

Глава 10: Усердно тренируясь до его прибытия.

- "ХАА!"

- "ХАА!"

- "ХАА!"

Крики о тяжелой работе эхом разносятся по залам додзё, включая мой собственный.

Прошло шесть месяцев после спарринга с Куиной, и все шло хорошо.

Объяснив, почему я здесь, Куина ушла, чувствуя себя сбитым с толку всем этим. Я не обратил на нее никакого внимания и лег спать, покончив с едой.

На следующий день я был удивлен, что мое тело не болело и я был полон энергии. Скорость заживления в Ван Пис поистине сверхъестественна...

Наблюдая за своим телом, я заметил рядом с собой стопку аккуратно сложенной одежды. Я осмотрел все. И первое, что увидел, это было похоже на черную рубашку без рукавов с двумя красными мечами, пересекающимися друг друга возле левого плеча. Там также лежал белый пояс и черные шорты... Это, должно быть, для додзё.

Интересно, кто это сюда положил?

Я пожал плечами и надел все... идеально подогнан... Должен ли я беспокоиться об этом...?

Я перешел в главную часть додзё и нашел там большую часть класса. Косиро поприветствовал меня, и я поклонился ему.

Я заметил, что Куина пристально смотрит на меня, и помахал ей рукой. Она повернула голову и проигнорировала меня.

... Похоже, у меня есть работа.

Подумав про себя, я сел и начал свой первый день в качестве ученика додзё Симоцуки, изучая приемы владения мечом...

Первые три месяца были использованы для повышения моих навыков владения мечом и определения Общей концентрации дыхания и Общей постоянной концентрации...

Я узнал о тех частях базового фехтования, которые пропустил, и запечатлел их в своих воспоминаниях.

Я решил, что для того, чтобы быстро приучить свое тело к основам, мне нужно вбить их в себя.

Я спарринговал с любым учеником, чтобы улучшить свое мастерство владения мечом, координацию и боевой опыт, пока не смог победить их всех одними навыками.

Через месяц никто не хотел соревноваться со мной... Мне оставалось сражаться с Куиной или, в особых случаях, со взрослыми, которые появлялись.

Я скажу вам, что постоянное избиение до полусмерти не помогает вашему психическому состоянию... Это по крайней мере то, что я могу пообщаться с Куиной... Мы постепенно становимся друзьями.

Переходим к более захватывающим вещам... Кажется, я понял, как дышать Полной Концентрацией... С трудом...

(5 месяцев назад)

"Черт возьми... Почему она никогда не может быть со мной помягче...?"

По моему лицу текут слезы, когда я потираю шишку на голове.

После моего матча с Куиной я сейчас иду к одному из своих частных тренировочных мест у

реки.

Я начинал практиковать одну из немногих вещей в моем списке обязательных для изучения... Дыхание полной концентрации и Полная концентрация: Постоянная.

Изучение дыхания с полной концентрацией на ранней стадии значительно увеличило бы объем моих легких и количество кислорода в крови.

Эта дыхательная техника может улучшить мои физические способности и умственную концентрацию, если я также научусь Полной концентрации: Постоянная, она может постепенно увеличивать мою выносливость и прирост во время тренировок!

Однако есть одна проблема. Я знаю, кто они и что они делают, но я не знаю, как это сделать. Добравшись до реки, я складываю свои вещи и устраиваю мозговой штурм.

..давайте попробуем это...

Я вдохнул, затем выдохнул.

В моем сознании возникает странная картина. Появляется изображение Урокодаки, бьющего меня в живот.

... У меня такое чувство, что это неправильно...

Я снова начинаю думать.

Я должен начать просто сначала... В названии должен быть намек... полная... концентрация...?

...Может быть... Мне нужно полностью сосредоточиться на определенной техники дыхания...?

Я попробовал несколько разных моделей дыхания, которые соответствуют эффектам, которые я ищу. Через несколько часов я думаю, что нашел шаблон, который я ищу, потому что он имеет эффект, и... это то, с чем я борюсь больше всего...

Вдох...

- "Ух ты!" - Я сгибаюсь пополам от боли в груди.

Я думаю... Мои легкие недостаточно сильны, чтобы набрать столько воздуха, сколько мне нужно для техники... Пока...

Я даже не могу думать о том, чтобы практиковать Полную концентрацию: Постоянную...

Я в отчаянии опустил голову, прежде чем быстро покачать головой.

"Это просто означает, что мне нужно стать сильнее. Двух месяцев постоянных спаррингов должно быть достаточно, чтобы достичь минимума".

И это было... Теперь пришло время для следующей части моего обучения.

(Настоящее время)

В течение следующих трех месяцев я развиваю свои физические качества, такие как сила, выносливость, ловкость и ловкость.

Для силовых тренировок я делал то, что знает каждый хороший любитель аниме... 100 отжиманий и приседаний каждый день.

Поначалу это было трудно... Я смог сделать только 30 отжиманий, 20 приседаний и 15 приседаний ... Но к концу 3 месяцев я смог достичь порога в 100 в каждом из них и даже больше!

Для тренировки на выносливость я пробежал 10 км вверх и вниз с горы. Я позаботился о том, чтобы выбрать самую высокую гору, какую только смог найти.

В этом было много падений обучения... Это не помогало, когда становилось трудно дышать на полпути вверх... Или когда мне приходилось сражаться с животными, которые преследовали

меня до самого низа. Когда я возвращаюсь с горы, я также тренирую себя задерживать дыхание на более длительное время.

Для тренировки ловкости я выбирал определенную точку и бежал к ней на полной скорости, рассчитывая время. Затем я бы попытался сократить время, которое мне потребовалось, чтобы добраться до этой точки.

Кроме того, во время этой тренировки я сосредотачиваюсь на работе с мышцами ног. Обычно я обвязываю себя веревкой и большим камнем и тащу камень за собой, перенося весь вес на ноги.

Наконец, для тренировки ловкости я растягиваюсь до предела и занимаюсь йогой, чтобы тренировать свою гибкость. Я также тренирую свои движения и рефлекс, бегая по горам, обычно когда тренируюсь на выносливость.

Я позаботился о том, чтобы на протяжении каждой части моей тренировки периодически использовать Дыхание Полной концентрации.

В конце шести месяцев я почувствовал, насколько я стал сильнее после своих суровых и строгих тренировок...

- "Эй, Эй!! Я здесь, чтобы бросить вызов вашему додзё!"

Это голос... Это...

- "Кто-нибудь сильный, выйди и сразись со мной!"

Я улыбаюсь про себя, взволнованный встречей с нашим другом из моховой головы, Ророноа Зоро.

<http://tl.rulate.ru/book/66398/1769685>