

Йога Кунгфу в стоянии столбом

Асаны и Чжан Чжуан

Мастер Йоги с более чем 25 летним стажем , сооснователь школы
Королевская Йога <http://kalabin-yoga.ru>
<http://vk.com/id841244899>

Показывает как можно с помощью упражнений йоги улучшить и
развить гибкость и подвижность, равновесия в различных
суставах.

В свою очередь я на видео показываю техники традиционного ушу
характерные для данной тематики.

<https://sibkungfu.ru>

Статические асаны (удержание поз йоги) имеют много преимуществ
для здоровья.

Вот их краткое изложение:

Физические преимущества:

Увеличение силы и выносливости: Удержание поз вызывает
изометрическое напряжение мышц, которое отлично развивает
силу, стабильность и мышечную выносливость, особенно в
глубоких мышцах кора.

Улучшение гибкости: Длительное пребывание в позе помогает
глубоко растянуть связки, сухожилия и соединительные ткани
(фасции), увеличивая диапазон движения и эластичность.

Укрепление суставов и костей: Нагрузка в статических позах
(например, в позах стоя) способствует укреплению суставов,
связок и может помочь в профилактике остеопороза.

Коррекция осанки и улучшение баланса: Статика развивает
осознанность тела и укрепляет мышцы, необходимые для
поддержания правильного положения тела.

Улучшение работы внутренних органов и кровообращения: Позы

могут массировать внутренние органы и улучшать кровоток, в том числе, в тазовой области, а также положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы (например, нормализуют давление).

Психологические и эмоциональные преимущества:

Снижение стресса и тревоги: Необходимость фокусироваться на дыхании и удержании позы в течение длительного времени успокаивает нервную систему, помогает бороться со стрессом и улучшает концентрацию.

Развитие концентрации и осознанности: Статические позы требуют глубокой сосредоточенности, что тренирует ум и помогает развить способность оставаться в настоящем моменте.

Эмоциональная разрядка: Удержание сложных или некомфортных поз может дать пространство для проживания и принятия сложных эмоций, способствуя внутреннему равновесию.

Таким образом, статические асаны – это мощный инструмент для достижения силы, гибкости, стабильности и ментального спокойствия.

Упражнение «Стояние столбом» (Чжан Чжуан) является фундаментальной практикой в цигун и внутренних стилях ушу и обладает широким спектром пользы для здоровья:

Краткая польза «Стояния столбом» (Чжан Чжуан):

Накопление и циркуляция энергии (Ци): «Столб» считается мощнейшим методом для наращивания внутренней энергии (Ци) и устранения энергетических блоков, что приводит к повышению жизненных сил и бодрости.

Укрепление тела и выносливости:

Укрепляет мышцы ног, кора и спины (без увеличения мышечной массы), развивает стабильность и выносливость.

Корректирует осанку и улучшает устойчивость (баланс).

Положительно влияет на суставы, связки и костную систему.

Здоровье и исцеление:

Улучшает кровообращение (в том числе в конечностях и внутренних органах).

Нормализует работу нервной системы (снижение стресса, тревоги).

Способствует улучшению сна.

Активирует защитные силы организма (иммунитет).

Может использоваться как терапевтическое средство при различных хронических заболеваниях (после консультации с врачом).

Ментальное и эмоциональное состояние:

Дает душевный покой и эмоциональную уравновешенность.

Развивает концентрацию внимания и осознанность.

Помогает расслабить тело и психику, убрать мышечные зажимы.

Переводит избыток энергии из головы в центр тела (нижний даньтянь), способствуя ясности ума.