

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**

Несспешные 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 научитесь использовать техники и философию этой древней восточной мудрости в жизни.