Тайцзицюань для здоровья, боевых навыков и самосовершенствования!

Замечаю в последнее время, что некоторые новички, начиная изучать форму тайцзицюань, сетуют на то, что она такая длинная, и «когда же мы её наконец-то выучим ». Эта спешка вызвана желанием быстро получить результат.
Не знаю, откуда такой поверхностный взгляд на тайцзи берётся у людей. Возможно, эти тенденции диктует современный мир, и желание получить быстрый результат, а затем бежать дальше – это то, чего хочет большинство. Но восток тайцзицюань – дело тонкое, и с таким подходом люди очень быстро получат разочарование.
Я всегда честно говорю новичкам, которые приходят учиться тайцзи, что нужно настраиваться на долгую упорную работу, на каждодневные тренировки.
Дело в том, что нет такого понятия как «выучил тайцзицюань». Кто может сказать, где тайцзи заканчивается? Люди, которые занимаются тайцзи серьёзно – занимаются этим всю жизнь, и от каждого занятия получают удовольствие. От сочетания движений тела и разума, от ощущений соединения с окружающим миром, с людьми. В тайцзи нет такого удобного определения как «результат»; нет чего-то, что можно повесить на стену в качестве трофея и пойти дальше. Тайцзи становится частью того кто им занимается.
Мастер Ву Тунань говорил, что тайцзицюань поддерживало его в самые трудные периоды жизни и помогало преодолеть невзгоды. По поводу желания быстро получить результат Ву Тунань говорил следующее:
«Это, конечно, трудно для скептиков и нерешительных. Обычно они прекращают заниматься после того, как пропустили несколько

уроков, или от того, что их движения все еще остаются неловкими после всего лишь нескольких месяцев занятий. Но те, кто всерьез намерены достичь крепкого здоровья и долголетия, и кто ясно осознает, что эти цели и в самом деле достижимы, готовы затратить необходимое время и требуемые усилия. Они обычно внимательны к преподавателям и тонко чувствуют малейшую разницу в движениях и ощущениях в зависимости от того, в точности ли они соответствуют указаниям преподавателя. Как правило, после приблизительно года занятий движения таких учеников становятся более скоординированными и плавными, а их здоровье значительно улучшается. Ежедневная часовая тренировка становится для них временем радости, отдыха и самосовершенствования. Упорство не является более проблемой»

А знаменитый мастер Ма Юэлян говорил по этому поводу, что он только спустя 10 лет упорных занятий почувствовал, что такое энергия-ци, и только после 30 лет научился ею управлять.

Так что не спешите – занимайтесь упорно, получайте удовольствие.

источник: http://taichiquan.info/page/taichi-result

Некоторые аспекты применения тайцзицюань!