

«Порятунок Потопельників Діло Рук Самих Потопельників» (ПП-ДР-СП). Жарт, який варто сприйняти всерйоз.

Ірландська Республіканська Армія (**ІРА**) прийшла до такого висновку значно раніше. Їх девіз **«Шин фейн»**, розуміти можна як : **«спираючись лише на власні сили»**. Ми згодні з цим.

Віруси (злигодні/ безгрошів'я/ стреси) були і є. І певно ще будуть. Життя повсякчас кидає людині виклики. А людина реагує. Втім і «не реагувати» — це також — «реакція». Вибирати доводиться самому...

Той отримує шанс уникати негараздів, хто шукає засоби-знання.

І слухає-чує слушні поради.

А хто замкнувся в «своїй коморі», до того злидні все одно прийдуть.

А віруси знайдуть шпарину в його дверях.

... Вірите ви в Цигун чи ні, це — байдуже. **Ми** розкажемо **про свій/ власний досвід, як ми застосовуємо Цигун** для — укріплення імунітету.

Ми — Цигун — практикуємо. Дехто з нас — сертифікований інструктор Цигун. Дехто пройшов свого часу курс як — «практик». І практикує Цигун зараз.

Стаж занять у кожного різний : від 20 до 1-2 років. Що важливо : далеко не всі ми медики.

Однак ми — **товариство «шанувальників Цигун»**. Жоден з нас не пожалкував про втрачений час і зусилля. Якраз навпаки.

Бо, принаймні, **наше здоров'я варте — нашої ж — уваги**.

Школи в Цигун спрямовані на різні результати : когось з практикуючих цікавить «власне фізичне здоров'я», когось — «бойові мистецтва», а ще когось і — «філософія Цигун».

Зараз українське суспільство — перед проблемою, яку звать «Корона вірус». Проблему взялися вирішувати : і «академічна медицина» і так звана «нетрадиційна».

В Інтернеті (Ю туб) розміщено серії роликів «по Цигуну».

Ми вибрали **кілька** з них, що стосуються посилення **імунітету** людини. Автор роликів : **«Доктор Константин»**.

Адреса Ю туб каналу «Доктора Константина» —
<https://www.youtube.com/user/DoctorKonstantin1>

На думку нашого кола «шанувальників Цигун» «Доктор Константин» — людина компетентна. І дає важливі, може навіть і рятівні, — поради.

А ми **будемо раді, якщо і наші** : знання-вміння-досвід (засновані на практиках) **також — допоможуть** вам.

Ми спроможні — проконсультувати, поділитися досвідом.

Ми також є і в Скайпі. Можете зареєструватись і на **сайті «Доба новітня»**, — <https://the-newest-age.com.ua/category> шукайте нас також і на **Ю тубі** (канал «Доба новітня», — <https://www.youtube.com/channel/UCpNqyiO5oJgSfnbYSEkMt0A/videos>)

Ми також є **і в Фейсбуці**. Сторінка зветься «**Українська розмовна — доступна всім**». Ми також є і в Скайпі. Кілька груп практиків. До нас «шанувальників Цигун», — на наш Скайп приходьте через коменти — в Ю туб. Стосунки налагодимо.

Завітайте. Зв'яжуйтеся з нами. Ми **будемо раді**. Ми постараємось щоб і ви не пожалкували.

.....
Коментуємо використання точок найбільш рекомендованих Цигун-фахівцями.

Фахівці звичайно **радіть** натискати «точки укріплення імунітета» **по 36** разів.

Точки, які нам рекомендують, [«**Хе-гу**» (G14), «**Хоу-сі**» (E36), «**Цзу-сань-лі**»)] — «**парні**». Тобто, наприклад, [«Хе-гу» (G14) знаходиться в місці з'єднання великого і вказівного пальців руки (*див.розміщення точок на в наших ілюстраціях і посиланнях на сайти-канали*) — розміщена на обох руках.

І натискати ці точки, звісно, **треба по 36** разів (якщо ви не «завищено-чутливі») — **на обох** — руках.

Починайте натискати, скажімо, з правої, а потому і ліву точку. А хочете — навпаки.

В Цигун важливі **відчуття**, — **які саме ви — отримуєте** : під час «натискань» і після.

Це : вагома-важлива частина практик.

Це — певний «зворотний зв'язок» — між «процедурою» і «очікуваними результатами».

Ми (як практики) маємо : певний «**набір**» **тілесних відчуттів** («кластер симптомів»), які можемо коментувати, і де в чому — дати поради.

Нагадуємо : ми також є і в Скайпі. **Скайп зручніший — за Вайбер**. Якщо ви в одній з наших Скайп-груп, то на екрані комп'ютера можна детальніше (екран більший) показати : де і як натискати.

І є змога наживо поговорити при симптоми- відчуття, скоригувати результати «процедури натискання».

«Доктора Константина» на всіх не вистачає. Однак добре вже те, що він встиг зробити. Цінуймо це.

А ми, звичайні «практики», провели тестування відчуттів. І нам є що сказати.

Нижче : витяги з порад фахівців (ілюстрації, тексти). І посилання на джерела.

ТОЧКА ДОВГОЛІТТЯ Е36 (ЦЗУ-САН-ЛІ)

«**Цзу-сан-ли**» (Е36, точка довголіття). Одна з акупунктурних точок, які найчастіше використовує Східна народна медицина в «**точковому масажі**». Кільки тисяч років. Успішно і результативно.

В Японії цю «акупресурну зону-точку» — називають «точкою від 100 хвороб». А в Китаї звать — «точкою довголіття».

Користь стимулювання «**Цзу-сан-ли**» величезна. Точка контролює органи нижньої половини тіла. Контролює функцію спинного мозгу в тих частинах, що відповідають за правильне функціонування травної системи, геніталій, нирок, «наднирок».

«Травна система», ШКТ, «травний канал»
(рос. «желудочно-кишечный тракт»).

Надниркова залоза, наднирник,
«наднирка» (рос. «надпочечник»).

Масажуючи «Цзу-сан-лі» підвищують **активність «наднирок»**. А діяльність **надниркових залоз/«наднирок»** — це головний захист здоров'я людини. «Наднирки» (залози) «виробляють» адреналін, гідрокортизон, інші найважливіші гормони.

Як знайти «точку довголіття» Цзу-сань-лі — Е36 ?

Як з нею «працювати» — для максимального ефекта.

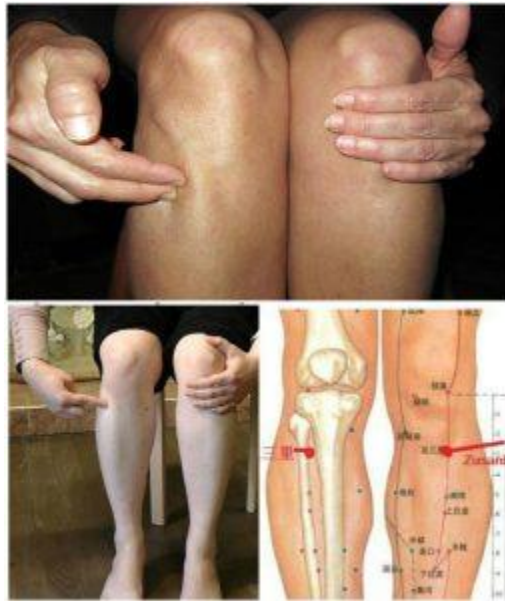
Цзу-сань-лі знайдемо на передній поверхні гомілки. Трохи нижче колінного суглоба- *сустава*. Нижче «надколінника» («*коленная чашечка*»).

Ілюстрація допомагає знаходити Цзу-сань-лі. Головне : **розслабити** колінний суглоб (**від-пружити** надколінне **сухожилля**), **щоб** ви змогли **відчути** нижній **край надколінника** (*коленная чашечка*). Тоді ви відчуєте край «надколінника». А від нього міряєте чотирма горизонтально розміщеними пальцями правої руки, наприклад, на правій — нозі.

Один з пальців лівої руки ставите під горизонтальним мізинцем правої. Як на фото. От вам і Цзу-сань-лі (Е36).

Вам може і важко намацати другу (тоншу) кістку гомілки, але товщу-крупнішу ви відчуєте-намацаєте напевне. Так от : там, де «закінчується» товща кістка (де її бокова грань), там — під м'язовою тканиною — кістка тонша. А в «щілині-заглибині» (заглибину відчути можна) — між кістками, на відстані чотирьох горизонтальних пальців (*див. фото*) вниз від «надколінника» (рос. *коленная чашечка*) і буде «зона-точка» Цзу-сань-лі.

І вийде у вас як на зображеннях нижче.



Стимуляція Цзу-сан-лі підвищує імунітет. У людини покращується здоров'я, зростає життєздатність

Основні ефекти стимуляції

- покращення функцій хребта;
- покращення здоров'я репродуктивних органів ;
- лікування хвороб нирок і надниркових залоз ;
- підтримка ендокринних залоз ;
- у покращення травлення ;
- регуляція створення різних гормонів (*особливо адреналіна і кортизола*);
- інгібування (*пригнічування*) запалень ;
- стабілізація рівня глюкози та інсуліна в крові ;
- зменшення ризику серцевого нападу та інсульту ;
- і ще ряд інших ефектів ;

Точковий масаж це вам не пігулка-таблетка. Не кухоль міцної кави, випив і за 5-10 хвилин бадьорість з'явилася. Серцебиття сильніше. І швидше.

От тільки кава скоріше шкідлива ніж корисна...
Імунітет вона таки пригнічує, послаблює,

Однак **помітити ефект роботи точки** Цзу-сан-лі (під час виконання самої «процедури») — **можна**. Тим більше, що **фахівці радять** новачкам, наприклад, виконувати **саму процедуру** масажу — **протягом 5 хвилин**.

А якщо ви **дозволите собі** — після процедури масажу — **полежати (від 10 до 30 хвилин, — кожен сам, нехай, визначиться), — щоб відчути «дію процедури», щоб переконатися : тіло подає певні сигнали, сповіщає про початок певних процесів, — тоді все в порядку**. Полежати на рівній — зручній поверхні. Щоб **хребет був прямим**.

Одним словом : процедура масажу 5хв.+ «концентрація» 10-30 хв.

... Якщо ви **знаєте — які саме сигнали подає тіло, то вам стає зрозуміло** : на відміну від кави, **процеси — породжені «точковим масажем» — існують**.

І, **головне : тепер можна відслідковувати позитивний ефект від «процедур масажу»**.

А нам, авторам статті (*«шанувальники Цигун», пам'ятаєте ?*) залишається всього лише викласти на сайті — опис сигналів-симптомів, якими оцінювати — ефективність «процедур масажу».

Всі сигнали ми, звісно, не в змозі викласти : бо тих, хто компетентно тестує — ефективність «масажу» у нас — небагато. Однак це краще ніж нічого.

Цигун оснований на практиках. Покоління практиків тестували на собі — «техніки-процедури масажу».

Ефективність Східної народної медицини перевірена тисячолітнім досвідом.

В цей складний час ми, люди «сучасної цивілізації» змушені покладатися на той медичний досвід, який зберігся «хоч у когось».

До речі, ті ж Майстри Цигун, що в 90-і навчали «технікам Цигун» в Києві говорили приблизно так : у вас тут були схожі медичні знання і навички. Давно. І збереглися ваші залишкові знання (фрагментарно, випадково) зовсім у небагатьох. Ми згадуємо козацьких характерників у «фольклорному плані» : чуб-оселедець, шабля-шаровари ?

Наші «історики» так нам пишуть ?

А **в чому** була реальна «**медична цінність**» цих **нащадків слов'янських волхвів** ?

Що ще (на практиці) використовували «парамедики козацької доби», окрім «трав'яних настоїв» ?

Що ми реально знаємо про «медичні здобутки» наших видатних козацьких «парамедиків» ? Знаємо цих «парамедиків» поіменно ?

Що нам «дозволили знати» окрім — літературних фантазій, що нам їх подають, легковажні сучасні («начебто наукові») — балакуни ?

Воістину : «...славних прадідів великих правнуки погані».

Що відомо нам — **окрім** поверхових і безвідповідальних фантазій ?

Чим ми, врешті, озброєні — в часи серйозних випробувань ?...

Ми, «шанувальники Цигун», свій шлях обрали : «...і чужому навчайтеся й свого не цурайтесь.».

Так де ж обіцяні множини описів сигналів-симптомів ? Обіцянку виконуємо. Скільки зможемо скільки і розміщуємо на наших інформ-майданчиках. Слідкуйте за нашими щоденними публікаціями.

Дякуємо що прочитали-втерпіли. А от тепер виконуємо обіцянку.

Ми викладаємо **множину симптомів-сигналів** стосовно ефективності точки «Цзу-сань-лі» **Тільки описування — власного «сенсорного-відчуттєвого досвіду».**

Тестувальник-1. Звіт

. Початок масажу о 14. 30 (якраз обідня перерва). **Масаж Цзи-сан-лі** тривав **5 хвилин** (це вже **не 36 натискувань**, тут підрахувати кількість — новачку важче).

Для новачків **краще** не чекати (не коцентруватися) довго після «класичних 36 натискувань», а зробити **кількахвилинний** — масаж. Відчуття «відчуються-виникають» — раніше-швидше.

В таких випадках тестувальник концентрується (після масажування) **на «відчутті промасаженного місця» від 5 до 20 хвилин.** В наведеному тестуванні помічено-зафіксовано такі **сигнали** :

1. За 5 хв. **на всіх** пальцях ніг — відчуття **інтенсивної пульсації** (особливо відчутно на зовнішніх — боках пальців).

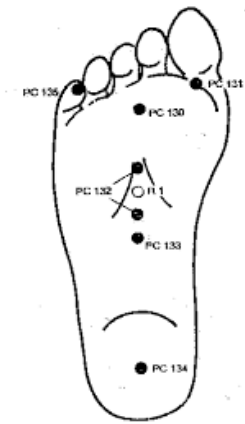
2. У заглибині між подушечками стопи точка **Юн –цюань**. Дві «подушечки» і між ними точка (Юн -цюань) див. фото.



Відчуття- сигнали : «**обертання точки**» Юн-цюань (як «свердлить»), — немов «тягне жили». У багатьох «обертання точки» супроводжується відчуттям **холоду** (сильнішого-«пронизливого» чи слабшого). **Буває**

холодна пульсація. Це все дуже позитивні сигнали.

У декого — відчуття лінії, що простяглася (по підошві) — від «Юн-цюань» до «центра п'ятки» («Циао»).



Група точок і дає відчуття «лінії», що йде від Юн-цюань

3. Подібна «лінія» (а скоріш відчуття холоду, рідше тепло) можуть з'явитися на «Ахіловому сухожиллі» (ззаду одразу вище п'ятки).

4. «Лінії відчуттів» також можуть з'явитися на литці (икроножная мышца) на її задній — поверхні. Частіше саме ця лінія одна, і йде рівно посередині литкового м'яза. Аж під коліно.

«Лінії» можуть відчуватися як «теплі-гарячі», а краще коли ті «лінії» холодні (хай, навіть «пекучі»). Холод цей не «болючий» (не болісний). Як правило ці відчуття «легко і комфортно терпіти». Відчуття незвичні? Так.

Так, ми вивчаємо власне тіло. Здоров'я — того варте.

Ці відчуття і є відчуттями «каналів» (меридіанів). Маршрути («лінії») меридіанів давно визначила Східна медицина.

А нам зараз не час занурюватись в повне і детальне вивчення системи Цигун.

Патологічну цікавість «допитливі перестраховальники» хай вдовольняють в інтернеті.

Зате «Доктор Константин» сердечно дав нам можливість — істотно посилити — імунітет.

А наші тестувальники (коло-шанувальників-Цигун) — надають множину перевірених (на собі) симптомів.

4. У когось «лінії» можуть йти також і по передній поверхні гомілки (голень).

Значить і інші потрібні «канали» увімкнула
«універсальна» точка «Цзу-сан-лі».

Звичайно канал-«лінія» (меридіан «сечового міхура»), що йде від Ахілова сухожилля посередині задньої частини гомілки (через литковий м'яз) — заходить-таки під колінний суглоб знизу. (відчувається як «холод» або «тепло» зрідка як «мурашки»).

А далі — хід цієї «лінії» може мати кілька різних варіантів.

... Якщо ви відчули-усвідомили хоча б частину цих симптомів-сигналів — значить вашу імунну систему — змусила працювати інтенсивніше — саме точка Цзи-сан-лі. Ви ж інші — не натискали ?

5. В п.4 ми сказали «...хід цієї «лінії» (меридіана «сечового міхура) може мати кілька — різних варіантів». Це так.

Проте у більшості людей, як правило, буває наступний варіант : Прийшовши ззаду під коліно, «лінія» «прошиває» колінний суглоб. І йде вже маршрутом іншого меридіана. По внутрішній поверхні стегна. І то глибоченько — в тканині самого стегового м'яза.

Наші тестувальники знають цей «новий»
(для новачків) маршрут як «меридіан печінки».

І вийшов уже цей меридіан на пахові сухожилля (на «пахову складку»). Маршрут (меридіан) генерував відчуття холоду. Холод буде, треба знов сказати, не у всіх обов'язково. Проте інші **будуть відчуття**. І скоріш за все саме **по вказаному маршруту**.

Втім, це — «не так і принципово». Головне : одна з «ліній», — хоч один з каналів — **дійшов до тулуба**. І це вже вагомий факт.

Цигуністам це — відомо.

.....

Якщо ви «вірите», що : «.. коли я випив кави, то рухи стали енергійніші» (а на скільки «енергійніші» ? на скільки «метрів-кілограмів» ? чим ви вимірюєте це саме «енергійніші»?), — **мабуть доведеться погодитись, що усвідомлення «суб'єктивних відчуттів»** — в Цигун — куди **більш точно**.

Причому перевірене. Століттями. Регламентоване.

А тодішні фізіологічні-медичні результати тодішніх людей влаштовували. Бо були добрі. **Бо зберегли їм життя. І довголіття.**

... Та і, врешті, коли всі поруч («на корона-карантині») почуваються «тривожно», а ви (через кілька днів «масажною практики») **раптом** — опинитеся в **більш емоційно спокійнішому** стані, то...

То певно — **доведеться погодитись** : точка «Цзи-сан-лі» — і в наші часи — «своє діло знає».

Сигнали-симптоми після другого тестування «Цзу-сан-лі»

Тестувальник 2. 2-й тест «Цзу- сан-лі»

1. «Цзу- сан-лі». Процедура масажу — **36 «класичних» натискувань**. Сигнали : проявилась «лінія» **від середини гомілки (передня сторона гомілки)**. І піднялося **відчуття лінії** (наче «жили тягне») **до — надколінника (коленная чашечка)**.

Нам («шанувальникам Цигун») відомо, що **це «внутрішній хід меридіана товстого кишківника»**.

2. А від надколінника (коленная чашечка) по передній — поверхні стегна (по правді сказати в глибині стегового розгинача, чотириголового м'яза стегна – квадрицепса) — рушила «лінія». До «пахової складки». І перетнула — пахову складку.

Треба сказати : пахові сухожилля (на перших тижнях практики) доволі важко — подолати «енергетично». Для новачків.

Однак (і це дивує) у Тестувальника-2 точка «Цзу- сан-лі» згенерувала відчуття достатньо потужні. І зазвичай **щільний «бар'єр-спротив» пахової складки** — без особливого опору **«піддався» : відчуття/ «енергія» — без труднощів** (і доволі швидко) **перемістилися вгору.**

На животі «лінія» відчувалася не так виразно... Більше м'яких тканин...

І процес дихання — трохи заважає — розпізнавати сигнали...

Проте **«розмістилися» «лінія товст. кишківника»** — все-таки **в зоні легень** (в грудній порожнині). Це класичний варіант роботи внутрішньої гілки «меридіана- канал товстого кишківника».

3. Вся експозиція (масаж + «концентрація» на відчуттях) тривала 30хв. У нас, практиків («шанувальників Цигун») немає жодних сумнівів : імунна система отримала «надихаючий імпульс».

Масаж активував весь — маршрут каналу. Тим краще, що саме відчуттєве «формування» каналу-меридіана зайняла всього — теж близько 5 хвилин.

А, власне, 20хв. «концентрація» — довершила справу.

Тобто : **після масажу** решту часу (**25хв.**) **відчуття «тягнутих жил»** — **стійко трималося.** І **то**, зауважте, **без жодних** — дискомфортних відчуттів.

Власне **так і має бути у достатньо кваліфікованого практика Цигун.**

Оце і слід назвати : **«активізація імунітета».**

Через діяльність «каналів» наш імунітет сигналізує нам, що він посилюється- поліпшився. А фізичні вправи і лимони-вітаміни це — вже позавчорашній день.

Просто — кваліфікований «Цигун-практик» : відчуває-усвідомлює більше сигналів. І **точніше.**

Який же з кількох «рівнів» імунної системи ми активували ? Нам важко відповісти. Спитайте у «Доктора Константина».

<https://www.youtube.com/user/DoctorKonstantin1>

Про **рівні імунітету** достеменно, звісно, **знають Майстри Цигун**.
Тисячолітні **практики** «експериментування на власному тілі» —
виробили **критерії** (відомі **Майстрам**).

А ми вдячні цим **благородним і відповідальним людям** за їх
«критерії-гарантії». Вдячні **Майстрам**, що подарували нам —
«практики Цигун».

Вдячні за те, що **дають нам шанс витримувати** — виклики долі
(**епідемії і стреси**). **І дають нам ресурсність** витримувати —
«**інформаційне гвалтування**» — **безсовісних ЗМІ**.

Ми вдячні **Майстрам**, що дали нам шанс — **протистояти** масовому
психозу — у людей зі «збаламученими мізками». Вдячні, що нам
дали шанс стати — «**психоемоційною опорою**» — для наших змучених
— близьких.

Світова перебудова почалася. **Триває**. Невідворотна
трансформація.

В душах, в мізках. І в тілах. Так : життя це — **трудомісткий**
процес.

... Мабуть правду говорив один з персонажів Ільфа і
Петрова
: «**трамвай построить, — не ишака купить**».

Так : життя — це випробування. Готовим слід бути — завжди.