

Лу и Сааки смотрят друг на друга, Лу смотрит на него, ожидая, какую тренировку он будет проводить, но тот смотрит на него только более получаса.

Лу нервно спрашивает: "Господин, что за тренировка сегодня?".

Сааки почесал щеку и сказал: "М-может быть, мы сегодня позанимаемся ударной техникой?"

Лу подозрительно посмотрел на него и сказал, "Мастер,,,, я думаю, что ты забыл, чему ты собираешься учить меня сегодня, верно?"

"Заткнись!" Сааки смущенно сказал, что он прав, он действительно забыл, чему собирался научить его сегодня.

Лу подумал: "Почему бы не научить меня защитной стойке, которую я смогу использовать в трудную минуту, у меня уже есть много атак и контрприемов, но у меня нет ни одного защитного приема, кроме моего природного умения уклоняться".

Сааки вдруг сказал: "Теперь я вспомнил, чему я собираюсь научить тебя сегодня, мой урок посвящен защите".

"Хорошо, давайте начнем, я встаю", - Сааки и Лу встали.

"Первое, чему я вас научу, это "Найдзуаге". Это дыхательная техника в Каратэ, которая поднимает органы пользователя к грудной клетке, защищая их от ударов противника."

"Это важно, использование этой техники не только предотвращает повреждение внутренних органов, но и защищает их от повреждений".

Сааки положил обе руки на талию и глубоко выдохнул: "Сначала нужно удалить лишний воздух из легких, чтобы было больше места для движения органов".

"Затем сожмите мышцы и подтолкните органы к грудной клетке, грудная клетка будет вашей броней для внутренних органов во время боя с опасным противником".

Лу подумал, что эта техника пригодится ему после того, как он переделает свои кости, на 100% он знал, что его кости будут твердыми, как металл, а грудная клетка будет идеальной защитой для его внутренних органов.

Он попытался копировать своего мастера, но смог протолкнуть только небольшую часть своего органа, Сааки сказал: "Ты молодец, но этого недостаточно, сначала тебе нужно иметь гибкие мышцы и уметь управлять мышцами живота".

"

Но не волнуйся, тренировка мышц и гибкости, которую проводят Кэнсэй и Акисамэ, поможет тебе улучшить эту технику".

Лу кивнул, "Спасибо, учитель".

Сааки рассмеялся: "Хахаха, хорошо, давайте перейдем к следующей технике".

"Следующая техника защиты называется "Чувствительное тело".

Лу с сомнением сказал: "Почему такое паршивое название?"

Сакаки покачал головой: "Идиот, название этой техники простое, но эффект невероятный".

"Техника начинается с того, что сначала все тело расслабляется, а затем сжимаются все мышцы тела одновременно, делая его как сталь и позволяя ему отражать атаки":

"Это ощущение похоже на сжатие кулака для удара, когда все мышцы одновременно взрываются, как будто все тело превращается в кулак".

Сакаки попробовал, и Лу услышал небольшой рокошущий звук, исходящий из его тела. "Если ты сможешь создать этот звук, ты сможешь использовать его для отражения атак, от которых ты не можешь увернуться или блокировать".

"Неважно, откуда атакует враг, если ты сожмешь свое тело и сделаешь его как сталь, ты сможешь отразить атаку".

"Кроме того, до этого момента твое тело было вялым, так что это все равно, что заставить мышцы взорваться все разом!"

Сакаки пробует еще раз, на этот раз Лу чувствует, что сила толчка исходит или исходит от него, "Видишь это? Если я использую всю свою силу, я могу бросить тебя, используя только свои мышцы".

Лу кивнул, "Это круто, я не ожидал, что эта паршивая техника имеет мощный эффект".

"Конечно, освоение этой техники требует времени и терпения, тебе также нужно совершенствовать свое тело, как и нам".

Лу посмотрел на свое закопченное тело и покачал головой: "Нет, мне не нужно такое тело, я хочу, чтобы мое тело всегда было худым, но наполненным силой".

Внезапно появившийся Акисамэ сказал: "Вот почему я тот, кто тренирует твои мышцы, если нет, то у тебя будет тело как у строителя".

Сакаки сердито сказал: "Что плохого в том, что у тебя буйное тело".

"Ты похож на босса мафии, если у тебя такое тело! Представь, если я войду в школу с телом, полным мышц, что даже моя форма чуть не лопнет из-за мышц".

"

Я просто предпочту заниматься ленивыми делами дома, чем иметь такое тело!" сказал Лу.

Акисамэ сказал: "Не волнуйся, мы сделаем твое тело подтянутым, а не буфером или культуристом".

Сакаки раздраженно сказал: "Ладно, идите гулять, мы продолжим наши тренировки".

"Ну, хорошо, хохoho ~," Акисамэ затем пошел куда-то делать свою работу.

Сакаки продолжает: "Последняя техника, которой я тебя научу, - это простая техника правильного использования баланса тела".

"Это называется "Гамуку" - древняя техника каратэ, которая позволяет пользователю притворяться, что он стоит на одной ноге, но на самом деле стоять на другой. Противник

обманывается этой стойкой и защищается не той ногой, даже думая, что пользователь делает шаг вперед, но на самом деле он делает шаг назад. Затем они видят, что неправильная нога движется вперед, когда на самом деле противоположная нога неожиданно приближается".

"Это движение использует косые мышцы для переключения ноги с центром тяжести, разделяя баланс между верхней и нижней частью тела. Когда большинство людей бьют ногой, верхняя часть тела наклоняется, чтобы показать, какая нога используется. Однако на самом деле центр тяжести находится на заземленной ноге, которая бьет противника".

Сакаки стоял, наклонив одну из ног вперед, и спросил: "Вы знаете, где сейчас мой центр тяжести?".

"Перед курсом", - ответил Лу.

"Ты ошибаешься, он сзади", - Сакаки поднимает переднюю ногу. Он выглядит как Майкл Джексон. Его тело наклоняется вперед, но центр тяжести тела на самом деле находится на задней ноге, а не на передней.

Лу смотрит на него, и если вы присмотритесь, то заметите, что центр тяжести его тела действительно находится сзади.

Он просто выглядит наклонившимся, потому что он выставляет свой с.h.e.s.t вперед, в то время как его ноги слегка согнуты.

"Вот и все, вы можете начать практиковать все техники, которым я вас научу, но я рекомендую вам забыть первую и попытаться освоить вторую и третью, потому что их освоить легко".

Лу Боу сказал: "Спасибо, мастер".

Сакаки смущенно почесал щеку еще раз и вышел на улицу, чтобы Лу заметил его.

"....."

<http://tl.rulate.ru/book/71663/2575044>