

````htmlСреди шести категорий упражнений. Внутренняя сила и ментальные методы в основном включают методы культивации внутренней силы. Внешние навыки и ментальные навыки в основном включают некоторые горизонтальные упражнения для повышения защиты. Циньгун охватывает все приемы ног, уклонительные навыки, такие как увернуться и перемещаться, а также циньгун с использованием силы. Техники силы в основном включают техники контроля собственной силы, включая внутреннюю силу, заимствование силы, преобразование силы, разгрузку силы, приложением усилий и т.д. Основные упражнения включают в себя самые базовые знания о задержке дыхания, акупунктурных точках, исцелении и т.д. Навыки убийства врагов являются самыми сложными среди шести типов умений, включая кулаки, ладони, ноги, мечи, плети и другие боевые искусства для уничтожения и защиты от врагов. Если бы их разбить, навыки убийства врагов сами по себе можно было бы дополнительно подразделить на семь или восемь категорий. Из шести типов упражнений первым выбором Ши Цюаня стали внутренние навыки и методы ума, и этот выбор также оказался самым быстрым. Хотя существует множество внутренних навыков, Ши Цюань на самом деле сделал выбор, когда сортировал их. Девять инь и девять ян магической силы. Этот метод внутренней силы является самым мощным методом в Писаниях Девяти Инь и Девяти Ян. Метод поглощает суть небес и земли, и инь и ян дополняют друг друга. Он делит внутреннюю силу на силу инь и ян. Он может работать автоматически, воспроизводить друг друга и является непрерывным. Чем больше вы сражаетесь, тем сильнее становитесь. Это также метод внутренней силы, который наиболее соответствует многим единоборствам из Писаний Девяти Инь и Девяти Ян. К тому же в его теле есть след силы инь и ян, который был дан, когда он извлекал Руководство Девяти Инь и Девяти Ян, он может практиковать Девять Инь и Девять Ян Магические Умения с вдвое большим результатом при половине усилий. Не только он может быстро начать, но это также наиболее подходит для его внутренних навыков и ментальных методов. Метод внутренней силы является наиболее важным среди всех методов. Выбор других методов зависит от личных предпочтений Ши Цюаня. Среди боевых искусств, которые можно записать в Писаниях Девяти Инь и Девяти Ян, разве есть хотя бы одно, которое не является самым загадочным и глубоким? Даже второстепенные боевые искусства могут принести огромную пользу практикующим, если они будут освоены в глубине. Скоро Ши Цюань сделал второй выбор. Он выбрал относительно базовый метод закалки тела среди внешних навыков и ментальных методов, который заключается в изменении мышц и очищении костного мозга. Метод разгрузки сухожилий и очищения костного мозга использует силу инь и ян для укрепления тела. Если практиковать его глубоко, можно достичь эффекта иммунитета ко всем ядам и предотвращения всех болезней. Хотя это внешний ментальный метод, на самом деле это своего рода метод внутренней обработки. Причина, по которой Ши Цюань выбрал это боевое искусство, заключается в том, что метод изменения сухожилий и очищения костного мозга имеет очень специальный эффект, который может помочь развить и стимулировать собственный потенциал. Это можно считать необходимым методом для закладки фундамента. Все дается тяжело в начале, но как только вы сделали выбор в первую очередь, последующие выборы становятся гораздо проще. Затем Ши Цюань выбрал горизонтальный метод практики из внешних и внутренних методов — Непокколебимую Магию Ваджры. Непокколебимая Магия Ваджры является одним из лучших горизонтальных методов тренировок, зафиксированных в священных текстах. Всё тело как будто сжато, как сталь, неразруσιμο, как алмаз, и всё тело является неразрушимым. Оно кажется жестким, но также имеет гармонию инь и ян, и его проявление несовместимо с нормалью. Это отличается от купола из золотого колокола и железной рубашки, которые не подвижны и трудны для перемещения. По идее Ши Цюаня, он не хочет практиковать навыки спасения жизни, чтобы стать тем самым железным блоком, не щадящим никого в «Ванпейсе». На этом внешние навыки и ментальные навыки можно считать завершенными. Циньгун также достаточно прост. Он прямо выбрал Движение Девяти Теней. Это Движение Девяти Теней на самом деле является улучшенной версией спиральных девяти теней в Руководстве Девяти Инь. Движение Девяти Теней также является одним из самых

превосходных легких навыков в Сутре. Оно объединяет телесную технику, шаги и Ци. Можно подняться на несколько футов от земли, и также можно пролететь тысячи миль в воздухе. Вокруг тела есть слой естественной Ци, который может отразить врагов. Защита интегрирована в одно целое, и на глубоком уровне практики она может трансформироваться в девять фигур, и невозможно различить истинное и ложное. Было достаточно перемещать одну из Девяти Теней Циньгун. Глаза Ши Цюаня быстро упали на Силу Kung Fu, и вскоре он сделал выбор. Сила Kung Fu движется быстро. Звезды меняются, используя принцип Таи Цзи Инь и Ян, движение энергии может освобождать приемы и энергию врага, обращая внимание на освобождение энергии и ловкую энергию, и используя сильную внутреннюю энергию девяти инь и девяти ян в качестве движущей силы, чтобы сформировать стену положительной и отрицательной энергии. Независимо от того, насколько сильна внешняя атакующая сила, они будут лишь отодвинуты искусной центробежной силой, как грязевая корова, падающая в море. Хотя существует уже горизонтальная практика, такая как Непокколебимая Магия Ваджры и Цинь Kung Fu Девяти Теней, Ши Цюань все же выбирает смещение Ду Жуань Син Ху для мощного кунг-фу. Внутренний кунг-фу и техники сердца - это магические кунг-фу девяти инь и девяти ян, методы внутренней обработки используются для облегчения сухожилий и очищения костного мозга, внешние кунг-фу и техники сердца используются для горизонтальной практики Непокколебимой Магии Ваджры, легкий кунг-фу используется для перемещения девяти теней, а мощные кунг-фу техники используются для движения звезд. С точки зрения Ши Цюаня, будь то внешние навыки, легкие навыки или силовые навыки, цель этих методов — сохранить жизнь перед лицом врага. Если вы хотите убить и защитить врага, можно позже выбрать изучение навыков убийства врагов. Более того, эти пять техник можно использовать для сопротивления, борьбы и бегства, а координация идеально согласована. Боевые искусства в священных текстах полны загадок и необычности. Эти пять боевых искусств достаточно для его изучения. Ему также нужно изучить некоторые основные боевые искусства, такие как акупунктурные точки в основных навыках. В будущем он также будет иметь поддержку душевных навыков. С текущей точки зрения, ему достаточно сосредоточиться на этих пяти боевых искусствах. «Техники, которые практиковал Тан Сан, похоже, являются внутренней техникой Сюань Тянь Гун, техникой ручной работы Сюань Юэ Тянь, техникой захвата журавлей и драконов, легкотелесной техникой призраков и исчезновения, и... техникой тренировки глаз Фиолетовых Демонских Глаз. »Ши Цюань, который собирался закончить свой выбор, вдруг нахмурился. Подумав о Фиолетовых Демонских Глазах Тан Сана, он заметил, что кажется, он упустил одну вещь — это духовный аспект боевых искусств. Это не мир боевых искусств, в Континенте Доу Ло еще много духовных душевладельцев, и нерушимая сила Ваджры не оказывает влияния на духовных душевладельцев. «Похоже, нам придется снова искать.» Подумав об этом, Ши Цюань снова исследовал свое сознание. В конце концов, это были духовные боевые искусства. Ши Цюань не слишком надеялся. В конце концов, в его памяти не было боевых искусств, связанных с духовной душой. Но если не искать, вы бы не узнали об этом. Ши Цюань не ожидал, что на самом деле в священных текстах есть духовные боевые искусства, и их больше, чем одно-два. Например, техника перемещения души, техника разрушения разума и т.д. После некоторой проверки Ши Цюань не выбрал атакующее боевое искусство, такое как техника перемещения души, а выбрал очень специальное боевое искусство под названием Техника Сборища Душ. Соберите дух, чтобы запугать душу, питая дух девятью инь, конденсируя душу девятью ян, собирайте давление, сосредоточьтесь на духе, практикуйте в глубине, внутренняя сила и дух могут быть объединены в как бы физический пресс, образуя подавление и сдерживание, которые могут быть использованы против боевых искусств противникам, которые сильны, но слабы духом, предназначенные для подавления гордыни врага и установления своего собственного неудержимого величия, достигая эффекта победы над другими без боя. У него есть душевная душа, которая специализируется на душе и атакующих душевных навыках. В будущем будет предложен душевный душевный дух. Сосредоточение души и техника подавления души могут быть использованы для сбора энергии

и сосредоточенности. В сравнении с техникой перемещения души, техника разрушения души используется для гипнотического нападения. Этот тип боевых искусств больше соответствует духовным боевым искусствам и более практичен. В дополнение к исходным пяти боевым искусствам добавилось новое духовное боевое искусство — Техника Сборища Душ. Ши Цюань снова открыл глаза и понял, что все в общежитии, кроме него, уже погрузились в свои собственные мечты. За пределами общежития ярко светила луна, и уже была глубокая ночь. Он потёр свою опухшую голову. Выбор этих шести боевых искусств среди множества боевых искусств потребовал много энергии от Ши Цюаня. После небольшого отдыха Ши Цюань не стал тратить слишком много времени. Он снова сел в позе лотоса, направив пять сердец к небу, привёл душевную силу в своём теле в движение и начал практиковать в соответствии с первым уровнем Магии Девяти Инь и Девяти Ян. Он раньше этого не замечал, но теперь, когда он активировал душевную силу, он заметил, что его душевная сила, кажется, стала меньше и немного другой. Похоже, в его теле есть две разные силы, одна — это сила инь и ян, а другая — его изначальная душевная сила. «Где моя душевная сила?» Ши Цюань нахмурился и вдруг подумал о возможности. Внутренняя сила и душевная сила, похоже, несовместимы. Тан Сан, кажется, сказал, что если душевный владелец хочет практиковать свою Сюань Тянь Технику, он должен начать всё сначала. «Разве это не означает, что душевная сила, которая развивалась три месяца, будет потрачена зря?» Думая об этом, Ши Цюань не смог удержаться от недоумения. Это не было бы проблемой, если бы ему снова пришлось начинать всё с самого начала после возвращения его врождённой душевной силы. После того как он наконец израсходовал жидкость для Пробуждения Боевого Духа, он поднял свой талант до четвёртого уровня, а затем, пройдя три тяжёлых тренировки, поднял его до пятого уровня. Но теперь ему говорят, что всё нужно отменить, и что ему придётся начинать с нуля, он хотел бы в сердцах ругаться. Но дело зашло так далеко, что для практики Магии Девяти Инь и Девяти Ян, даже если он должен подняться на несколько уровней, это будет стоить ему. Насколько мне известно, нужно охранять Дантянь, направлять энергию из Дантянь вверх вдоль меридиана Ду, а затем возвращаться вниз в Дантянь через меридиан Жэнь. Ждать так после мало Зоу Тянь ещё дюйм. Ши Цюань знает о меридианах и акупунктурных точках только на теоретическом уровне. Когда дело доходит до практики, это, конечно, не так просто и ясно, как теория. К счастью, Ши Цюань получил помощь духовных душ и боевых искусств, так что он может легко совмещать две задачи, в то время как, согласно описанию Магии Девяти Инь и Девяти Ян, он Uses знания о меридианах и акупунктурных точках в своей голове, чтобы активировать душевную силу в своём теле. Обычным людям, практикующим Магию Девяти Инь и Девяти Ян, нужно использовать специальные места или сокровища, чтобы культивировать след инь и ян внутренней силы, прежде чем они смогут нормально практиковать. Но Ши Цюань отличается, потому что в его теле есть след силы инь и ян, и когда он принял наследие Писаний Девяти Инь и Девяти Ян, эта сила инь и ян автоматически циркулировала в его теле, преобразуя часть его душевной силы во внутреннюю силу. Таким образом, Ши Цюань уже начал практиковать Магию Девяти Инь и Девяти Ян до того, как начал практику. Теперь естественно практиковать это, но потому что он сам не знаком с меридианами и акупунктурными точками, хотя он знает эти базовые теоретические знания, ему нужно время, чтобы переварить и освоить их. После первого круга Маленького Чжоу Тянь потребуется целая четверть часа, чтобы Маленький Чжоу Тянь завершил свой первый круг камней. Однако такой Маленький Чжоу Тянь нужно двигаться полные двенадцать кругов. После двенадцати кругов ещё двадцать четыре круга более сложного Большого Астрономического Движения также будут необходимы, и это будет считаться одним циклом. В конце концов, это была моя первая практика, и мне все ещё нужно было переварить основные теоретические знания в сознании. Эта ночь, когда яркая луна была на небе, была заменена восходящим солнцем на востоке. Смотря на золотой свет за окном, падающий на мир, Ши Цюань выдохнул скверный воздух, и его настроение стало бурным. Ночь практики не утомила его вообще, а наоборот, он чувствовал себя неопишимо свежим. Самое главное, что после того, как Магия Девяти Инь и

Девяти Ян прошла один цикл, Ши Цюань остро заметил, что душевная сила в его теле не рассеивается, а преобразуется в его внутреннюю силу во время работы навыков. Это было очень важной для него хорошей новостью, что хотя бы душевная сила, которую он так трудно развивал, не будет потрачена зря.``````htmlУже светало, и Ши Цюань не продолжал практиковаться. Это было не потому, что ему не хотелось, а потому что живот не позволял. На прошлой ночи он уже принял наследие текстов и пропустил ужин. После практики всю ночь ему действительно было очень голодно. Еще было рано, и большинство людей в общежитии все еще спали. Встав с постели и переодевшись в форму колледжа Ноттинг, Ши Цюань просто собрал вещи и вышел из общежития, не останавливаясь, и направился напрямиком в столовую. Случилось так, что, когда Ши Цюань спустился вниз, он встретил мастера и Тан Сана. Что касается этого якобы протагониста, у Ши Цюаня не было никаких необоснованных злых намерений. Он всегда руководствовался философией: если ты не трогаешь меня, я не буду обращать на тебя внимания. Теперь, когда он встретил его, он просто небрежно поздоровался:— Доброе утро. Тан Сан, мастер, вы тоже направляетесь в столовую? Хотите пойти вместе?— Не нужно, у нас есть другие дела, — мастер не ожидал встретить других студентов в академии так рано утром, и это оказался Ши Цюань, у которого был такой же боевой дух, как у Тан Сана. Ши Цюань знал, что мастер собирался взять Тан Сана в Лес Охоты Душ, чтобы охотиться на душевных зверей и получать душевные кольца. Он не удивился ответу мастера. Кивнув, он быстро направился в столовую, не оглядываясь. Тан Сан смотрел на спину Ши Цюаня:— Этот Ши Цюань действительно прилежный, встает так рано.— С его талантом, если он сможет сохранять усердие и удачу, он сможет достичь уровня Духовного Мастера, — мастер кивнул и спокойно прокомментировал. Тан Сан вдруг спросил:— Учитель, вы сказали, что его Голубая Серебряная Трава должна быть мутировавшим боевым духом. В каком направлении, как вы считаете, произойдет его мутация? Как только он это сказал, на лице мастера появилось понимание, и он уверенно ответил:— Я провел небольшое исследование и выяснил, что боевой дух Ши Цюаня был унаследован от матери, Голубой Серебряной Травы, а боевой дух его отца был унаследован от матери. Это особый мутировавший боевой дух, связанный с землей. Тан Сан сказал:— Учитель, вы хотите сказать, что мутировавший боевой дух Голубой Серебряной Травы Ши Цюаня произошел от его отца? Мастер одобрительно кивнул Тан Сану и объяснил:— Сама Голубая Серебряная Трава слаба, и ей трудно мутировать с другими духами. Даже если она мутирует, она не сможет занять доминирующую позицию и будет лишь поглощена. Поэтому у обычного боевого духа, как Голубая Серебряная Трава, почти нет шансов на мутацию. Ситуация Ши Цюаня также является крайне особой. Даже для меня это в первый раз. Боевой дух отца Ши Цюаня — это мутировавшая земля. Другими словами, земля — это то, что под нашими ногами. На этой земле растут растения. Земля питает растения и создает основу для их роста. Я предполагаю, что с Голубой Серебряной Травой Ши Цюаня произошло то же самое. Мутированная земля питала его Голубую Серебряную Траву, что привело к появлению его уникального мутировавшего боевого духа Голубой Серебряной Травы. Направление мутации его Голубой Серебряной Травы, скорее всего, должно быть связано с жизнью. Или в направлении прочности, но судя по его врожденной силе души и боевому духу, в его внешнем виде нет аномалий. С первой уровнем силы души его степень мутаций не высока, и, возможно, она лишь немного лучше, чем у обычной голубой серебряной травы. После объяснения мастера глаза Тан Сана продолжали светиться, и он еще больше восхищался мастером в своем сердце. Ему было приятно, что он стал учеником знаменитого учителя.````