зандзюцу.

□□В Зандзюцу много внимания уделяется работе ног, есть шесть основных шагов: скольжение, ходьба, выпад, наступление, пинок и опора.

□□Скольжение является наиболее используемым стилем движения в Зандзюцу. Он подобен скользящему шагу. Нога не поднимается вверх и движется по Земле. Это может уменьшить колебания тела и увеличить устойчивость. В то же время диапазон движения мал, так что вы можете регулировать стойку, как только вы получаете атаку.

□□Ся Ян потратил два дня, чтобы быть в состоянии сохранять стабильность тела во время этого движения.

□□В процессе, Ся Ян должен был держать деревянную палку, поддерживая основную позу меча.

□□Потом Рэндзи научил его шагам, и это было очень схоже. Это была почти ходьба в стиле скольжения, шаг за шагом.

□□После этого ступня выдвигается, ступни следуют одна за другой, правая ступня впереди, левая позади, также левая ступня слегка приподнята.

□□Если вы двигаетесь вперед, двигайте правую ногу вперед используя стиль скольжения, а затем за ней быстро должна следовать левая нога.

□□Если вы двигаетесь назад, переместите левую ногу назад в стиле скольжения, а затем уже следует правая нога.

□□В дополнение к движению вперед и назад, есть также диагональное движение, которое требует стабильной позы, в то же время используя скользящий стиль, чтобы перемещать ноги в тандеме.

□□Но не следует передвигать ноги одновременно, ты должен иметь опорную ногу, чтобы стабилизировать своё тело во время движения.

□□Ся Ян потратил пять дней, чтобы освоить всё это.

□□После было обучение новому движению: наклонение в направлении движения, боковое смещение, чтобы повернуть тело, для атаки, или же чтобы защититься от атаки противника.

□□Это относительно просто, Ся Ян потратил два дня, чтобы освоить и это.

□□Далее шло следование. Это очень похоже на два шага. Но идея в том, что оба шага происходят одновременно.

□□Совершая шаг вперед, задняя нога движется вперед сохраняя одинаковое расстояние от передней ноги, затем передняя нога выдвигается вперед, внезапная атака и мгновенное отступление.

□□Первый шаг в следование также зовущийся крадущимся. Этот шаг основан на элементе неожиданности.

□□После того, как Ся Янь освоил его, он научился движению, также называющемуся

вибрирующие ноги.

□□При движении вперед передняя нога движется вперед, а далее с огромным ускорением, задняя нога быстро догоняет переднюю.

□□В тот момент, когда передняя нога ступит на землю, сила будет накапливаться, а вслед за опусканием задней ноги накопленная в теле энергия вырвется наружу.

□□Это шесть основных шагов. Ся Яну потребовалось десять дней для их освоения. Тренировки медленно увеличивали плотность его Рейши.

□□Работа ног – ключ к познанию пути меча. Когда вы практикуете работу ног, ваша стойка становится более устойчивой, и у вас появляется основа для дальнейшей практики.

□□Первая практика – раскачивание.

□□Работа ног, используемая для создания прокладки: тесно связанные ноги двигаются как единое целое. Используется метод брюшного дыхания; ноги движутся вперед, постоянно регулируя центр тяжести, перемещая его вперед и в то же время вы быстро выдыхаете. В это время вращая плечами вокруг вертикальной оси тела, руки вытягиваются и выбрасываются вперед.

□□Кроме того, существует также требования к движению рук при взмахе мечом. Когда меч только начинает движение, мизинец левой руки должен крепко держать рукоять, а левая рука слегка закручивать его к телу.

□□Но когда меч отдаляется на самое большое расстояние, правая рука должна быть повернута внутрь, меняя направление силы, приближая его к вашему телу, обеими руками, направляя силу удара в одну точку и перенаправляя её врагу через лезвие меча.

□□Колебательная вибрация является результатом совместного действия стоп, тела и рук. Необходимо мобилизовать силы всего вашего тела, что принесёт большую пользу при физических нагрузках.

□□Стиль тренировок раскачивания также разделен на два типа: один из которых заключается в увеличении количества выполненных с каждым новым разом упражнений, что увеличивает выносливость, тогда как второй направлен на увеличение скорости совершаемого действия.

□□Руки отрабатывала с Ся Яном оба стиля.

Особенно первый, где не нужно стимулировать Рейши, но можно создать до 50 вибраций одновременно.

□□Это был серьёзный вызов для ещё юного Ся Яня.

□□Ся Ян был обучен основам вибрации Рукией и начал тренироваться в одиночку. Он держал деревянную палку, стоя на открытом месте, чтобы попрактиковаться в создании вибраций.

□□Один, два, пять, десять раз.

□□Ся Ян расслабил тело и вскоре сделал десять вибраций, но при попытке сделать более десяти раз можно почувствовать ужасающий вес палки и чувство усталости.

□□Одиннадцать раз, двенадцать раз, ...девятнадцать раз, 20 раз.

□□Ся Ян продолжал тренировку; более 20 раз. Когда он сделал 20 вибраций, то почувствовал, что его тело устало, руки болели, и он должен был остановиться и восстановить Рейши, чтобы пополнить Рейши, поглощенное в процессе.

□□Ся Ян немного отдохнул, затем продолжил, тренировки повторялись снова и снова, и Рейши поглощался снова и снова, но количество Рейши в теле Ся Яня постоянно росло.

□□В таких условиях, скорость увлечения плотности Рейши в теле Ся Яня стремительно росла, а число вибраций которые можно было придержать одновременно стало весьма большим.

□□35 раз, 36 раз, сорок раз.

□□Сорок семь, сорок восемь, сорок девять, пятьдесят.

□□Только через полмесяца Ся Ян смог добиться пятидесяти вибраций, удовлетворив тем самым требования Рукии.

□□Но овладение движениями было только началом. При использовании силы каждой частью тела во время вибрации, начиная с определённого момента вам будет необходима чья-нибудь помощь.

□□В это время Рукия взяла на себя инициативу, чтобы поспаринговаться с Ся Яном.

□□Рукия держала деревянный меч перед Ся Янем, но пара красивых глаз источала серьезность её намерений.

□□Ся Ян стоял перед Рукией в трех шагах. Он схватил палку и глубоко вдохнул. Внезапно сделав шаг вперед правой ногой, ступив ею на землю, а затем левой ногой быстро последовав за правой.

□□В это время обе руки Ся Яня, согнувшись, ударили вместе с выпадом вперед.

□□Вместе с движением Ся Яня деревянная палка направилась в сторону Рукии.

□□Рукия подняла свой деревянный меч и слегка выдвинула руку, встретив деревянным мечём палку Ся Яня.

□□Деревянная палка в руке Ся Яня, в результате этого, слегка отскочила в сторону.

□□Это действие Рукии ввело Ся Яня в состояние ступора. В это время правая нога Рукии с силой ступила на землю, а деревянная палка в его руке сломалась.

□□Ся Ян почувствовал сильный ветер, и тень деревянного меча мгновенно направилась к нему, он не смог не закрыть глаза.

□□Однако ожидаемого удара не последовало, Ся Ян открыл глаза, обнаружив, что деревянный меч остановился в сантиметре от его лица.

□□Рукия убрала деревянный меч, покачала головой и сказала, - Когда ты атаковал, твои движения рук не были скоординированы, а сила не была сконцентрирована. Второй момент: отступление не было выполнено правильно, хотя его скорее вообще не было. Вибрирующее движение имеет не только наступательную способность, но и оборонительную. С помощью своевременного отступления, ты можешь избежать нападения врага, чтобы у тебя была возможность уклоняться и контратаковать.

□□ - Я запомню.

□□Рукия кивнула и сказала, - Ещё раз!

□□Ся Ян был обучен Рукией, и он овладел сущностью движения - вибрация, теперь он был в состоянии сделать его хорошо.

□□Затем Ся Ян изучил и другие основы Зандзюцу, такие как удар по лицу, удар по руке, удар в горло, удар по лицу с возвращением и пронзание.

□□Это основные стили Занджутсу, а также самые простые из них.

□□Овладев ими мастерски, вы будите иметь достаточно боевой мощи, чтобы защитить себя, но по сравнению с глубиной Зандзюцу, это всего лишь капля в море.

□□В Зандзюцу также существует лицевой метод нападения, метод нападения в брюшную область, метод нападения на руки и метод нападения в область горла оппонента.

□□В дополнение к этому, есть стили и их разновидности, сотни различных ветвей развития, таких как система пения, тёмная система и система потоковой передачи Бога.

□□Но о подобных стилях Рэндзи и Рукия ничего не знают. Шинигами, который был здесь ранее научил их только основным навыкам, к тому времени как должен был уйти.

□□Тем не менее, этих основ было достаточно, чтобы позволить Ся Яню защитить себя.

□□В это же время Ся Ян также освоил использование Рейацу, пополняя Рейши, чтобы увеличить скорость, реакцию, умения и силу.

□□Покрытие Рейши деревянного меча может сделать его быстрее и мощнее.

□□Нынешний Ся Ян, которому все еще было только одиннадцать лет, не мог сравниться с Рэндзи и Рукией, но используя Рейши, он уже мог конкурировать с ними.

□□С развитием, Рейацу Ся Яня также значительно увеличилось, а значит упражняясь таким образом, однажды я смогу достичь пятого класса Рейацу.

□□Таким образом прошло три месяца с тех пор, как Ся Ян пришел в этот мир, и уже была зима.

.....

Перевод: VolandM

<http://tl.rulate.ru/book/27450/577289>