



Цигун

**В течение четырех тысячелетий
методы цигун служили для
укрепления здоровья, продления
жизни, самообороны, развития
интеллекта и пользовались
огромной популярностью для
народа Китая.**



Слово «Цигун» состоит из двух слов:
«Ци» и «Гун». «Ци» – универсальная
энергия, энергетическая основа всего,
что существует в мире, основа жизни.

В организме человека «Ци»
представляет собой жизненную основу,
благодаря которой человек существует.



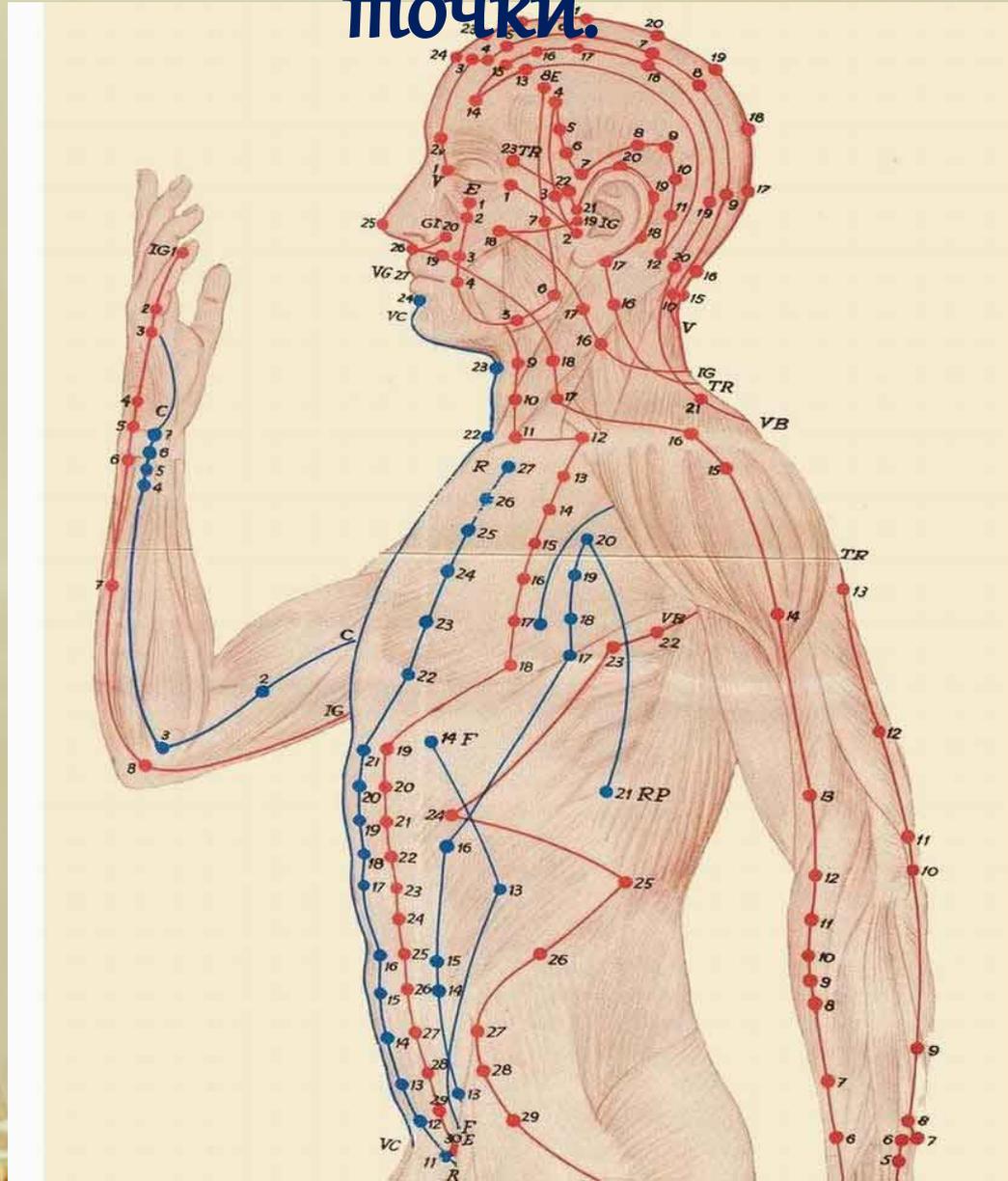
В теле человека Ци протекает по энергетическим каналам, питая каждый орган и формируя энергетическую защиту.

От того, насколько свободно в теле человека течёт энергия, зависит его здоровье. Любая причина, препятствующая потоку энергии Ци, вызывает боль и приводит к болезни.



Энергетические каналы, меридианы и

точки.



**«Гун» – это мастерство, действие,
работа, которую необходимо
затратить для получения,
преобразования и управления
энергией Ци.**



Два основных принципа цигун:

1. очищение меридианов для достижения гармоничного потока энергии ци;
2. восстановление баланса инь-ян.



**Цигун – это искусство
накопления, преобразования и
использования энергии Ци.**



Главная цель занятий Цигун –
нормализовать движение
жизненной энергии в теле человека
и таким образом повлиять на
протекание физиологических
процессов в организме.



Назначение и оказываемый эффект:

1. укрепление здоровья;
2. улучшение кровотока;
3. вывод шлаков и расчистка затворов в
акупунктурных меридианах;
5. повышение координационной
способности нервной системы;

