

Сюй Циньфэн встал с кровати, взял с стола чернильную ручку и начал рисовать на земле. Так называемая чернильная ручка на самом деле является рекомендованной угольной ручкой, изготовленной из угольной чернил. Сюй Циньфэн очень быстро рисовал карту, и менее чем через четверть часа на земле появилась карта меридианов человека и акупунктурных точек. Посмотрев на карту акупунктурных точек, он внимательно вспомнил и сверил, а после убедившись, что всё правильно, начал изучать её серьезно. У человека есть двенадцать меридианов, симметрично распределенных по обеим сторонам тела, помимо этих двенадцати меридианов есть еще восемь вен странного меридиана, из которых наиболее известные - это две вены Ренду, являющиеся вторыми из восьми вен странного меридиана. Всего существует 720 акупунктурных точек, включая 52 одиночные точки, 309 двойных точек и 50 точек Цзиньвайци. — Согласно китайской медицине, это является даньтяном, то есть местом, где хранится энергия. Взгляд Сюй Циньфэна переместился к животу на карте меридиана и, наконец, остановился на четырех акупунктурных точках под пупком: Гуань Юань, Инь Цзяо, Ци Хай и Шимен. — Однако также есть мнение, что у человека три даньтяна, которые делятся на верхний, средний и нижний, и соответствуют трем сокровищам духа и души. Сюй Циньфэн снова взял чернильную ручку. — Это верхний даньтянь. Когда перо опустилось, на картинке была обведена точка Иньтянь между бровями. — Средний даньтянь и нижний даньтянь. Два дополнительных штриха обвели соответственно среднюю точку между двумя сосками и точку Гуань Юань, находящуюся на три дюйма ниже пупка. — Верхний - это место, где находятся божества, средний - это место, где собирается энергия, а нижний - это место, где хранится сущность. Несколько штрихов легли, и рядом с тремя даньтянами появились три слова: дух и душа. — Судя по тому, как я чувствовал во время практики только что, сила души не хранится в местах Гуань Юань, Инь Цзяо, Ци Хай и Шимен, а ближе к позиции Среднего даньтяна. Поэтому второе утверждение более надежно. Сказав это, он нарисовал маленький крюк на месте среднего даньтяна, а его взгляд также переместился к меридианам, которые расползались по всему телу. — Если я правильно помню, когда Тан Сан занимался практикой, упоминалось о восьми венах странного учения, и он использовал силу тех старейшин из Королевской академии Тянь Доу, чтобы победить Вторую Вену Рен Ду. Иными словами, меридианы имеют реальную силу. Из предыдущего понимания следовало, что так называемые боевые упражнения просто означают, что энергия движется в теле различными способами, чтобы достичь разных результатов. Я изучал методы культивации прежде, но единственной проблемой было то, что я не знал, как развивать Ци, чтобы достичь эффекта поглощения энергии. Теперь, благодаря пробуждению боевой души, эта проблема исчезла, поэтому текущей задачей является изучение набора методов управления душевной силой для достижения эффекта культивации... Сказать, что можно изучить набор методов работы с душевной силой, очень просто, а вот реализовать это на практике довольно сложно. Сюй Циньфэн нужен точный контроль за положением душевной силы в теле и умение её контролировать, иначе при беспокойстве сила может повредить хрупкие меридианы. И чтобы достичь нужного ему эффекта, оформление этого маршрута требует множества испытаний и проверок, и такие эксперименты полны различных рисков. Но, счастье, Сюй Циньфэн много читал в предыдущем мире, изучая медицину, он также ознакомился с некоторыми даосскими классиками, и быстро вспомнил, что ему показалась знакомой карта работы с меридианами под названием Метод дыхания Чжоу Тянь. Смотря на карту меридианов перед собой, вскоре он нарисовал первую версию карты работы с меридианами, глядя на маршрут на земле. Сюй Циньфэн, кивая, остался доволен; это всего лишь предварительный маршрут, он определенно претерпит больше изменений позже. Он не спешит, ведь контроль за душевной силой пока не достаточно тонок, и всё ещё впереди. Записав маршрут на земле и несколько раз запомнив карту меридианов, Сюй Циньфэн стер все карты акупунктур с земли. Вернувшись на кровать, он снова начал свою культивацию. Усердие всегда является хорошим учителем для успеха. ... На следующее утро, когда восходящее солнце поднялось на востоке, теплый солнечный свет падал на деревню Си Тоу, отражая стройные тени домов, а в домах уже поднимался дым от

готовки. На кровати, Сюй Циньфэн медленно открыл глаза и размял немного затекшее тело, ведь он сидел на месте напрямую всю ночь. — Эх! Сюй Циньфэн выпустил длинный вздох, потянулся, после ночи культивации никакой усталости не чувствовалось, кроме некоторой скованности в теле, больше было ощущение бодрости. — Пора делать утреннюю зарядку. Сюй Циньфэн разомнул мышцы, быстро умылся и начал свою повседневную утреннюю зарядку. Привычка к утренним упражнениям начала развиваться у Сюй Циньфэна с детства, и он всегда придавал большое значение своему здоровью. После разминки во дворе, он вышел и начал бегать. Это был больше пробежка, чем спринт. В будние дни утренние занятия Сюй Циньфэна были просто бегом трусцой, но сейчас всё иначе. Изменение в физической энергии сделало прежний бег трусцой бесполезным для тренировки, поэтому, как только он вышел, Сюй Циньфэн сразу выбрал спринт на полную силу. Теперь ему нужны более сложные и энергозатратные упражнения, чтобы быстро развивать свою физическую форму. После того как он пробежал вокруг деревни и вернулся во двор, Сюй Циньфэн начал делать отжимания, подъемы корпуса, берпи и почти все ХИТ-упражнения, которые он знал из своей прошлой жизни. После двух-трех подходов он наконец почувствовал усталость, даже если у Сюй Циньфэна было много энергии, ему трудно было справиться с бешеным расходом. Остановив упражнения, он снова начал массировать себя, в то же время его живот также заурчал, он погладил живот и пробормотал: — Этого небольшого запаса еды дома не хватит надолго. Эта энергия полна, но расход больше, и аппетит у него тоже возрос. С тех пор, как он поужинал прошлой ночью, Сюй Циньфэн уже заметил это. — Сяофэн, ты все еще тренируешься утром? В этот момент знакомый голос Ши Да раздался снаружи двери. Ши Да был гораздо выше забора вокруг двора, так что он мог сразу увидеть Сюй Циньфэна, который массировал себя внутри. — Слепой Доулуо тоже пришел? Сюй Циньфэн посмотрел вверх и мгновенно заметил Су Юнтао за Ши Да. Если ничего не путаю, Су Юнтао был действительно позитивно настроен к нему и уже пришел к нему этим утром. — Слепой Доулуо, титулованный Доулуо, должно быть, не проблема поддержать несколько обедов для такого ребенка, как я. Подумав об этом, уголки губ Сюй Циньфэна вдруг расцвели в улыбке. Су Юнтао, стоящий за дверью, увидел улыбку Сюй Циньфэна и неожиданно сердце его сжалось, он с недоумением коснулся груди. — Дядя Ши, доброе утро. Я почти закончил, Мастер Су Юнтао, вы тоже здесь? Доброе утро. Сюй Циньфэн встал и поздоровался с обоими. — Маленький ветер, доброе утро. Су Юнтао не стал об этом задумываться, шагнул вперед и тепло поприветствовал Сюй Циньфэна, подняв руку, затем сказал: — Я еще не завтракал, я принёс тебе немного еды, попробуй, как это на вкус.