Некоторые моменты, на которые необходимо обращать внимание при выполнении упражнений

а) Если вы решили заниматься этими упражнениями для лечения или просто, чтобы укрепить свое здоровье, вы, прежде всего, должны быть уверены в их эффективности. Только когда вы будете обладать такой уверенностью, вы сможете заниматься ими целеустремленно и с полной самоотдачей. Будьте настойчивы и терпеливы. Не имеет смысла заниматься упражнениями время от времени, переключаться на новые системы, как только вы с ними познакомитесь, или только потому, что вы не можете сразу получить желаемых результатов. «Рим строился не за один день», и, подобно этому, чтобы в совершенстве овладеть любым делом, необходимы месяцы и годы постоянной практики. Стремление как можно быстрее получить результаты может только приводить к излишнему перенапряжению при занятиях и разочарованию. Расслабьтесь и строго следуйте наставлениям, и тогда ваш труд будет непременно вознагражден.

б) Нежелательно заниматься упражнениями, когда вы переели (или в течение часа после еды), очень голодны, слишком устали или после принятия алкоголя; а также в состоянии перевозбуждения, сильного расстройства или беспокойства. Само собой разумеется, что занятия будут более эффективными, если соблюдать умеренность в повседневной жизни. Это касается курения, принятия спиртных напитков, ведения беспорядочного образа жизни и т.п. Введение четкого распорядка дня поможет быстрее добиться результатов. Следуйте ему. Необходимо воспитывать в себе силу воли и укреплять ее с помощью занятий. Будьте тверды духом в своих занятиях и тогда вы заметите, что стали более настойчивы и целеустремленны и в других областях жизни.

в) Осваивайте упражнения в своем собственном темпе. Не пытайтесь заниматься чересчур много, чересчур быстро или превозмогая свои физические возможности. Строго избегайте изнеможения и переутомления. С другой стороны, необходимо продолжать заниматься, не отступая перед трудностями, неудобством или только потому, что это вам надоело. В процессе занятий будьте сосредоточены. Избегайте

любых неестественных поз и запомните, что это холистические упражнения, то есть воздействующие на весь организм в целом. Обычным заблуждением является общепринятое мнение, что подобные стоячие упражнения направлены только на развитие выносливости и чем ниже положение тела, тем лучше. Это полностью противоречит всей сущности теории упражнений Стояние столбом. Можно еще раз процитировать Ван Сянчжая: «Если мышцы напряжены, то сила истощается». Расслабление является основой для улучшения кровообращения и укрепления организма как единого целого. Поэтому, колени нужно сгибать до такой степени, чтобы было удобно: чем они расслабленнее, тем дольше вы можете сохранять позу. Нет никакой необходимости беспокоиться о том, чтобы опускаться как можно ниже для увеличения степени нагрузки при выполнении упражнения. Конечно, приятно обнаружить, что после длительной практики тело может опускаться значительно ниже без специального акцентирования внимания на этом, но это вполне естественное явление, связанное с тем, что сила ног увеличивается.

г) Перед началом занятий освободитесь от любой плотно облегающей одежды или ослабьте ее (в том числе пояс, воротничок и т.п.). Часто бывает полезно предварительно немного разогреться. Для этого можно использовать несколько легких разминочных упражнений или упражнений на растяжение, короткую форму тайцзицюань или что-нибудь еще, чему отдает предпочтение занимающийся. Однако при этом необходимо избегать любых нагрузок, требующих сильного напряжения. Перед тем как непосредственно приступить к выполнению упражнения некоторое время постойте спокойно, чтобы успокоиться. После занятий желательно сделать небольшую прогулку, чтобы организм вернулся в нормальное состояние. Избегайте внезапного прерывания занятия или выполнения каких-либо активных и напряженных действий сразу после окончания тренировки.Как и с любой другой подобной дисциплиной, тренировка должна проводиться под наставничеством опытного учителя. В случае, если занимающийся страдает от каких-либо заболеваний, то особенно важно, чтобы наставник назначил ему подходящие позы и постоянно контролировал ход занятий. Человеку, у которого здоровье в норме, рекомендуется выполнять стандартную «Позу округления». Применение одновременно с ней лежачих поз также оказывается высокоэффективным, так как позволяет занимающемуся полностью оценить значение полного физического расслабления.

Упражнения можно выполнять в любое время дня, хотя утром и вечером перед сном это делать предпочтительнее, особенно в последнем случае, так как они оказывают очень благотворное влияние на нормализацию сна. Безусловно, что занятия желательно проводить в подходящей окружающей обстановке с хорошим притоком чистого, свежего

воздуха и чтобы занимающегося как можно меньше тревожили. Для работающих рекомендуется заниматься в течение нескольких минут в перерывах до полудня или днем (если можно найти для занятий спокойное место). Это оказывает замечательное восстанавливающее влияние, обеспечивая человека зарядом энергии на весь день.

д) На начальной стадии тренировок у занимающегося могут появляться некоторые различного рода необычные физические ощущения, в том числе иногда и не очень приятные. В руках сначала может возникать чувство покалывания, пощипывания, а позже ощущения онемения, боли, тупой боли, зуда и дрожания в различных частях тела. Это совершенно естественная реакция на необычное использование и нестандартные напряжения мышц, изменения в метаболизме и кровообращении (особенно расширение кровяных капилляров) и мышечное расслабление. Могут также ощущаться неравномерность напряжения, онемения или расслабления мышц на разных сторонах тела, часто вызывающие чувство нарушения равновесия. Все это является результатом очевидных физиологических различий между правой и левой частью тела, обусловленных их конкретным использованием. Эти ощущения могут очень сильно дезорганизовывать занимающегося и могут продолжаться в течение многих недель и даже месяцев. Сохраняйте спокойствие и продолжайте упорно и настойчиво выполнять упражнения с единственным условием избегать перенапряжения при занятиях. Акцентируйте внимание и старайтесь расслабить проблематичные части тела, но таким образом, чтобы это не стало источником внутреннего напряжения. Если необходимо, то на несколько минут можно прервать занятие для небольшого отдыха и затем снова продолжить его. Наиболее важным моментом в подобных ситуациях является избегание волнения, подавленности; не следует при незначительном дискомфорте отказываться от их выполнения, но ежедневно упорно и настойчиво продолжать занятия. Позже, по истечении определенного времени, когда физическая конституция укрепится, эти реакции постепенно исчезнут сами собой, тело будет расслабляться гораздо быстрее и полнее, станет сильным и легко управляемым.