Арнин сделал вид, что не замечает выражения двух девушек и продолжал вести их через свою практику. После того, как они закончили с физической подготовкой, он позволил обеим девушкам отдохнуть несколько минут.

"Лилиза, я помогу тебе в скором времени, так что ты можешь подождать в углу. Некия, иди сюда, я собираюсь начать с тебя!" Арнин не проявлял никакой заботы, которую он раньше имел. Он поманил Некию, которая сердито фыркнула и подошла. Она прихрамывая подошла к Арнину, прежде чем взглянуть на него.

"Мой диктатор-брат, пожалуйста, скажите что должен сделать ваш плохой раб??!" Арнин был ошеломлен, он не думал, что Некия скажет подобное. Он не мог удержаться от смеха. Однако, с ледяным взглядом Некии, который ощущался как иголки пронзающие по всему его телу, он тихо кашлянул.

"Некия, так как ты уже знаешь, где находится твоя сфера, я покажу тебе метод, который привнесет сущность в твое тело. Это может быть не лучший метод, но пока это сойдет". Арнин решил научить Некию методу сбора сущности из его мира. Это помогло ему быстро продвинуться к Земному царству, поэтому он не думал, что этот метод плохой.

Некия села, скрестив ноги, прежде чем Арнин схватил обе ее руки. Он направил свои нити в ее тело, из-за чего она дрогнула. Нити пробились к ее сфере и начали исчезать. Маленький красный символ появился на снежно-белой сфере Некии. Красный символ светился, пока нити разных цветов не вошли в тело Некии. Эти нити были сутью мира, и этот символ действовал как вакуум, который всасывал сущность в сферу.

Арнин отдернул руки и позволил Некие медленно поглотить сущность и понять символ. Он не мог оказать ей помощь на этом этапе, потому что все это зависело от ее способности понимать. Арнин встал и пошел к отдыхающей Лилизе. Ее лицо было более напряженным, чем до того, как он помог Некие.

"Лилиза, так как тебе нужно достичь Сферы рождения-Земля, тебе придется следовать моим инструкциям. Некоторые вещи могут быть экстремальными, но это лучшее, что я могу сделать за пять дней". Арнин серьезно объяснил Лилизе.

Первая задача для Лилизы - это некоторые дыхательные упражнения. Он затаил дыхание и задержался на минутку, а затем медленно выдохнул. Ей приходилось делать это непрерывно и медленно увеличивать время затаивания дыхания. Это продолжалось полчаса, что было ее пределом. Она могла сделать это чуть больше двадцати оборотов и едва могла затаить дыхание на две минуты. Это было неплохо для тех, кто еще не вступил на путь культивирования, поэтому Арнину нечего было сказать.

Следующий шаг требовал, чтобы Арнин укрепил Лилизе каждую отдельную часть тела. Кроме ее внутренних органов, Арнин должен был с помощью сущности в руках укрепить грудь и спину, голову, руки и ноги Лилизы. Этот процесс займет три дня, и после того, как это будет сделано, Лилиза будет иметь такую же физическую силу, что и культиватор Сферы рождения-

Земля.

"Лилиза, мне необходимо, чтобы ты легла на землю для меня. Помни, чтобы я не делал, ты должна быть абсолютно неподвижной. Поняла?" Лилиза кивнула головой, прежде чем лечь на холодную, твердую землю. Арнин решил начать с нижней части ее тела и направиться к голове. Сначала он схватил ее левую ногу и поднял ее. Лилиза слегка покачала, прежде чем закрыть свои симпатичные голубые глаза. Ее лицо слегка покраснело, но она пыталась держать любой звук, который выходил из ее рта.

Арнин вводил свои нити в левую ногу и распределил их внутри кровеносных сосудов. Он добавил маленькие символы, похожие на ту, что на сфере Некии, но на этот раз цвет был зеленым. Символы распространялись по всей левой ноге, позволяя Арнину получить доступ к большому количеству областей внутри ее стопы. Это продолжалось примерно час до того, как он повторил этот процесс на другой ноге. Когда он закончил обе с ножками Лилизы, она пощупала их рукой. Они были мягче и чувствовали себя сильнее, чем раньше. Лилизу это чрезвычайно шокировало.

В это время Некия также проснулась и направилась к Арнину. Ее лазурные глаза посмотрели на Арнина, который с улыбкой сидел рядом с взволнованной Лилизой. Хотя, она не достигла пика сферы рождения-Земля, она чувствовала, что она не слишком далеко. Некия почувствовала, что может даже оказаться в Сфере рождения-Небо к концу пяти дней.

"Некия, так как ты сделала часть своего тренинга, я собираюсь помочь укрепить твоё тело на другом уровне, это поможет тебе развиваться быстрее и сделает тебя сильнее, чем человек в той же области, что и ты. Сядь рядом с Лилизой." Лилиза надулась, когда услышала, что Некия тоже получит процесс укрепления. Некия, с другой стороны, была очень взволнована. Она действительно хотела совершенствоваться гораздо быстрее и догнать Арнина.

<http://tl.rulate.ru/book/15160/1253426>