

Для Цинь Лана эта ночь - все равно что украсть курицу, не съев риса.

Сон Вэньру чуть не запечатлел сцену.

Тем не менее, первый раз Цинь Лана был довольно приятным. Хотя он остановился на первом поцелуе, по крайней мере, его отношения с Ло Бин существенно продвинулись.

Кроме того, уходя, Цинь Ланг зашел в комнату наблюдения общины Луобин и удалил вчерашнее видео. С помощью Цинь Лана эти охранники ничего не помнили. Конечно, с Песней Вэньру было то же самое. Она не должна была ничего помнить на следующий день. Даже если бы у нее и были какие-то сомнения, она бы ничего не узнала из видеозаписи, сделанной в общине.

На следующее утро Цинь Ланг, как обычно, отправился на заднюю гору школы, чтобы потренироваться.

Цинь Ланг встал на ветку большой сосны, расправил кол Фулун и купался в утреннем свете. Весь он поднимался и опускался вместе с веткой. Он слегка закрыл глаза, почувствовал дыхание окружающего мира, ощутил "дыхание" растений и деревьев.

После достижения состояния Питающей Ци следующий шаг Цинь Лана - войти в состояние внутреннего дыхания и стать настоящим воином.

Внутреннее дыхание - это смысл практики одного дыхания.

Эта "Ци" - так называемая подлинная Ци.

Состояние Питательной Ци - это просто интеграция сущности пищи в кровеносные сосуды тела. Этот слой является средством сохранения здоровья, которое может позволить практикующим боевые искусства продлить пиковое состояние организма. Однако состояние Питающей Ци не может высвободить внутреннюю силу, а все потому, что ключ к "внутреннему дыханию" еще не понят. Внутреннее дыхание - это еще один вид "дыхания" в теле. Как мы все знаем, Даньтянь - это ключ к культивированию внутреннего мастерства.

Когда Даньтянь знает, как "дышать", состояние внутреннего дыхания становится реальностью.

Однако понять состояние внутреннего дыхания не так-то просто. В этой степени это не только тяжелая работа, но и ключ.

Так называемые три года упорного труда не так хороши, как однодневное прозрение. Вот что это значит.

Поэтому теперь Цинь Ланг больше не ограничивался отработкой одного движения в одной форме. С тех пор как он бесчисленное количество раз имел дело с людьми, движения Цинь Лана стали более совершенными, и для совершенствования одного движения в одной форме не осталось места. Так что теперь Цинь Лангу нужно понять более глубокое понимание Востока и Запада.

В это время Цинь Ланг, опираясь на ветви древней сосны, выглядит шатким и может упасть в любой момент, но на самом деле он словно держится за ноги, как будто он единое целое с древней сосной. Он тоже шаткий, как и другие ветви, но он не упадет.

Не только ноги Цинь Лана кажутся единым целым с древней сосной, но и дух всего человека.

Старый яд прав. Этот набор навыков фулунчжуан действительно необычен. Он заслуживает того, чтобы стать одним из горных успокаивающих навыков секты Будды. Чем больше улучшалось состояние, тем больше Цинь Ланг чувствовал разницу в этом наборе навыков. Когда он ковал костяное состояние, кол усмирения дракона дал Цинь Лану еще одно применение. Он обнаружил, что кол усмирения дракона может не только собирать силу всего тела для атаки в одной точке, но и наоборот, передавать атаку в одной точке всему телу, что значительно улучшает боевые способности его тела. Шэн может даже напрямую противостоять атакам сильных людей, которые дышат внутри и общаются с царством сюаньцзе.

Теперь, достигнув царства Питающей Ци, Цинь Ланг понял еще одно применение кола Фулун: Медитация!

Фулунчжуан - это навык буддизма, который, естественно, включает в себя некоторые сущности буддизма, такие как медитация. Однако до культивирования Цинь Ланг не мог понять красоту фулонгчжуан.

Фулунчжуан, названный методом свай, естественно заставляет людей стоять на месте и укореняться. Этого недостаточно. Это всего лишь представление.

Чтобы действительно укорениться в земле, а не двигаться как гора, не только тело должно стоять в позе драконьей громады, но и состояние ума должно войти в духовное состояние драконьей громады - это медитация.

это и есть медитация!

Не только тело, но и ум.

Интеграция тела и ума и интеграция тела и ума в течение четырех недель - вот настоящие достижения.

После того как тело и разум Цинь Лана вошли в это удивительное состояние, у него начались новые озарения. Его тело поднималось и опускалось вместе с ветвями, но его разум был спокоен, как вода, а само тело неподвижно. Поэтому в это время Цинь Ланг мог естественно и безопасно раскачивать свое тело с помощью веток, совершенно не настраивая свое тело, и ритм был таким же, как и у других веток. Цинь Ланг чувствовал, что деревья вокруг него "дышат" в утреннем свете. Хотя дыхание было почти бесшумным, оно было реальным.

Дыхание, дыхание, дыхание.

От внешнего к внутреннему.

Снаружи человеческого тела есть рот и нос, чтобы дышать, внутри тела есть Даньтянь, чтобы "дышать", один снаружи, один внутри, один светлый и один темный, которые дополняют друг друга.

В это время Цинь Ланг почувствовал существование своей акупунктуры Даньтянь. Его Даньтянь был похож на спящего младенца. Он был еще хрупким, но обладал огромным потенциалом.

Цинь Ланг направил ци и кровь по всему телу к акупунктуре Даньтянь, надеясь стимулировать Даньтянь, позволить ему "проснуться" и открыть первый шаг внутреннего дыхания: вернуть ци в Даньтянь.

Только после возвращения ци в Даньтянь можно разделить ци и кровь всего тела. Сила, извергающаяся из тела, меняется от одной к двум, которые делятся на внутренние и внешние силы, также известные как светлые и темные силы.

Внешняя сила относится к силе мышц тела и мускулов; внутренняя сила относится к силе внутреннего дыхания.

Войдя в состояние медитации, Цинь Ланг все больше и больше проникает в состояние внутреннего дыхания.

Он знает, что через некоторое время вхождение в состояние внутреннего дыхания - это естественная вещь.

Многим людям требуется много времени, чтобы перейти от состояния питания ци к состоянию внутреннего дыхания, но у Цинь Лана этого не происходит, потому что его тело закалено до предела, поэтому его ци и кровь намного сильнее, чем у обычных людей. Если вы понимаете ключ к состоянию внутреннего дыхания, то для вас будет естественным перейти на эту ступень.

Клик! Ках! Ках! Ках!

В этот момент показалось, что вдалеке кто-то фотографирует Цинь Лана.

Цинь Ланг сейчас находится в состоянии медитации и более чувствителен к внешнему миру, поэтому он понял, что кто-то фотографирует, и сразу же посмотрел на человека.

Всего в 50 метрах от него на вершине дерева стояла женщина в зеленой юбке, ее одежда развевалась, как у фэй.

Однако Цинь Ланг знал, что женщина в зеленой юбке была не феей, а ведьмой.

Фигура Цинь Лана зашевелилась, прыгнула на землю, а затем побежала к Рен Мэйли. "Заберись так высоко, будь осторожен, чтобы не упасть насмерть".

Рен Мэйли хихикнула и упала, как опавший лист.

Метод тела Рен Мэйли действительно элегантен, прямо как у феи Лингбо, но как только она открывает рот, она сразу же разбивает фантазию Цинь Лана: "Ты, Хаэр, я культивирую чжэньюаньцин, как я могу упасть до смерти?".

<http://tl.rulate.ru/book/41473/2234810>