

Дыхательные техники, связанные с каждым видом искусства, не были каким-то запрещенным секретом боевых искусств. Это просто набор стратегий тренировок, которые объясняют, как регулировать дыхание, когда вдыхать и выдыхать, как задерживать дыхание без побочных эффектов...

Конечно, легче сказать, чем сделать. Профессор Юань, написавший книгу, адаптировал в ней привычки пяти животных. Чтобы создать книгу, он затратил огромное количество энергии и времени.

Поэтому «Книга пяти зверей» была печально известна в древней академии Сильвер-Сити. Многие знали о ней и практиковали техники, описанные там. Но Юань Шоу держал в секрете дыхательные техники. Он передал их только нескольким избранным ученикам. Ли Хао был одним из них.

Дыхание Ли Хао участилось, когда он начал приспосабливать свое дыхание к искусству обезьяны. Все упражнение было не таким уж длинным. Оно заняло всего около трех минут. Но этих интенсивных трех минут было достаточно, чтобы измотать любого.

Ли Хао практиковал это упражнение в течение двух лет и до сих пор едва мог закончить его дважды. Через шесть минут он был настолько истощен, что едва мог подняться с пола.

Его профессор, которому было за семьдесят, мог выполнять это упражнение пятнадцать минут подряд.

Ли Хао всегда было трудно поверить, что такое высокоинтенсивное, скоростное и чрезвычайно изнурительное упражнение можно выполнять в течение пятнадцати минут!

Это означало, что профессор Юань, возможно, сможет бегать как обезьяна в течение пятнадцати минут при столкновении с опасностью без ущерба для своей силы.

У Ли Хао не было времени думать об этом. Под озадаченным взглядом Черной Пантеры Ли Хао быстро двинулся.

Стол, стулья, диваны и стены в доме стали для Ли Хао ступеньками. Во всей комнате только потная фигура Ли Хао двигалась быстро.

Он вернулся к исходной точке. Его дыхание стало прерывистым. Однако он почувствовал, что у него еще есть немного энергии, чтобы сделать это. Он не знал, какие еще преимущества давал ему звездный свет, но он определенно делал его сильнее и легче.

Раньше Ли Хао всегда чувствовал себя немного некомфортно, когда он действовал как обезьяна. Его тело было тяжелое, а каждый прыжок утомлял его. Он не мог поверить, что это упражнение было предназначено для увеличения его физической силы, когда оно так его утомляет.

Но сегодня он чувствовал себя более расслабленным. «Может быть, я смогу сделать это снова!» — подумал Ли Хао.

Ли Хао посмотрел на свой живот. Казалось, звездный свет рассеялся, но на поверхности его кожи появился тонкий слой. Конечно, большая его часть исчезла, но Ли Хао почувствовал, что на этот раз он смог поглотить часть его.

Сердце Ли Хао учащенно забилося. «Что это за таинственная сила?» — подумал он. «Почему

Ночные патрульные такие загадочные?»

Ли Хао задумался, действительно ли Ночные патрульные так хорошо умеют драться или у них есть какая-то особая сила, такая как нефритовая подвеска или красная тень, которая невидима для других, но полезна для них.

Ли Хао не думал, что это просто умение.

«Продолжай!» — подбодрил он себя.

Сейчас у Ли Хао не было времени размышлять обо всех этих вещах. Он был очень взволнован перспективой того, что он уже дважды выполнил упражнение и все еще чувствует, что может продолжать.

Ли Хао сделал большой глоток воды из миски и снова прыгнула.

...

«Сверху, опять!» — выругался пожилой сосед со второго этажа.

Ли Хао любил часто заниматься спортом дома. Обычно соседи не особо возражали, потому что это длилось всего несколько минут. Но сегодня...

«Ли Хао принял какую-то наркотики?» — подумал сосед.

Стук и грохот продолжались уже почти полчаса. Звукоизоляция в здании была не очень хорошей. Даже если этот парень был патрульным офицером, тетушки со второго этажа отругали бы его, если он не остановится в ближайшее время.

...

«Бабах!»

После нескольких раундов практики он сделал перерыв и выпил еще воды. Затем он продолжил свое упражнение.

На этот раз Ли Хао не остановился после двух попыток. Он был настойчив.

Когда в миске не осталось воды, Ли Хао упал на землю, изнеможенный. Он не думал, что сможет снова встать с пола.

Нехорошо было вдыхать воздух большими глотками сразу после тренировки. Поэтому он попытался медленно наладить дыхание. Если он дышал слишком быстро, все преимущества от последних упражнений были бы напрасны.

"Фу-х..." Ли Хао лежал там, пытаясь успокоить дыхание. Его глаза загорелись радостью. "Девять раз!" Его сердце взлетело.

Это было не девять раз подряд. Между ними были перерывы. Те пять раз, которые сделал его профессор, были непрерывными. Так что, Ли Хао не побил рекорд своего учителя.

Но Ли Хао был счастлив, потому что в какой-то момент он сделал тройное комбо, которое длилось девять минут! И у него еще остались силы сделать это снова! Это было страшно.

"Эта вода... Святая вода!"

Ли Хао ахнул. "Возможно, как ночные дозорные, так и красная тень использовали что-то подобное, чтобы укрепиться?"

Он впервые проделал такое, но он почувствовал, что действие воды было намного лучше, чем он представлял. Его физическая сила значительно возросла.

"Если бы эти люди тренировались так постоянно, их сила была бы ужасающей по обычным меркам!" подумал Ли Хао. "Я... возможно, недооценил Ночных дозорных. Если бы эти люди упражнялись так каждый день без провалов, могли бы они вообще попасть под удар Vortex Mk III?"

<http://tl.rulate.ru/book/76445/3807531>