1) Высокоадаптабельная форма для ментального и физического тренинга.

Упражнения Стояние столбом могут практиковаться почти в любое время, в любом месте, без привлечения посторонней помощи или специальных приспособлений, наличия большого пространства и т.п. Любая из большинства стоячих, лежачих или сидячих поз может комбинироваться с соответствующей ментальной активностью, обеспечивая необходимой нагрузкой в зависимости от состояния и потребностей занимающегося. Стоячие позы являются более эффективными, так как они сочетают в себе условия для развития состояния положительного защитного торможения КГМ с устойчивым усилением метаболической и сердечно-сосудистой активности. Поэтому они являются совершенной формой для отдыха и тренировки. Более того, для укрепления здоровья и прочной основой для «лечебных» упражнений: при выполнении этих упражнений даже легкое изменение позы или ментальной активности может вызывать значительные положительные эффекты, приводя КГМ в состояние высокой сконцентрированности, а организм в состояние повышенного восприятия позитивных стимулов и свободному и беспрепятственному движению силы.

2) Упражнения, не подвергающие организм кислородной недостаточности

При выполнении многих упражнений требуется приложение значительных, иногда взрывного характера, усилий, в процессе которых происходит ограничение дыхания или его задерживание. В процессе таких упражнений, недостаточность кислорода, необходимого для потребностей организма, приводит к затрудненности или форсированию дыхания. Подобное кислородное голодание сопровождается недостаточным рассасыванием продуктов отхода жизнедеятельности организма, таких, например, как молочная кислота. Нагрузка на организм в результате этого значительно возрастает. Упражнения Стояние столбом, однако, приводят к тому, что пульс занимающегося, хотя и несколько увеличенный, поддерживается на одном уровне (никогда больше, чем в два раза от его частоты в спокойном состоянии), в то время как дыхание не ограничивается, адекватно реагируя на потребности организма в кислороде путем увеличения его глубины и продолжительности.

3) Влияние на кровообращение

В процессе выполнения упражнений Стояние столбом, в то время как мышцы находятся в определенной степени сокращенными, дыхание не ограничивается. Поэтому грудное и брюшное давление внезапно не увеличивается, а после занятий не наблюдается избыточного расширения правого предсердия. Частота пульса поднимается и падает постепенно в процессе занятия и после его завершения, что делает такие упражнения подходящими для тех, кто страдает от болезней сердца, или для тех, кто находится в очень ослабленном состоянии. Кроме того, поддержание одной позы в течение определенного времени без каких-либо движений приводит к тому, что после того, как циркуляция крови однажды активизировалась и кровь стала свободно протекать по организму, этот процесс уже не нарушается, ему не будут препятствовать ни внезапные движения, изгибания тела или его частей, повороты, блокированные суставы и т.п.

4) Поза

Многие из неосознаваемых напряжений и появляющихся в результате этого тупых или острых болей в разных частях организма часто являются следствием неправильного выполнения позы. Упражнения Стояние столбом представляют занимающемуся шанс осмыслить эти напряжения и дефекты позы, обеспечивая его превосходным методом для мягкого и естественного избавления от них в процессе занятий.

5) Объединение диагностики и лечения

Упражнения Стояние столбом являются прекрасным методом, позволяющим исследовать физиологические изменения, происходящие в организме занимающегося при переходе от состояния отдыха в состояние выполнения упражнений. Происходящие изменения могут отслеживаться в то время, когда тело находится в статическом положении, с использованием фиксированных стандартных форм и времени в соответствии с индивидуальными требованиями. В этом состоянии физиологические функции активизируются до некоторого определенного стабильного предела, и поэтому это наиболее объективный и научный метод диагностирования функционального состояния каждого органа в активной фазе деятельности.

Этот метод диагностики в активном состоянии может использоваться дополнительно к стандартным методам, базирующимся, главным образом, на диагностике патологического анатомического материала и на обычных методах диагностики, основанных на исследовании нормальных или патологических функциональных норм

каждого органа в пассивном состоянии. Это важно, потому что объективные нормы, управляющие развитием болезни, не ограничиваются исключительно подтверждением изменения анатомической структуры различных органов или изменением их функций в пассивном состоянии.

Существуют определенные хронические заболевания, не проявляющиеся функциональными изменениями в пассивном состоянии, и обнаруживаемые только в состоянии физических нагрузок на организм. Исследование объективных норм функциональной активности органов в активном состоянии является, таким образом, новым научным подходом в современных медицинских исследованиях.Однако же гораздо более важно то, что упражнения Стояние столбом являются жизнеспособным и эффективным методом самолечения.

Так как упражнения оказывают всесторонний психоэмоциональный и физический тренинг, но выполняются без приложения чрезмерных физических усилий, то они могут практиковаться даже очень ослабленными или серьезно больными людьми в целях противостояния и лечения болезней, укрепления конституции и развития физической силы, без каких-либо побочных эффектов, свойственных некоторым лекарствам или другим формам лечения. Этот эффект достигается своими собственными усилиями и трудом - психологически очень важный фактор в борьбе с болезнями и восстановлении после них.

Упражнения, таким образом, являются хорошим способом разрешить, по крайней мере частично, основные вопросы, связанные с ослаблением организма после болезней, лечения хронических заболеваний, которые не поддаются лечению обычными методами, борьбы с депрессией и психологическими проблемами, возникающими в процессе болезни, объединить диагностику и лечение, укрепить физическую конституцию наиболее естественным и благоприятным способом. Таким образом, можно видеть, что они имеют значительный потенциал в обеспечении новым материалом для исследований в области гериатрии, хронических заболеваний, спортивной физиологии, спортивной биомеханики, спортивной медицине и объединении китайских и западных медицинских традиций.