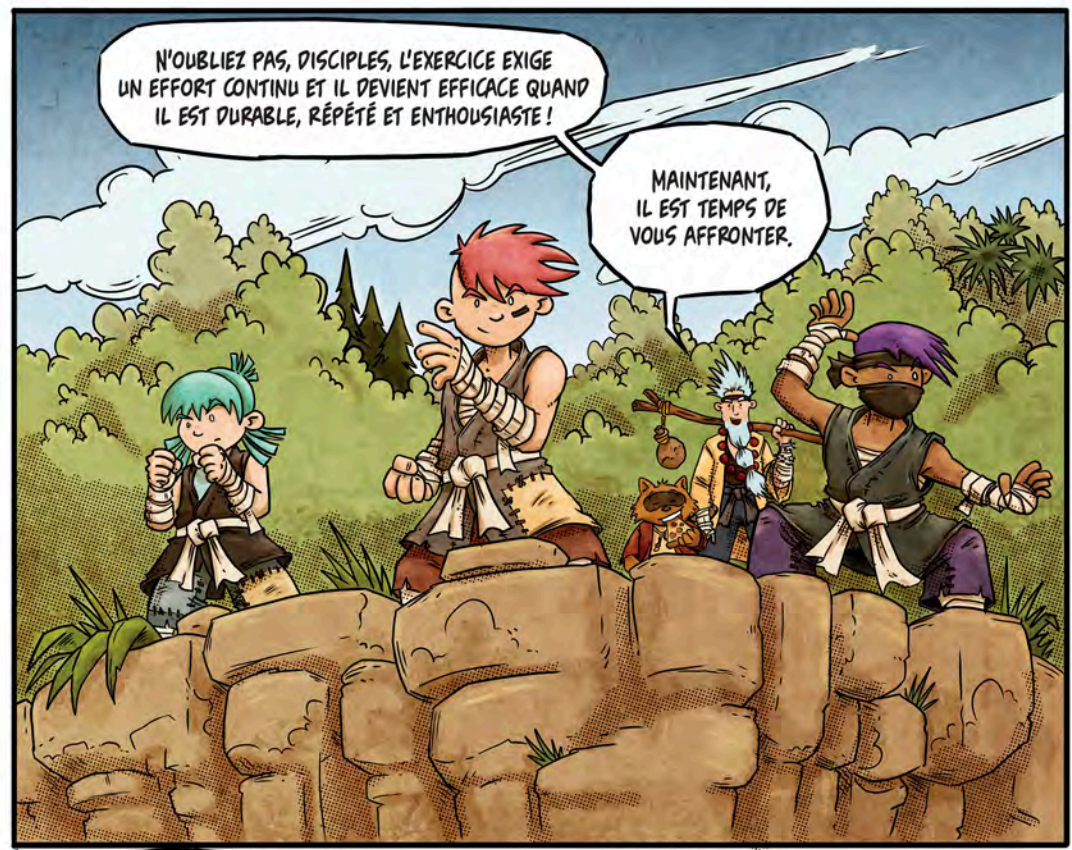


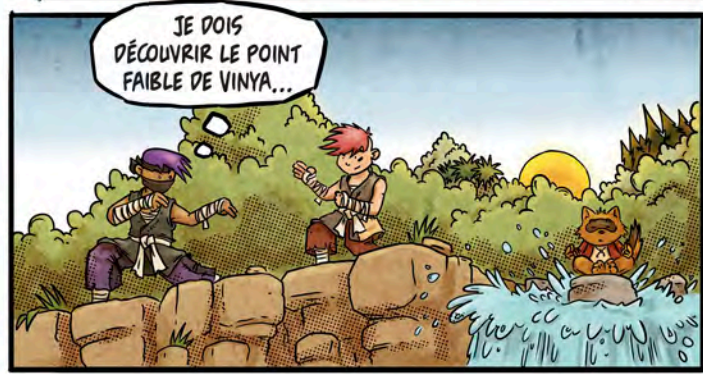


PRENDS LE ROMARIN, ASHTA. JE VOUS PRÉPARE UN BON PETIT PLAT POUR LE DÎNER.



N'OUBLIEZ PAS, DISCIPLES, L'EXERCICE EXIGE UN EFFORT CONTINU ET IL DEVIENT EFFICACE QUAND IL EST DURABLE, RÉPÉTÉ ET ENTHOUSIASTE!

MAINTENANT, IL EST TEMPS DE VOUS AFFRONTER.



JE DOIS DÉCOUVRIR LE POINT FAIBLE DE VINYA...



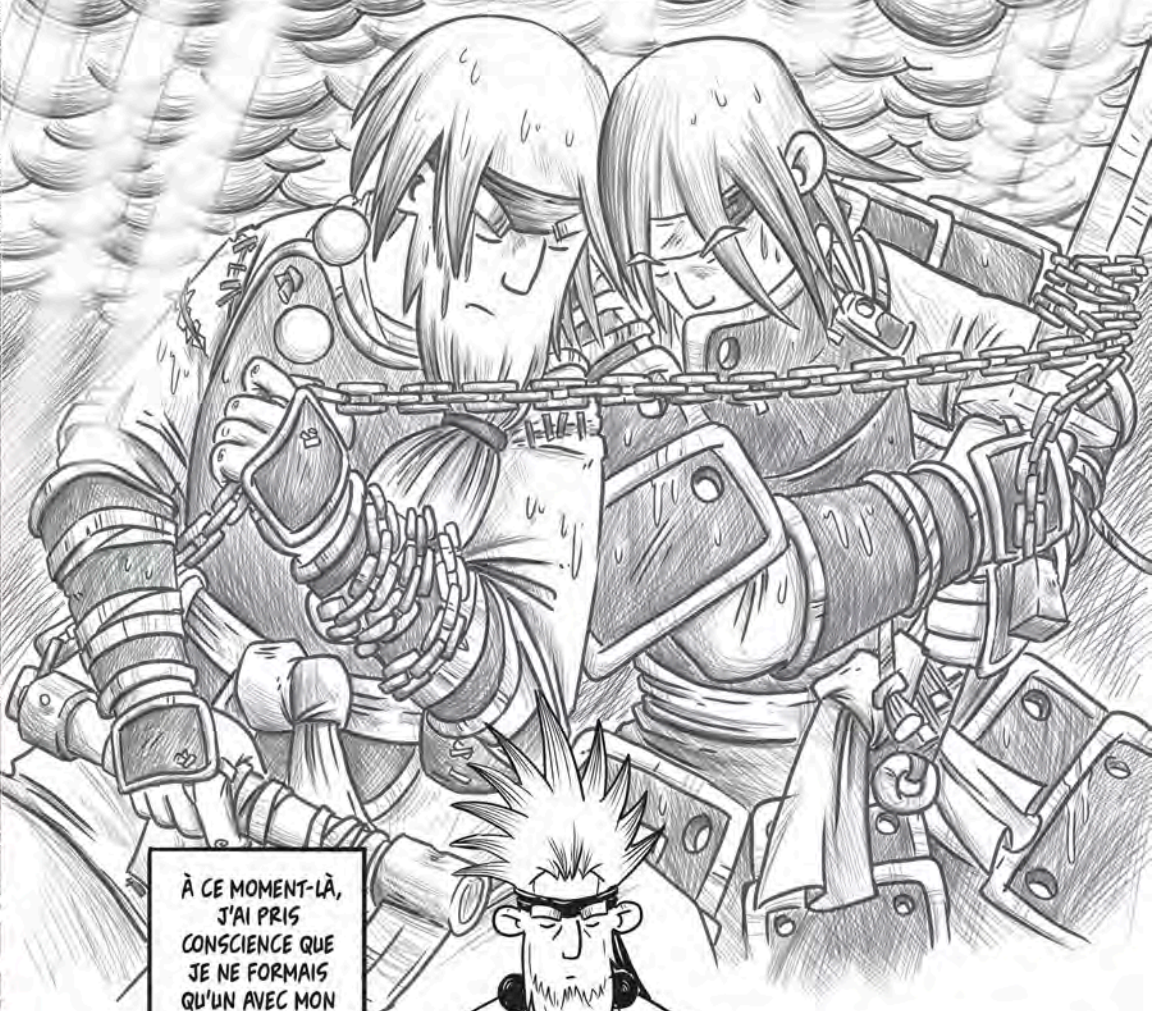
RESPIRE ET TROUVE LE CALME...



NOUS AVONS COMBATTU DE TOUTES NOS FORCES PENDANT DES HEURES JUSQU'À L'ÉPUISEMENT COMPLET, SANS QU'AUCUN DE NOUS NE PRENNE LE DESSUS SUR L'AUTRE. ENSUITE, CE SONT NOS ESPRITS MÊMES QUI SE SONT AFFRONTÉS DANS UN COMBAT MENTAL ET PSYCHIQUE D'UNE FORCE SANS PRÉCÉDENT.



APRÈS DES HEURES DE LUTTE MENTALE, J'AI ATTEINT UN ÉTAT AU-DELÀ DE LA HAINE ET DE LA COLÈRE... COMME SI MA TÊTE AVAIT DISPARU. J'ÉTAIS MOI, MAIS AUSSI LUI. J'ÉTAIS LE MONDE. IL N'Y AVAIT PLUS RIEN QUE LE CALME, NOS SOUFFLES ET LE VIDE. L'IDÉE MÊME DE COMBATTRE S'EST ÉVAPORÉE, ET J'AI ENFIN COMPRIS QUE FAIRE DU MAL À DHARMA, C'ÉTAIT ME FAIRE DU MAL À MOI, AINSI QU'À TOUS CEUX QUE J'AIMAIS.



À CE MOMENT-LÀ, J'AI PRIS CONSCIENCE QUE JE NE FORMAIS QU'UN AVEC MON ENNEMI... UN AVEC L'UNIVERS TOUT ENTIER.



ET C'EST CETTE RÉVÉLATION PROFONDE QUI M'A PERMIS D'ACCÉDER À L'ÉTAT SUPRÊME DU GUERRIER : L'ÉTAT DE PLEINE CONSCIENCE...

CONTRÔLER SA BOULE D'ÉNERGIE

LA MEILLEURE MANIÈRE DE CONTRÔLER SA PUISSANCE, C'EST DE VISUALISER UNE BOULE D'ÉNERGIE COMME CELLE DE DRAGON BALL, LE RASENGAN DE NARUTO OU ENCORE LE HAOOKEN DE STREET FIGHTER. C'EST TRÈS SIMPLE : DEBOUT OU AU SOL, EN POSITION DE MÉDITATION, VISUALISE UNE BOULE D'ÉNERGIE ULTRA PUISSANTE ENTRE TES MAINS. TU DOIS LA CONTRÔLER !



1. INSPIRE, LA BOULE GROSSIT ET GAGNE EN PUISSANCE.



2. EXPIRE, LA BOULE RAPETISSE ET TOUTE TON ÉNERGIE SE CONCENTRE EN UN SEUL POINT.

3. CONTRÔLE TA BOULE D'ÉNERGIE AVEC TA RESPIRATION. TU PEUX LA DÉPLACER DANS L'ESPACE, ELLE DEVIENT DE PLUS EN PLUS PUISSANTE.



4. QUAND TON ÉNERGIE EST À SON MAXIMUM, PROJETTE TA BOULE EN POUSSANT UN PUISSANT CRI : YAH !

