

Цигун — проти коронавірусу. Звіти практиків.

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 1. Точка Цзу-сан-лі

. Початок масажу о 14. 30 (якраз обідня перерва). **Масаж Цзу-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.

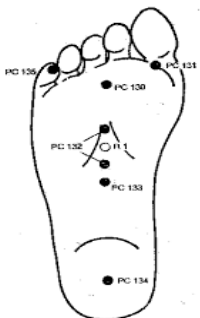
В таких випадках тестувальник концентрується (після масажування) на «відчутті промасаженого місця» **від 5 до 20 хвилин**. В наведеному тестуванні помічено-зафіксовано такі **сигнали** :

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 підшві**) — 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 Цзу-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 точне.**

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 «масажної практики») **раптом** — опинитеся **в більш емоційно спокійнішому** стані, **то...**

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

Тестувальник 2. Звіт1. «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- каналу товстого кишківника».

3. У **тестувальника 2** — 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 (після натискань) зайняла всього — близько 5 хвилин.

А, власне, 20-хвилинна «концентрація» — довершила справу.

Тобто : **після масажу решту часу (25хв.) відчуття «тягнучих 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 постройте, — не ишака купите**».

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

Точка Хе-гу. Симптоми. Звіт2. Тестувальник 2.

1. **Активізація-масаж т. Хе-гу «класична» : 36 натискань.** В даному випадку **після 3-5 хв. концентрації** на «післямасажних відчуттях» (відчуття промасажованого місця) — з'явилися **ознаки прохолоди (за 7-10хв. уже — «середній» холод)**. **На мізинцях лівої (а за 3-4хв. і правої) ніг.**

В Цигуні це — «маршрут-канал сечового міхура».

2. Холод «рушив-перемістився» до кісточок гомілкового (рос. *щиколотка*). А звідти — почав підніматися **по бічних зовнішніх поверхнях гомілок**, — **проминув-перетнув колінний суглоб**.

І далі рушив **по бічних зовнішніх** — поверхнях **стегон** — до **сідниць**.

Канали ці, як **правило**, відчуваються **завширшки з 2-5 сантиметрів**.

На м'язових тканинах — температурні відчуття фіксуються ясніше, швидше.

Канали «відчуваються» — це значить : **якусь «смугу на тілі» ви визнали як «холоднішу»** (або інколи «теплішу», не таку як поруч) — **за сусідні** — ділянки тіла.

Якщо ці відчуття стійкі : 5-15хв., а то і довше (до години), то — цигуни і говорять про — стійке «відчуття» каналу/ маршрута/ меридіана).

На сухожильних ділянках каналу, на суглобах- кістках — холод (або і тепло) починає відчуватися — трохи «з запізненням» (порівняно з м'язовими ділянками каналу/ лінії/ меридіана). **Це — нормально.**

3. Одночасно (у когось це і необов'язково) з «ходом холоду» по зовнішньому — ребру стопи (див.п.1 даного звіту) — у Тестувальника 3 «відкрилися» і канали на руках.

4. Від ліктя (по задньому боку руки) до кистевого згина (впритул до кисті) пішов холод. По кистевому згину («попід долонею», під «низом-осною» долоні) — холод пішов до «основи» — великого пальця.

А звідти вже холод пішов двома — каналами-маршрутами на пальці.

Від «основи» великого (першого) пальця один з каналів-меридіанів пішов холодом по бічній (внутрішній) поверхні пальця вказівного (це, власне і є канал товст.кишківника, це саме на ньому розташована точка **Хе-гу**).

Від основи того ж великого пальця і другий канал пішов на бічну (але зовнішню) сторону самого великого пальця.

На великому пальці — «меридіан-канал легень»
(найближчий «родич-партнер» каналу товст. кишківника).

І обидва канали (товст. кишківника і легень) запрацювали — «в родинній двоїні-двійці».

Такі пари-партнери в джерелах Цигун описані як ряд органів, що утворюють функціональну «двоїну-двійцю» : легені-«**чжень**»+«**фу**»- товст.кишківн. – це «двійця-двоїна». Комплексами «**чжень-фу**» є також «двоїна» «серце+ тонкий кишківник» також «селезінка+шлунок».

І така співпраця в «двоїні» це — найкращий показник узгодженого — впливу на інтенсифікацію — імунної системи.

... І йшло — відчуття «холоду». Тобто, свою енерго-балансуючу роль (при стимулюванні імунної системи) — т.Хе-гу виконує — «добросовісно».

Велика їй подяка — від нас.

Сам сеанс (масаж-натискування + концентрація) тривав 40хв.

Точка Хе-гу. Симптоми. Звіт1. Тестувальник 3.

1. Активація -масаж т. Хе-гу 5хв. Весь сеанс близько 20хв. Концентрація — сидячи. Стандартна «сидяча поза Цигун» — на стільці. **З випрямленим хребтом.** Гомілки стоять **вертикально**. Стопи трохи ширше плечей. **Язик — «замкнений».** (див. «зауваження» — про язик нижче — в цьому блогу). **За 5-7 хвилин після натискань** (уже в процесі «концентрації») проявилися канали на гомілках (холод «середній» — за виразністю).

2. Канали на обох гомілках «з'явилися» по черзі, з невеликою затримкою. І то швидко. Канали відчувалися **від гомілкоstopового суглоба**, від верху стопи (де стопа переходить в гомілку) — до надколінника. Тестувальник

не зміг впевнено визначити які саме це канали, і продовжував концентрацію.

3. Далі маршрут каналів з'явився- простягся по середині передньої поверхні стегон. І обидва маршрути дійшли до пахових складок.

Судячи з того, що канали, зайшли в «інтимну сферу» і охолодили тамтешній «простір» (з обох боків), Тестувальник 3 визначив цей канал як «меридіан печінки».

Тестувальник 3 цілком логічно покладався на Атлас меридіанів і на те, що «маршрут на середині стегон» напевне належить «меридіану печінки».

Як відомо, з числа «основних каналів» тільки два канали заходять в «інтимну сферу» : «меридіан печінки» і «меридіан нирок».

.....
Точка Хе-гу (яка, власне, належить до меридіана «товст.кишківника») — змогла активувати і інші меридіани, які «вважала» за потрібне «задіяти» — при активації імунної системи.

Поруч з цим — активована (масажована) т.Хе-гу «вімкнула» (згенерувала) відчуття холоду і на кистях, власне вже — по ходу «меридіана товст.кишківника» (внутрішні бічні — поверхні вказівних — пальців обох рук).

.....
Це і не дивує, тому, що «енергетичне взаємобалансування» — власне органів і систем організму — відбувається на рівні несвідомого.

Маршрути складаються-активуються нерідко наче «самі по собі».

В залежності від того, що сам організм «вважає необхідним» збалансувати, а що активувати.

.....
Статистика — багатовікових спостережень Майстрів Цигун — випрацювала концепції і методики масажу, що виправдані-схвалені : як багатовіковими медичними результатами так і сучасними медичними концепціями та дослідженнями.

І наведений приклад чітко характеризує саме вищеописану особливість енергетики точки Хе-гу.

Зауваження : «Замкнути» язик означає притиснути язик до піднебіння.

Помацайте язиком одразу за верхніми зубами — ребристу поверхню. Трохи далі-вище за нею — поверхня гладенька.

В нашому колі «шанувальників Цигун» при практиках (масаж + «концентрація») ми тримаємо язик притисненим (не сильно) до — гладенької поверхні. «Енергетика-сигнали» — активуються скоріше.

Це наші — спостереження. Ми їх — перевірили.

Більше про — «замикання «каналів» язиком — в джерелах про Цигун.