

«Всего за каких-то два месяца вы оба, Чэнь Вэнь и А Бао, овладели Синь И Цюань. Такой талант поистине беспрецедентен, и боюсь, что в будущем ему не будет равных».

В глазах Сунь Хуна была видна полная одобрения, и они были глубоко тронуты.

Чэнь Вэнь скромно улыбнулся. В конце концов, получить такой результат — это нормально.

А Бао не понимал, но он знал, что это хорошие слова, глядя в глаза Сунь Хуну, поэтому он гордо застонал.

«Согласно практике нашей секты, мы обычно обучаем простых учеников только навыкам Трех Тел, Кулаку Пяти Стихий и двенадцати формам Синь И, но ведь таланты встречаются редко...»

Выслушав объяснения Сунь Хуна, Чэнь Вэнь поспешно поклонился и поблагодарил: «Спасибо, мастер, за ваше обучение».

Он благодарен искренне, Сунь Хун ничего не ожидает от него, он действительно всем сердцем хочет бесплатно обучить его и А Бао Синь И Цюань.

А Бао также поспешно поклонился по команде Чэнь Вэня.

Сунь Хун поднял руку, чтобы дать знак Чэнь Вэню и другим встать, и продолжил: «На этот раз я здесь главным образом для того, чтобы научить вас более продвинутым методам дыхания».

Человеческий организм дышит постоянно, а наш метод дыхания и тренировки внутренних органов заключается в том, чтобы, регулируя дыхание в процессе выполнения упражнений, тренировать мышцы и кости, питать и очищать внутренние органы...»

При этом он медленно поднял руку, согнулся и слегка присел, не спеша занял позу Трех Тел.

«Когда вы раньше занимались Синь И Цюань, вы использовали естественный способ дыхания. Этот метод следует естественной тенденции бокса, а дыхание и движения скоординированы. Он лучше всего подходит для боксерских движений и упражняет силу всего тела. Сегодня я научу вас двумя другим способами дыхания...»

Голос Сунь Хуна был негромким, но каждое слово и каждое изречение четко доходило до ушей Чэнь Вэня.

В то же время он неторопливо практиковал кулачный бой Синь И, подробно объясняя ритм каждого дыхания и координируя движения.

«Вдох...»

Сопровождаемое тяжелым дыханием, грудь и живот Сунь Хуна медленно поднимались и опускались, вторя выполняемому им кулачному бою Синь И.

Эти два способа дыхания не очень сложны. Важно, чтобы они были согласованными. Независимо от того, будет ли дыхание быстрым или медленным, это не окажет положительного эффекта, а только навредит телу.

Это простое вдыхание и выдыхание, возможно, было выведено после бесчисленных передовых экспериментов.

Через некоторое время Сунь Хун перестал колотить.

На этот раз он тренировался, не издавая никаких звуков ударов кулаком, прямо как старик в парке, занимающийся тайцзицюань.

В этот момент от его тела поднимался клубящийся жар, словно он только что выполнил чрезвычайно энергичное упражнение.

Сунь Хун медленно дышал и говорил: «Прямой способ дыхания лучше для укрепления тела и усиления силы бокса. Обратный способ дыхания хорош для упражнения внутренней силы и улучшения владения темной энергией...»

Говоря об этом, он невольно вздохнул и сказал: «Изначально в нашей секте был особый метод дыхания для развития внутренней силы, но, к сожалению, он был утерян в пламени войны, и теперь мы можем полагаться только на бокс для получения силы».

Услышав «метод дыхания для развития внутренней силы», в глазах Чэнь Вэня промелькнул странный цвет.

Не знаю, засчитывается ли его внутренняя сила Цюаньчжэнь, но логически говоря, это должен быть более продвинутый метод дыхания, не так ли?

Сунь Хун вернулся в чувства и спросил Чэнь Вэньдао: «Вы запомнили два метода дыхания?»

Чэнь Вэнь ответил: «Прямой способ дыхания очень похож на дыхание в боевом способе. Я также запомнил ритм дыхания при обратном способе дыхания».

Сунь Хун кивнул: «Просто запомни, а затем попробуй сам и найди наиболее подходящий тебе метод дыхания. Следует отметить, что метод обратного дыхания не следует практиковать легкомысленно, так как в погоне за мгновенным результатом можно нанести вред себе».

«Да!» — немедленно ответил Чэнь Вэнь.

Насколько он понял, обычный метод дыхания должен согласовываться с методом бокса.

Циклическое дыхание позволяет использовать дыхание для передачи внутренней силы в кулаки и ноги, увеличивая их мощь.

Обратное дыхание действует прямо противоположно. Внутренняя сила движется в направлении, противоположном движению при боксе, поэтому тело отреагирует соответствующим образом, что облегчает бойцу восприятие внутренней силы в теле для лучшей практики и овладения внутренней силой.

Чэнь Вэнь предполагает, что метод обратного дыхания был создан, в основном, из-за того, что обычные люди получают слишком мало духовной энергии во время боксёрских упражнений, поэтому им приходится искать слабую духовную энергию путём «самоистязания».

Конечно, если этот вид «самоистязания» контролировать должным образом, это также может эффективно улучшить физическую форму.

После того как Сунь Хун научил Чэнь Вэня методу дыхания, он присел и спросил: "Есть ли у тебя какие-либо трудности в практике стиля Синьи?"

Чэнь Вэнь попросил А Бао заняться чем-нибудь самостоятельно и сел рядом, сказав: «Сначала я хотел попросить учителя попрактиковаться со мной, но не ожидал, что учитель научит меня методу дыхания».

Обратное дыхание позволяет практиковать тёмную энергию, а прямое дыхание позволяет использовать тёмную энергию, поэтому у Чэнь Вэня не было необходимости задавать дополнительные вопросы.

Сунь Хун улыбнулся, налил себе чашку чая и с удовольствием отпил.

Чэнь Вэнь продолжил: «Тем не менее есть несколько моментов, которые нужно прояснить с учителем».

Сунь Хун сделал глоток чая и сказал: «Говори».

«Дело в том, что я участвую в Национальном конкурсе мастеров по приручению зверей среди старшеклассников...» — объяснил Чэнь Вэнь.

Сунь Хун сказал: «Я знаю, Лай У рассказал мне, и ты ещё за него рекламу сделал...»

На этом месте Сунь Хун пошутил: «Если ты сможешь принять участие в национальном состязании, то сможешь и школу боевых искусств учителя прорекламирровать».

«Без проблем!»

Чэнь Вэнь полностью согласился и затем сказал: «У А Бао есть боевые навыки, и он гораздо сильнее обычного зверя, но он всё ещё не может справиться со многими зверями, такими как иглобрюхи...»

Чэнь Вэнь рассказал всё Сунь Хуну, а затем спросил: «Учитель, есть ли в нашей школе какие-либо внешние навыки, такие как железная рубашка или железная ладонь?»

Сунь Хун покачал головой и сказал: «Наш стиль Синьи Сунь — это внутренний бокс, предназначенный для оздоровления. Внешние упражнения дают на потенциал и жизненную силу, что вредит стилю Синьи, поэтому в школу они не были включены».

Услышав это Чэнь Вэнь немного расстроился, но не подал вида.

Достаточно получить от Сунь Хуна знания по тёмной энергии, он не может просить Сунь Хуна решать все свои проблемы.

После короткого перерыва Сунь Хун попросил Чэнь Вэня и А Бао потренироваться в методе дыхания, и он давал им советы.

Метод дыхания не сложный. Чэнь Вэнь и А Бао поняли, в чём суть, после нескольких попыток.

Что касается метода обратного дыхания, то Сунь Хун предложил Чэнь Вэню и А Бао попрактиковаться после освоения циклического метода дыхания, чтобы не навредить фундаментальным основам.

Помимо метода дыхания, Сунь Хун попросил Чэнь Вэня и А Бао выбрать один образ для визуализации и начать постигать смысл бокса.

Чэнь Вэнь подумал и, конечно же, выбрал медведя.

Сунь Хун кивнул и сказал: «Вы с А Бао проводите всё время вместе, и вы действительно овладеете медвежьей формой быстрее».

Сделав небольшую паузу, он предложил: «Можешь снять фильм с А Бао...»

«Что?» — удивился Чэнь Вэнь.

Что ещё за съёмки? Это вообще не в его стиле.

Сунь Вэнь был удивлен: «Разве это не нормально? Через фильм можно четко видеть кости и внутренние органы Абао, что значительно снижает сложность визуализации».

Чэнь Вэнь онемел.

Сунь Хун продолжил: «Сначала визуализируйте внешний вид, а затем наполните его костями и внутренностями. После того, как вы с Абао завершите этот шаг, я научу вас последнему шагу».

«Хорошо», - кивнул Чэнь Вэнь.

После того, как Сунь Хун дал несколько советов Чэнь Вэню, он должен был покинуть зал боевых искусств и вернуться в Киото.

«В прошлый раз я не подготовил занятие для моего учителя, и мне было так грустно...»

Чэнь Вэнь достал из рюкзака подарочную коробку и протянул ее Сунь Хуну: «На этот раз я специально купил несколько добавок, надеюсь, учитель всегда будет здоров».

«От чистого сердца!»

Сунь Хун тоже не открывал ее, а просто принял ее с улыбкой.

Для него достаточно от чистого сердца, и он не ожидает, что Чэнь Вэнь будет дарить какие-то тяжелые подарки.

В машине.

Сунь Хун открыл подарочную коробку Чэнь Вэня, и на уголке его рта появилась улыбка.

«Оказалось, это дикий женьшень? Ему все еще тридцать или сорок лет. Не зря старик приехал в город Цинхэ преподавать».

Хотя он и не беспокоился о Чэнь Вэне, он был весьма доволен почтительным отношением своего ученика.

(конец этой главы)