

## Методика "3-1-2" для тренировки энергетических каналов

Чжу Цзунсян

"Цигун и Жизнь" 1998, №3.

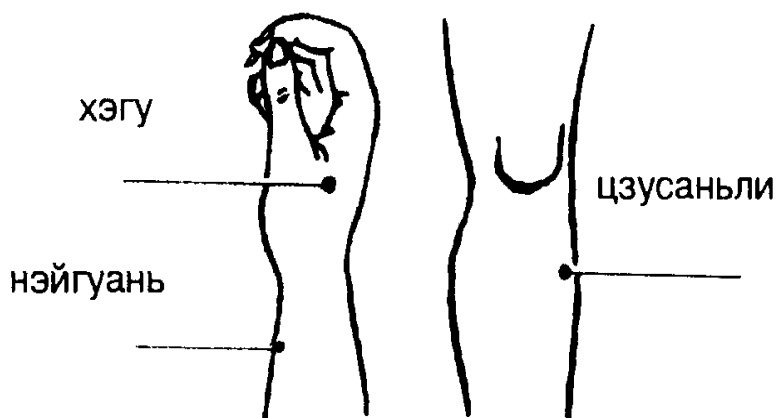
Руководитель Пекинского центра изучения энергетических каналов Академии наук КНР, известный в Китае специалист в этой области, профессор Чжу Цзунсян считает, что здоровье человека обеспечивает единая система контроля и управления - система энергетических каналов - и поэтому любой человек путем тренировки этой системы может значительно продлить свою жизнь. Тренировка энергетических каналов является эффективным средством в борьбе с различными заболеваниями, в том числе и трудноизлечимыми.

Профессор Чжу Цзунсян является автором методики сохранения здоровья и продления жизни за счет тренировки энергетических каналов, в которой нашел отражение весь его большой опыт и которую он назвал методикой <<3 1 - 2>>. Цифра 3 означает три биологически активные точки: хэгу, нэйгуань и цзусань-ли; цифра 1 означает абдоминальное (брюшное) дыхание со сосредоточением на нижнем даньтяне; цифра 2 означает две ноги, на которые приходится основная физическая нагрузка. Таким образом, методика включает массаж трех точек, абдоминальное дыхание и физические упражнения для ног.

Массаж точек **хэгу**, **нэйгуань** и **цзусаньли** выполняется с наращиванием интенсивности до появления явственного ощущения ломоты, онемения или разбухания.

Прямое абдоминальное дыхание должно осуществляться медленно, вдох и выдох должны быть глубокими.

Физические упражнения для ног выбираются индивидуально, так чтобы они соответствовали уровню физического состояния человека и были ему интересны. Это может быть тайцзицюань, ушу, прогулка, ходьба по пересеченной местности, медленный бег, упражнения с прыгалками и т. д. Главное, чтобы нагрузка не была чрезмерной.



Эффективность методики "3 -1-2" объясняется рядом факторов. Во-первых, точки **хэгу, нэйгуань и цзусаньли** - это самые важные точки на теле человека, поскольку они расположены на энергетических каналах, влияющих на системы кровообращения, пищеварения, внутренней секреции и нервную.

Во-вторых, абдоминальное дыхание оказывает стимулирующее воздействие на меридиан жэньмай, как, впрочем, и на многие другие каналы.

Тренировка энергетических каналов, проводимая два раза в день по 10 минут (5 минут - массаж точек, 5 минут абдоминальное дыхание) с последующей нагрузкой на ноги, активизирует функционирование энергетических каналов, нормализует работу всех внутренних органов, обеспечивает сбалансированность всех систем организма.

Мать профессора Чжу ежедневно занимается по методике сына, и недавно ей исполнилось 103 года. Эта методика проста и доступна всем. Главное - заниматься регулярно и систематически.