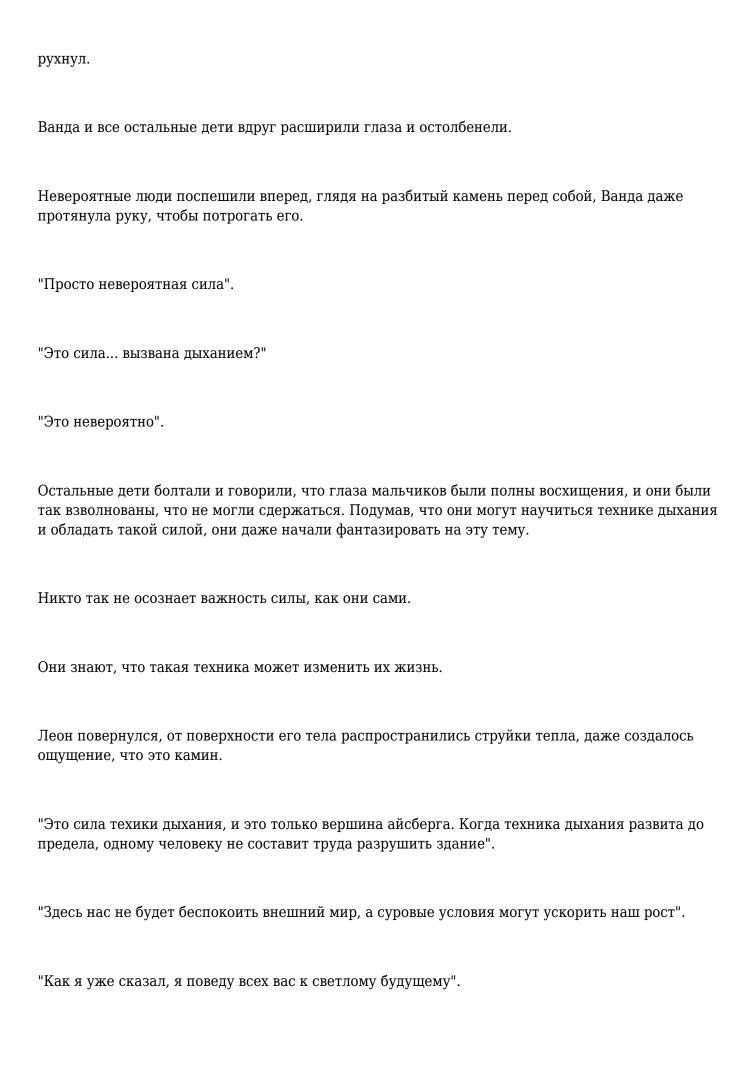


| "Пойдемте, я покажу вам силу дыхания". |
|---|
| Леон хлопнул в ладоши и встал, ведя Ванду и остальных к внешней стороне деревянного дома. |
| На улице все еще шел снег, а перед деревянным домом образовался толстый слой инея. |
| В дальнем конце деревянного дома возвышается камень высотой около двух 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 |



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.

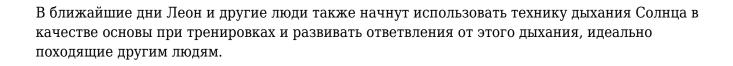
Рубка деревьев - это способ тренировки всего тела. Это своего рода упражнение, направленное на взаимодействие с позвоночником и силовой нагрузкой. После того как дерево было срублено, его можно было использовать в качестве запасных дров или для ремонта и строительства деревянного дома.

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 связи с этим время шло медленно.

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