

"Культивация" - это практика, которая используется в китайской культуре и традиционной медицине для укрепления тела, ума и духа. Она основана на идее, что человеческое тело и ум могут быть усилены через регулярную тренировку, медитацию и сосредоточение.

В культивации используется жизненная энергия, которая называется "ци". По верованию культиваторов, эта энергия течет по меридианам в теле и может быть усилена с помощью определенных упражнений и медитаций. Ци считается жизненной силой, которая укрепляет тело и помогает балансировать ум и дух.

По мере продвижения в культивации, культиваторы развивают свои способности и укрепляют свое тело и ум. Некоторые верят, что они могут достичь бессмертия, понимания вселенной и даже сверхъестественных способностей. Однако, эти идеи не имеют научного обоснования и часто рассматриваются как часть мистической философии, а не научного подхода.

<http://tl.rulate.ru/book/72145/1978590>