

После всего пережитого, как человек, столкнувшийся с обилием информации в своей прошлой жизни, Му Чжэ понимает важность основ. Будь то искусство боя или культивирование бессмертия, создание прочного фундамента имеет огромное значение. Во многих системах культивации начальный метод создания фундамента — это простая стойка зама. Конечно, не без причины большинство людей в небесах и на земле выбирают стойку зама для тренировки своих основ. Стойка зама не только стабилизирует нижнюю часть тела и улучшает силу кора, но и медленно, но эффективно повышает физическую подготовленность. Если сочетать ее с определенной дыхательной техникой, это также может укрепить тело и сосредоточить ци. Хотя Му Чжэ искал некоторые техники зама в интернете в своей прошлой жизни, он понимал, что если просто следовать этим навыкам без разбора, можно допустить ошибки. Стойка зама имеет строгие требования к позе: можно сказать, что есть расстояние в тысячи миль между правильной и неправильной стойкой. Правильная стойка действительно может укрепить тело. Если стойка выполняется неправильно, она не только не укрепит тело, но и повредит мышцы и коленные суставы. Более того, у каждого человека разные физические данные, и поэтому наиболее подходящая стойка зама должна немного отличаться у каждого. Нельзя слепо практиковать согласно стандартной позе. В этот момент становится очевидным, насколько важен опытный мастер. Мастер с большим опытом исправит ваши ошибки вовремя, пока вы практикуетесь, чтобы избежать повреждений тела из-за неправильной позы. Более ловкие мастера могут подстроить вашу позу под вашу фигуру, что позволит вам выполнять стойку более эффективно. У Му Чжэ не было преимуществ опытного мастера, поэтому ему пришлось самостоятельно искать выход. Среди множества боевых искусств школа пиктографического бокса занимает значительное место; она эволюционировала из подражания диким зверям. Стойка зама также является одной из форм пиктографического бокса, а поза зама берет свое начало от позы верхом на лошади. Когда люди принимают стойку зама, они имитируют прыжки вверх и вниз на спине лошади, что может улучшить кровообращение и увеличить обмен веществ. Му Чжэ однажды читал в своей прошлой жизни, что верховая езда может улучшить форму ног. Как О-образные, так и Х-образные ноги могут измениться на нормальные во время длительной верховой езды, и сами ноги станут более стройными и грациозными. Не имея прямого руководства опытного мастера, Му Чжэ решил выяснить все на собственном опыте, используя верховую езду. Хотя этот метод считается примитивным, он определенно будет более эффективным, чем простое следование стойке зама, которую он изучал в интернете в своей прошлой жизни. Поэтому Му Чжэ попросил Роджера купить пони. Обычно Роджер очень заботился о Му Чжэ, поэтому, когда он уехал в город продавать овец, купил пони, не задавая лишних вопросов. Лошади отличаются от овец. В Империи Небесного Доу лошади являются стратегическим ресурсом, и их нельзя купить без связей. Роджер также потратил много усилий, чтобы купить жеребенка. Когда пони был куплен, он не был так высок, как Му Чжэ в то время. Тем не менее, животные обычно растут очень быстро. Му Чжэ вскормил его всего месяц, и размер жеребенка уже превысил его. Возможно, это связано с концентрацией ауры в мире Доу Луо Да Лу. Люди в этом мире обычно развиваются быстрее. Хотя Му Чжэ в то время было всего четыре с половиной года, его рост уже достиг 1,2 метра. Тогда Му Чжэ с нетерпением собирался опробовать пони, но его удержал Роджер. После долгих уговоров Му Чжэ все же смог прокатиться на пони под присмотром Роджера. Затем Роджер все еще переживал за Му Чжэ и следил за ним еще неделю. После того как ничего плохого не произошло, он позволил Му Чжэ продолжить занятия. С тех пор Му Чжэ начал свои тренировки стойке зама. Прошел целый год. Теперь Му Чжэ мастерски владеет верховой ездой. Кроме того, у него есть собственное понимание стойки зама. Сочетав знания из прошлой жизни, он добился значительных результатов в этом году. Очевидно, что Му Чжэ выше других детей своего возраста в деревне. Хотя он все еще молод и его тело еще не полностью сформировано, пропорции его тела уже говорят о том, что в будущем Му Чжэ будет обладать фигурой с идеальным соотношением. Более того, он уже делает стойку зама больше года. Хотя Му Чжэ заботится о том, чтобы не перегружаться и не помешать росту, он не стремится к

чрезмерной длине стойки. Хотя время ежедневных упражнений не очень велико, это все равно делает нижнюю часть тела Му Чжэ невероятно стабильной, а его кости намного крепче, чем у других детей. «Мээ~~» Овца, следуя за вкусной зелёной травой, подошла к Му Чжэ. Как раз в этот момент Му Чжэ закончил свои утренние тренировки. Он встал, глубоко вздохнул, открыл глаза, и в его глазах явно светилась радость. Му Чжэ посмотрел на овцу рядом с собой, наклонился и погладил её по голове. – Сегодня ты проявила себя на высшем уровне. Как раз тогда, когда Му Чжэ выполнял стойку зама, овца блеяла, и это вызвало легкое возбуждение в его крови, что еще больше усилило её активность. Более того, благодаря его мощной ментальной силе он остро почувствовал, что сочетание крови и мышц в тот момент было крайне высоким. Это означает, что эффективность питания ци и крови для мышц и костей в этот момент была значительно выше, чем прежде. Это натолкнуло Му Чжэ на мысль, что он может добавить вибрацию своего голоса в обычные тренировки. В конце концов, в «Тайцзи Лейи» из его прошлой жизни тоже была такая техника. Таким образом, его «Программа Упражнений для Молодежи» может быть обновлена до версии 3.0. На самом деле, в его первой версии не было зама, но была составлена программа фитнес-упражнений для развития гибкости и укрепления ци на основе йоги, танцев, боевых искусств Бадуанцин и тайцзи и т.д. Когда он немного подрос, он добавил стойку зама и получил вторую версию. Поскольку Му Чжэ постепенно улучшал позу зама, он также создал версии 2.0.1 и 2.0.2 в промежутках. Кроме того, у Му Чжэ также есть «Проект Юншэнь Юношеская Версия» и «Проект Ци Обучение Юношеская Версия». Му Чжэ оттачивал свои навыки слуха, когда вставал рано, чтобы наблюдать за восходом и пасти овец, что было частью плана Юншэнь. А план тренировок Ци Му Чжэ основывался на культивации душевной силы. Му Чжэ задолго до этого спрашивал Ян Юн Цин, как культивировать душевную силу. Она показала ему учебное пособие по практике. Тогда Му Чжэ почувствовал, что метод культивации в Доу Луо Да Лу похож на описание внутренней силы из прошлой жизни: все медитируют на дантяне, чтобы сосредоточить свою силу, а затем направляют её по определенным меридианам. В этом нет использования Боевого Духа, и в оригинальном тексте не упоминается, что в учебном пособии какого-либо Института Души говорится о необходимости использовать Боевой Дух для культивации. Методы культивации на Континенте Доу Лу похожи на внутренние практики, такие как Сюаньцянь Гунфу, но они просто не так эффективны, как техника Сюаньцянь Тана Саня. Хотя это вызывало у Му Чжэ множество вопросов, оно также укрепляло некоторые его прежние предположения. Природная душевная сила не рождается с пробуждением боевого духа, а формируется постепенно. Причина, по которой при пробуждении боевого духа природная душевная сила бывает сильной или слабой, заключается в различии в способностях и в том, насколько эффективно человек может впитывать энергию. Хотя мир Континента Доу Луо является фантастическим, концентрация ауры в нем значительно выше, чем в обычном мире боевых искусств. Люди с высокой природой могут даже за шесть лет накапливать некоторую душевную силу через пассивное дыхание. Чем выше способности, тем больше душевной силы они могут накопить, и тем выше природная душевная сила. Му Чжэ также вывел, что пробуждение боевого духа связано не только с кровью, но и с питанием в течение последующего времени. Как, например, знаменитый «Юй Сяо Ган» в оригинальном произведении. Его пробужденный боевой дух явно был святым драконом света, но, из-за недостатка питания, он дегенерировал в Ло Сан Пау. Есть также очевидный случай положительной мутации боевого духа в оригинальном произведении «Ма Хунцзюнь». Его верхний боевой дух «Злой огненный феникс», хоть и с недостатками, обусловлен лишь ограничениями природной крови. Например, почему на Континенте Доу Луо пробуждение боевого духа происходит в шесть лет? Му Чжэ предположил, что раньше были случаи, когда боевой дух пробуждался до шести лет, когда он еще не был полностью развит, а раннее пробуждение могло легко вызвать негативные мутации, как при родах преждевременно. Пробуждение после шести лет может быть связано с тем, что боевой дух не пробуждается. Как у матери, которая еще не родила после десяти месяцев беременности, это

либо Нэ Чжа, либо мертворожденный. Предшественники, вероятно, определили, что шесть лет — наиболее подходящий возраст для пробуждения боевого духа после множества неудач. При выводах этих заключений Му Чжэ особое внимание уделял тренировкам до пробуждения боевого духа, поскольку боевые духи его родителей были все синим серебряным травой, и если ничего особенного не произойдет, его боевой дух также будет таким. Если Му Чжэ хотел, чтобы его боевой дух претерпел положительную мутацию, ему предстоит усердно работать после рождения. К счастью, способности Му Чжэ неплохие, а душа еще сильнее благодаря сочетанию двух жизней. Му Чжэ несколько раз наблюдал за состоянием тренировки Ян Юн Цин и мог смутно ощущать состояние ауры вокруг себя благодаря своей ментальной силе. После этого он начал пробовать культивировать свою душевную силу. Согласно тренировочному руководству Ян Юн Цин, он сел на пол, скрестил ноги, медитировал и собирал энергию. Благодаря сильной ментальной силе Му Чжэ вскоре ощутил ауру вокруг себя и начал вводить её в тело через точку «Байхуй» на макушке, чтобы массировать записанные в руководстве маршруты. Однако поскольку маршрут, записанный в руководстве по тренировкам душевной силы, не слишком умный, эффективность очищения ауры была очень низкой. Му Чжэ оценил её лишь в 20%, когда около 5% ауры непосредственно поглощалось телом, а большая часть оставшейся ауры снова вытекала из организма. С этим Му Чжэ ничего не мог поделать. Хотя в прошлой жизни в интернете было много информации на эту тему, кто может гарантировать ее правдивость? Тренировки внутренней силы — не шутка, и даже небольшая ошибка может привести к серьезным последствиям. Что касается того, чтобы позволить другим людям попробовать метод, Му Чжэ также получил хорошее образование в прошлой жизни. Он не будет вредить невинным людям и будет выбирать только виновных. Но если он — ребенок младше шести лет, кто позволит ему общаться с преступниками и проводить эксперименты на них? Поэтому путь улучшения маршрута культивации душевной силы в настоящее время неосуществим. Прежде чем найти способ улучшить себя, чтобы не беспокоиться о модификации маршрута очищения, Му Чжэ может только искать другие пути. У него есть сильная ментальная сила, и он может улавливать много духовной энергии, а также очищать её и заставлять её двигаться по меридианам, выделяя лишь часть духовной энергии. Таким образом, Му Чжэ сразу выделил часть своей ментальной силы для очистки ауры, а остальную — для ее очищения и компрессии, чтобы затем очищенную и сжатую высококачественную ауру поглощать. Если нельзя увеличить количество, то следует напрямую улучшить качество. В этом случае у Му Чжэ все еще достаточно ментальной силы, и он использует часть ментальной силы для контроля распространения духовной энергии, чтобы она могла только располагаться внутри тела и поглощаться им, а не распыляться за его пределы. Это версия 1.0 «Программы Тренировок Ци для Молодежи» Му Чжэ. Позже выдающийся талант Ян Юн Цин позволил ей быть специально приглашенной в Академию Тяньшуй, одну из пяти элементарных академий, и она получила специальное обучение. Му Чжэ также получил более продвинутый маршрут тренировки душевной силы от неё, обновив свой план тренировок Ци до версии 2.0. Му Чжэ до сих пор практикует версию 2.0. «Судя по времени, сейчас должно быть около десяти часов. Тётя Лю, вероятно, готовит рыбу с Рожером, и я вернусь после тренировки душевной силы через полтора часа, чтобы не мешать их маленькому миру». После принятых решений Му Чжэ сел на землю и начал тренировать свою душевную силу. День пробуждения боевого духа всё ближе и ближе. Му Чжэ должен спешить и стараться вызвать мутацию своего боевого духа. В конце концов, правила этого мира таковы, что пробуждение боевого духа напрямую влияет на будущее развитие личности. Пока он не сможет сломать эти правила, Му Чжэ может только стремиться укрепить себя, следуя этим правилам.