

1) Царство очищения тела

- Этап 1

- Этап 2

- Этап 3

2) Царство укрепления мышц

- Этап 1

- Этап 2

- Этап 3

3) Царство конденсации энергии

4) Царство трансформации энергии

5)

6) ...

7) ...

Продолжайте читать, чтобы узнать о других сферах совершенствования

<http://tl.rulate.ru/book/49079/1421820>