

ЦИГУН

Новикова Галина Аркадьевна

8-11 класс

Цигун — это традиционная китайская практика, которая соединила движение с дыханием и медитацией. Основной принцип активности состоит в том, чтобы привлечь и управлять энергией (ци) внутри тела.

5 причин заняться практикой:

❖ Снижение стресса

Цигун учит релаксации, контролю над дыханием и концентрации в моменте. Все вместе помогает снизить уровень стресса.

❖ Улучшение физических показателей

Практика укрепляет мышцы и гибкость связок, а также развивает чувство баланса и равновесия.

❖ Активизация обмена веществ

Неспешные упражнения в комплексе с дыханием положительно влияют на кровообращение. В результате организм лучше справляется с переработкой всех питательных элементов и выведением токсинов.

❖ Гармония с телом

Концентрация во время упражнений учит прислушиваться к организму и лучше понимать его сигналы.

❖ Доступность

Техники можно выполнять в любом месте, в том числе дома, в школе или в парке.

Приглашаю всех желающих на спецкурс, который будет проходить по вторникам в 15 часов в одной из рекреаций школы. На занятиях вы сможете не только расслабиться и перезагрузиться после напряженной работы, но также научиться использовать техники и философию этой древней восточной мудрости в жизни.