Цигун: зачем и почему, часто задаваемые вопросы

Важно: многие вещи на этой страничке очень сильно упрощены для более адекватного понимания описанного неподготовленным человеком. Это нужно помнить и иметь в виду.

Еще одна мусорная куча из стыренных статеек?

Не совсем так. Я уже некоторое время занимаюсь цигун, и из головы начинают понемногу пропадать те кусочки знания, которые редко приходится вспоминать. Таким образом, все собранное здесь является ничем иным, как обычной школьной тетрадкой (конспектом). Я хочу понемногу фиксировать изучаемый материал, чтобы всегда была возможность вспомнить.

Зачем ты занимаешься?

Мне нравится. По-моему вполне достаточная причина, не правда ли? Далее можно перечислить: мое тело стало гораздо сильнее, появилась какая-никакая растяжка, тело стало «удобным» - не уверен что смогу письменно объяснить это. Ну, еще можно добавить, что я узнаю какие-то новые вещи из совершенно разных областей. Наблюдаю за своими «коллегами», что так же дает пищу для размышлений и любопытные знакомства. В общем, понемножку я развиваю себя во всех смыслах.

Круто, сейчас тоже буду обучаться по этим материалам

Увы, не все так просто. Передача идет «от сердца к сердцу», при непосредственном общении с преподавателем. Слишком много ньюансов и тонкостей, которые надо показывать и рассказывать. Никакая книга и никакое видео этого не могут передать. Все для чего можно использовать выложенное здесь - для *напоминания* самому себе пройденного материала. Если кто-то вам сказал что научился чему-то по видео или книжке - этот человек или величайший мастер или глупец.

Так все-таки, что такое цигун и чему вас там учат?

Если максимально упростить, то цигун - это такая лечебная гимнастика, которой люди занимаются чтобы развивать свое тело, продлять молодость и чувствовать себя гармонично. Учат как правильно расслабляться, как двигаться, как перемещаться, как управлять ци. Мы изучаем оздоровительные комплексы, комплексы без оружия, работу с предметами (мечи, шест, пика, веер), растяжку, парную работу, медитацию и так далее.

Как обычно проходит тренировка?

Самое начало (примерно 20 минут) тренировки занимает расслабление - «фан сун гун» и так называемая «столбовая работа». Это необходимо, чтобы оставить позади волнения, проблемы и прочую ерунду («пусть весь мир подождет» - можно спереть этот слоган), а так же расслабить тело и привести его в рабочее состояние. Далее обычно выполняется какой-либо комплекс цигун - нужно набрать энергии. А уже потом может быть всякое: отработка базы, изучение передвижения, общефизическая подготовка, туй шоу (работа с партнером), работа с каким-либо видом оружия, акробатика, изучение таолу (традиционные комплексы), растяжка и т.д. В завершении обычно идет повторение таолу, затем несколько дыхательных упражнений для приведения дыхания и всего остального в норму и официальное прощание. После занятия обычно есть немного времени для самостоятельного повторения пройденного, возможно уточнить какие-то пропущенные детали.

From:
https://wiki.rtzra.ru/ - **RTzRa's hive**

Permanent link:
https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/why

Last update: **2017/05/09 18:34**