"Нам нужно стать сильнее".

Так сказал Леон.

У Ванды, как у девушки, самые тонкие мысли. Она, кажется, уловила какую-то главную информацию из слов Леон, ее красивые большие глаза задвигались, и она была немного взволнована.

Один из мальчиков с каштановыми волосами коснулся своей головы: "Тогда как мы можем стать сильными?"

Остальные тоже подсознательно кивнули.

Они отличаются от Леона, но у них нет той силы, с которой Леон может проникнуть на базу.

Встретив недоуменный взгляд каждого, Леон слегка улыбнулся.

"Я решил научить вас технике дыхания".

"Технике дыхания?"

Все были еще больше озадачены.

Что это такое?

В связи с этим Леон подготовил свое объяснение: "Техника дыхания происходит из древней восточной страны, и он используется для укрепления тела и продления жизни".

"Если довести метод дыхания до крайности, то можно поднять свою физическую форму на такую высоту, которую обычным людям трудно достичь".

"Пойдемте, я покажу вам силу дыхания".

Леон хлопнул в ладоши и встал, ведя Ванду и остальных к внешней стороне деревянного дома.

На улице все еще шел снег, а перед деревянным домом образовался толстый слой инея.

В дальнем конце деревянного дома возвышается камень высотой около двух метров.

Ванда взяла за руки двух маленьких девочек и уставилась на спину Леон, а остальные стояли в десяти метрах от нее.

Под десятком пар взглядов Леон глубоко вздохнул.

вдох~~

Турбулентная воздушная волна втянулась в рот из воздуха, даже стоя в десяти метрах от него, все рядом могли слышать громовое дыхание.

Дыхание Солнца!

Вокруг него распространился всплеск палящего жара, и толстый слой снега на земле под его ногами сразу растаял из-за высокой температуры.

Он слегка присел на корточки, вытянув ноги вперед и назад, поднял правую руку, сжал кулак и хлопнул им вперед.

бум!!!

Этот удар был подобен разрушению горы и раскалыванию скалы. Камни сотрясали небеса, а в воздухе бушевали ужасающие волны. Огромная двухметровая скала была разбита ударом, и расколотые камни разлетелись во все стороны.

Густые трещины беспрепятственно распространялись, и в конце концов камень распался и

рухнул.

Ванда и все остальные дети вдруг расширили глаза и остолбенели.

Невероятные люди поспешили вперед, глядя на разбитый камень перед собой, Ванда даже протянула руку, чтобы потрогать его.

"Просто невероятная сила".

"Это сила... вызвана дыханием?"

"Это невероятно".

Остальные дети болтали и говорили, что глаза мальчиков были полны восхищения, и они были так взволнованы, что не могли сдержаться. Подумав, что они могут научиться технике дыхания и обладать такой силой, они даже начали фантазировать на эту тему.

Никто так не осознает важность силы, как они сами.

Они знают, что такая техника может изменить их жизнь.

Леон повернулся, от поверхности его тела распространились струйки тепла, даже создалось ощущение, что это камин.

"Это сила техики дыхания, и это только вершина айсберга. Когда техника дыхания развита до предела, одному человеку не составит труда разрушить здание".

"Здесь нас не будет беспокоить внешний мир, а суровые условия могут ускорить наш рост".

"Как я уже сказал, я поведу всех вас к светлому будущему".

Спокойный тон Леона в сочетании с горячими, как солнце, глазами сиял и был непоколебим.

Неосознанно и незаметно в сердце и сознании каждого был выгравирован неизгладимый отпечаток.

Все, даже самая маленькая девочка, с нетерпением ждут этого события.

Леон не стал болтать ерунду, а повел всех обратно в деревянный дом и начал обучать методу дыхания.

Техника Дыхания - это своеобразное ритмичное дыхание, которое позволяет кислороду распространяться к клеткам в каждом уголке тела, повышает естественную целительную силу организма, стабилизирует и активизирует дух.

Все сняли тяжелые пуховики, надели свитера, слегка присели на корточки и стали дышать.

А у кого была нарушена осанка, или были проблемы с ритмом, Леон прерывал и исправлял.

Определенно, помимо дыхания, были еще и физические упражнения.

За исключением детей чуть помладше, восьми-девяти лет, которые выполняли базовые упражнения, остальных детей старше десяти лет, включая Ванду, Леон направлял рубить деревья топором.

Именно так, рубить деревья.

Рубка деревьев - это способ тренировки всего тела. Это своего рода упражнение, направленное на взаимодействие с позвоночником и силовой нагрузкой. После того как дерево было срублено, его можно было использовать в качестве запасных дров или для ремонта и строительства деревянного дома.

Ведь с возрастом деревянный дом становится недостаточным для десятка человек.

Можно сказать, что одним выстрелом можно убить двух зайцев.

После обучения Леон наконец-то начал свою собственную практику.

В отличие от других, он надел только тонкий слой подкладки и тренировочные штаны. Неподалеку он увидел большой камень размером более двухсот кило. Дыша в ритме солнца, он выполнял приседания с валуном.

Тренировка очень высокой интенсивности.

Очень грубо, но очень эффективно.

И этот вид высокоинтенсивных упражнений также очень интуитивно демонстрируется перед Вандой и другими, что не только усиливает впечатление о Леоне в сердцах каждого, но и глубоко вдохновляет всех.

Леон подавал пример, никому не приходило в голову лениться, он скрепил зубами и упорствовал в трудные времена.

Они стремятся к власти, и когда им выпадает шанс, они его не упускают.

После высокоинтенсивных упражнений все были измотаны, но все равно дышали в ритме техники дыхания, поглощая большое количество кислорода, наполняя им все тело, и ясно ощущали, что этот метод быстро снял их усталость.

После тренировки, когда Леон и все остальные были измотаны, они также начали использовать питательный раствор, чтобы обогатить свое питание и дополнить его.

В последующие несколько дней все было так же, но возникла проблема: техника "Дыхание солнца" оказалась слишком мощной.

Дыхание солнца может излучать ту же энергию, что и солнце, но кроме Леона, другие люди не могут переносить такую силу, поэтому они не могут полностью освоить дыхание солнца. Леон уже подготовился к этому.

В ближайшие дни Леон и другие люди также начнут использовать технику дыхания Солнца в качестве основы при тренировках и развивать ответвления от этого дыхания, идеально походящие другим людям.

В связи с этим время шло медленно.

http://tl.rulate.ru/book/90802/3238561