

Тёмное небо было видно только через окно чердака. Оно было полным звёзд и луны. Раньше это было примерно в то время, когда Янь Лицян вставал, чтобы тренировать свои навыки.

Его мощные биологические часы сохранили свою существующую модель. Независимо от того, выпался ли Янь Лицян или нет, он всё равно проснётся в это время.

Янь Лицян открыл глаза только для того, чтобы понять, что он всё ещё лежит на кровати. Он не мог не вздохнуть с облегчением. Поскольку он всё ещё не восстанавливался после травм в течение этих нескольких дней, ему не приходилось тренироваться после пробуждения по утрам. Поэтому после того, как Янь Лицян открыл глаза, он не сразу встал, а вместо этого начал размышлять над тем странным сном, который он видел прошлой ночью.

«Сон прошлой ночью был очень странным». Янь Лицян тихо пробормотал.

Он мечтал обо всём на свете с самого детства. Нелепые, странные, страшные, похотливые и даже скучные. Он вспомнил один из своих детских снов, где ему приснилось, что он стал одним из автоботов Трансформеров и может превратить своё тело в машину и мчаться по дороге с молниеносной скоростью. Когда он стал старше, ему однажды приснилось, что он стал президентом страны ... Но те мечты в прошлом были ничем по сравнению со странностью мечты, которую он видел сегодня.

Во сне, который он видел прошлой ночью, он на самом деле читал книгу. Ему снилось, что он читал её всю ночь, и книга, которую он читал, была «Руководство по внутреннему совершенствованию мышц и очистки костного мозга» - то самое, которое он купил в своей прошлой жизни у этого старика в уличном киоске.

В этом сне больше ничего не было. Ни декораций, ни других людей, ни демонов, ни призраков тоже. Только он и он один, внимательно читающий эту книгу из нескольких предисловий, которые были у неё вплоть до последней схемы обучения.

Может ли быть какая-нибудь более странная мечта, чем эта?

Ещё более странным было то, что всякий раз, когда он просыпался в прошлом, сцены и воспоминания о его сне напоминали старую фотографию, которая быстро исчезала, направляясь к земле забытых. Однако, когда он проснулся на этот раз, книга, которую он прочитал во сне, стала ещё более яркой, как будто она полностью интегрировалась в его память и его клетки мозга. Янь Лицян мог запомнить каждое слово и диаграмму в этой книге, вплоть до расположения каждого знака препинания. Он мог даже скопировать все из этого «Руководства по внутреннему совершенствованию мышц и очистки костного мозга» с начала до конца из памяти, включая те же самые тренировочные диаграммы, которые можно найти в книге.

Когда он обнаружил, что у него в голове была запечатлена книга без какой-либо причины, выражение лица Янь Лицзяна было странным образом наполнено волнением.

К счастью, из-за того, что Янь Лицяну была предоставлена другая жизнь, он был очень умственно устойчивым. Поскольку жизнь могла быть возобновлена, и он мог перевоплотиться в такой причудливый мир, то наличие книги, отпечатанной в его голове, не было чем-то, чему он был бы слишком удивлён.

Янь Лицян тщательно обдумал это, лежа на кровати, и тогда он понял, что «Руководство по внутреннему совершенствованию мышц и очистки костного мозга» не появилось в его голос из-за какой-то причины. Это было больше похоже на воссоздание его памяти. Он вспомнил, что тогда он просмотрел всю книгу, когда приобрел её у старика в уличном киоске, а затем случайно пролистал её на дороге. Исходя из здравого смысла, он не мог вспомнить содержание этой книги с той скоростью, с которой он тогда читал руководство, поскольку для этого практически потребовалась бы фотографическая память. Однако он не знал, почему, когда он был перевоплощен на этот раз, Янь Лицян не знал, почему это произошло. Но это, конечно, не помешало ему принять этот факт без особых колебаний.

Он лежал на кровати некоторое время. Хотя он хотел ещё немного поспать, он всё же стиснул зубы и сразу встал, прежде чем одеться, и направился вниз, чтобы быстро помыться.

Вся эта гора была территорией, принадлежащей Кварталу оружейников, и недалеко от уездного города. В радиусе десятков ли не было никаких свирепых зверей. В этот момент горный воздух был как можно более свежим и чистым. Он чувствовал это даже стоя во дворе.

Янь Лицян пришёл ко входу в небольшой внутренний двор, думая открыть дверь, чтобы прогуляться по близлежащему лесистому склону. Прогулка по свежему воздуху также была бы полезна для его восстановления.

В тот момент, когда его рука соприкоснулась с дверной защелкой, в его голове вспыхнула мысль, со скорости молнии.

Учёный из династии Цин по имени Чжоу Шугуань высказал предисловие в начале «Руководства по внутреннему совершенствованию мышц и очистки костного мозга».

В предисловии Чжоу Шугуань объяснил, что он родился слабым со многими болезнями и постоянно болел. Из-за своих привычек в еде до десяти лет он страдал от различных заболеваний, таких как «патогенная простуда». После десяти лет, хотя он всё ещё считался ребёнком, он начал пить и стал алкоголиком; это привело к тому, что у него были кожные заболевания, такие как «язвы и оспы». Когда ему было девятнадцать лет, он начал курить опиум и продолжал делать это в течение целых одиннадцати лет. К тому времени, когда ему было тридцать лет, его тело уже полностью разрушилось, и его мучили различные болезни, которые в основном ставили его на грань смерти. Вскоре после этого он обратился ко многим врачам и потреблял различные антибиотики, но ни один из них не оказался эффективным. Пока он ждал смерти, он случайно обнаружил «Руководство по внутреннему совершенствованию мышц и очистки костного мозга». И всего за один год тренировок его тело и разум восстановились. Мало того, он также смог бросить опиум, и его здоровье стало ещё сильнее вместе с его силой ...

«Я родился слабым, постоянно болел. До десяти лет я не заботился о своей диете и всегда страдал от таких болезней, как патогенная простуда. После десяти лет я стал алкоголиком и мне поставили диагноз - различные кожные заболевания. До девятнадцати лет я был зависим от опиума. В возрасте тридцати лет я страдал от болезни в течение нескольких дней, слишком встревожен и боялся двигаться, оказавшись в ловушке между жарой и холодом. Я чувствовал беспокойство повсюду, чувствуя себя горячим и холодным каждый день и ночь. В те дни, когда я страдал от болезни, казалось, что моё тело было на грани смерти...»

Прежде чем перевоплотиться, Янь Лицян скептически отнесся к тому, что впервые прочитал это предисловие, и даже почувствовал, что оно могло быть сильно преувеличено. Но в этот момент внезапный вопрос пришёл ему в голову. «Что, если этот учёный из династии Цин по имени Чжоу Шугуань говорил правду? Что если эта книга действительно может привести к такого рода результатам? Люди современной эпохи любили хвастаться, поэтому люди древней эпохи должны быть немного более честными, верно?»

Если изнуренный юноша из династии Цин, лежащий на смертном одре, смог подняться и восстановить здоровье после обучения содержанию этой книги, то его маленькая проблема вряд ли может что-либо значить.

Другие несколько предисловий этой книги также говорили о происхождении этой книги. Это был секретный метод, который был оставлен Буддой после того, как он был привезён в Китай гроссмейстером Дамо (Бодхидхарма), который основал отделение Чан Ву в Шаолине. В этих предисловиях упоминалось, что люди, которые совершенствовались по этой книге, были выдающимися и известными фигурами в истории Китая.

Бородатый воин из династии Тан был похож на Бессмертный меч из легенд. Он хотел поспорить с Ли Шимином за звание Мирового Героя, но вскоре понял, что он слишком некомпетентен, поэтому он сбежал за границу. Именно там он завоевал территорию, став её новым королём, таким образом обретя удовлетворение, и жил свободной и счастливой жизнью. Позже Бородатый Воин передал эту книгу Ли Цзину, тому же Ли Цзин, который, как известно, был непобедимым Богом Войны династии Тан. Его настоящая личность принадлежала Небесному Царю-пагодоносцу в «Возвышении богов» и «Путешествии на Запад», а также мужу Леди с красными рукавами (Хонг Фу Ну), легендарного бессмертного меча, из династии Тан.

«Он приобрёл сильное физическое тело Ваджры, постепенно обретая мудрость Будды, что позволило ему создать основу силы сухожилий. Воля этого монаха была сильной и искренней. И поскольку он не хотел впадать в мирские дела, он продолжал учение святого монаха и путешествовал по горам и морям, где его местонахождение стало неизвестным. Гость Сюй Хун встретил его за границей и получил священную истину. Он передал учение Бородатому Воину, и Бородатый Воин вернул его мне»

Согласно предисловию в начале этой книги, написанному подчиненным Юэ Фэя генералом Ню Гао, выяснилось, что национальный герой китайца Юэ Фэй также получил учение монаха во время династии Сун и имел культивируется с использованием руководства по замене сухожилий мышц. Мало того, но он также передал учение из «Руководства по совершенствованию мышечных сухожилий» Ниу Гао. Согласно предисловию Ниу Гао, мужество Юэ Фэя было на вершине мира, и он также мог нарисовать мощный лук из ста

пикулов. Он обладал сверхчеловеческой силой просто потому, что совершенствовался по этой книге.

Возможно, люди из современного района не могли даже представить, насколько мощным был лук из ста человек. Однако в древние времена король Сюань Ци Тянь Бицзян предпочитал лук в качестве своего предпочтительного оружия в период враждующих государств. Когда кто-то вручил ему лук из девяти рісуі, который на самом деле был луком только из трех рісуі, царь Сюань Ци был настолько взволнован, что ему удалось нарисовать этот «лук из девяти пикулей» и поверил, что его мужество не остановить. Даже десяти тысячам человек. Лук из девяти пикулов уже стоил такой большой сделки, не говоря уже о луке из ста пикулов.

Слова и люди на нескольких предисловиях «Руководство по внутреннему совершенствованию мышц» Плавали в сердце Янь Лицяна.

Стоит ли ему попробовать?

Эта мысль внезапно возникла в голове у Янь Лицяна, и она становилась всё более и более интенсивной.

Янь Лицян вспомнил тренировочные схемы в книге и понял, что на тренировочных диаграммах не было слишком много интенсивных движений, и интенсивность этих упражнений была довольно умеренной, поэтому не было необходимости бегать или прыгать. Это можно сделать, только двигая конечностями и телом, оставаясь на одном месте. Кроме того, сложность была не такой высокой. Поскольку это не повлияет на его травмы, он решил, что ему следует попробовать.

Не было никакого вреда в попытках, так как он ничего бы не потерял. Он просто посмотрит, какие получатся результаты в первую очередь. Кроме того, он был очень свободен в своих действиях прямо сейчас и имел право рассматривать это как упражнение. Если он почувствует что-то странное, он мог бы просто остановиться.

Помня об этом намерении и пробудив любопытство, Янь Лицян направился к дереву во дворе после того, как вспомнил содержание техник в «Руководство по внутреннему совершенствованию мышц». Затем он начал совершенствоваться на двадцати семи позициях Вертикальных Диаграмм Тела в «Руководство по внутреннему совершенствованию мышц и очистки костного мозга».

Первая стойка вертикальной техники тела - вертикальная стойка с кулаками.

Янь Лицян спокойно выполнил требования этой позиции в своём уме. Медленно закрыв глаза, он сблизил колени и указал пальцами ног друг на друга. Он раскрыл левую руку ладонью к небу, крепко сжал правую руку и положил её перед грудью прямо над желтым двором (центр тела). Он выпрямил колени и позвоночник так, чтобы его уши были вертикально выровнены с его плечами, и чтобы его нос был также вертикально выровнен с его грудью. Затем он пристально посмотрел на близкие границы в радиусе одного фута от него. Он сжал зубы и

высунул язык к губам, выдыхая через нос. Затем он отрегулировал своё дыхание и сосредоточился на своих движениях.

Стойка кулака, вертикальная стойка, вытягивание когтей и раздвигающая стойка крыльев, близнец Феникс, стоящий перед стойкой солнца, стойка разводящих крыльев летящего орла, опорная стойка обеими руками, стойка с тремя пиками, стойка дракона в правом когте, Дракон, растягивающий левую стойку когтя, горизонтальную стойку на половину приседаний, три силы, направляющие Ци в первую стойку, три силы, направляющие Ци вторую стойку, три силы, направляющие Ци в третью стойку... три силы, направляющие Ци в тринадцатую стойку, три силы, направляющие Ци в четырнадцатую стойку...

Поначалу Янь Лицян не испытывал никаких ощущений от тренировок, но когда он достиг последних нескольких позиций техники Ци перехода Трёх Сил, он постепенно почувствовал, что его тело превращается в пустую бутылку. Всё его тело внезапно почувствовало себя опустошенным, он чувствовал себя так, как будто стал единым со своим окружением. Странная энергетическая волна непрерывно изливалась в его тело через его стойку, по-видимому, с Небес и Земли и со всех сторон. Она доходила до самого мозга, вплоть до копчика и распространялась по всему его торсу, проходя через отверстия кровеносных сосудов в его четырех конечностях. Быть очищенным этой волной энергии было настолько неопишимо приятным, что можно легко потерять себя в этом ощущении чистого экстаза....

Три силы этой вселенной разделены на Человеческую, Землю и Небеса. Четырнадцать позиций этой техники Ци Трёх Сил Направления очищают энергетические каналы между человеком, Небом и Землей.

Эти двадцать семь положений Вертикальных Диаграмм Тела были действительно очень приятны для практики. Это удовольствие было тем, чего Янь Лицян никогда не испытывал.

Не осознавая этого, Янь Лицян начал многократно практиковать двадцать семь позиций Вертикальных Диаграмм Тела.

Он был настолько увлечён этим упражнением, что легко потерял счёт времени. К тому времени, когда Янь Лицян открыл глаза, выполнив последнюю стойку Вертикальных Диаграмм Тела с Вертикальной Стойкой Кулака, небо уже стало ярким.

Он не думал, что прошло так много времени. Это было как минимум два часа, и Янь Лицян был немного удивлён. Неужели он действительно потерял счёт времени только потому, что был настолько погружен в технику и фактически многократно практиковал Вертикальные Диаграммы Тела?

В тот момент, когда он задумался над этим вопросом, Янь Лицян почувствовал, что из его желудка что-то выйдет. Почувствовав необъяснимое отвращение, он открыл рот и отрыгнул, откашливая ртом густую и чёрную жидкость, казалось, это была свернувшаяся кровь.

После откашливания «кровяного сгустка» область между грудью и животом Янь Лицяна стала

чрезвычайно расслабленной и очищенной. Это удушающее ощущение, которое присутствовало, казалось, теперь исчезло ...

<http://tl.rulate.ru/book/19032/476446>