

...

Его третья неделя началась точно так же, как вторая и первая. Он встал очень рано, позавтракал, а затем сразу приступил к тренировкам на скорость и выносливость. Его время значительно улучшилось по сравнению с первым днем тренировок. Это позволило ему преодолеть больше километров за то же время, тем самым улучшив свою скорость и выносливость. Он не стал вносить особых изменений в эту тренировку и оставил ее такой же, какой она была в начале.

После завершения двух кругов он продолжил пробежку по пляжу, но не раньше, чем перекусил, чтобы зарядиться энергией. Закончив пробежку, он отдохнул около 10 минут, прежде чем приступить к тренировке своей Духовной Силы.

Тренировка новичка "Пробуждение внутреннего духа" состояла в общей сложности из 5 этапов. Ямамото был на этапе 1: Основы реяцу. Эта фаза состояла из двух существенных моментов: первым была энергетическая чувствительность, а вторым - дыхательные техники.

На первой неделе Ямамото тренировал энергетическую чувствительность, а на второй неделе он добавил дыхательные техники, благодаря чему его тренировка Духовной силы длилась дольше, чем раньше. На этой неделе он решил уделять меньше времени энергетической чувствительности, придавать больше значения дыхательным техникам, поскольку чувствовал, что его чувствительность и близость к духовной энергии достигли хорошего уровня. Итак, завершаем эту неделю фазой 1 и переходим ко 2 фазе под названием "Эмоциональное пробуждение".

Было 3 дыхательные техники: глубокое дыхание, квадратное дыхание и попеременное дыхание. Эти дыхательные техники помогают улучшить контроль над дыханием, успокоить разум и настроить внутреннюю энергию субъекта.

Все большее овладение этими тремя дыхательными техниками будет способствовать развитию основ Духовной Силы.

Ямамото на второй неделе, которую он начал с дыхательных техник, приступил к выполнению первых двух, сегодня он приступит к третьей.

Сидя в позе лотоса, он начал свою тренировку Духовной Силы, прошло 3 часа, и Ямамото медленно открыл глаза. "Дыхательные техники эффективны", - прошептал Ямамото.

Помимо преимуществ, которые он приносит духовной силе, Ямамото почувствовал, насколько спокойнее и яснее стал его разум, что принесло ему и другие преимущества. Сначала он немного сомневался в этих методах, которые напоминали ему о медитации в его прошлой жизни, но он ошибался.

В дополнение к дыхательным техникам он практиковал 3 упражнения на осознание энергии около 40 минут. Он медленно поднялся с затекшими от долгого сидения в одном положении ногами и направился в город.

Перед тренировкой своего дьявольского плода он что-нибудь съедал. Наполнив желудок, он направлялся в отдаленный район, который он всегда использует для тренировки своих способностей дьявольского плода.

В отличие от первого дня, эта область была в худшем состоянии из-за разрушений, вызванных его силой огня. Его мастерство дьявольского плода было состоянием, в котором он достиг

наибольшего прогресса. Хотя 1 очко силы, защиты или другой характеристики стоило больше, чем 1 очко мастерства дьявольского плода, он чувствовал, что у него большое сродство с огнем, и его прогресс был намного быстрее, чем у других характеристик, включая Силу Духа.

По прошествии этих двух недель его мастерство владения стихией огня усилилось, что позволило ему создавать большее количество своей стихии и контролировать ее за более короткое время. Он также повысил свою сопротивляемость постоянному употреблению плода логики. Теперь все пламя, которое он создавал, он мог погасить мгновенно, не задумываясь, если бы захотел, и его неосязаемость также была очень продвинута, он верил, что в оставшиеся две недели сможет делать это автоматически, если продолжит в том же темпе.

На этой тренировке он больше фокусировался на смертельных атаках, их было три: Огненный кулак, Огненная пуля и Огненный шар. Он хотел увеличить свою разрушительную силу, этого можно было достичь повышением температуры пламени или использованием большего количества. Тренировка, как обычно, длилась около 2,5 часов.

Когда его сегодняшняя тренировка закончилась, он первым делом отправился домой, чтобы записать все детали и изменения, которые заметил сегодня. Закончив с этим, он направился к кораблю в гавани. Прежде чем вести Оливию, Робин и Апис на их тренировку, он хотел поговорить с Соулом.

Когда он добрался до корабля, он услышал голос Соула, кричавшего: "Давай, сделай мне еще 10 отжиманий!" когда он добрался, он увидел, что на более плоской площадке, дальше от корабля, отжимались 7 морских дозорных. По всему их телу был виден пот, свидетельствующий об усилиях, которые они прилагали к тренировкам.

Именно Соул отвечал за раздачу инструкций и за то, как тренироваться, когда гигант заметил Ямамото, он сказал: "Хорошо, отдохните 5 минут". Морские дозорные, услышав это, упали на землю, тяжело дыша.

\* Кто знал, что этот нежный гигант устроит им такую интенсивную тренировку \* - подумал Ямамото.

"Привет, Ямамото, тебе что-нибудь нужно?" сказал Сол с дружелюбной улыбкой, подходя к Ямамото.

<http://tl.rulate.ru/book/95634/3405255>