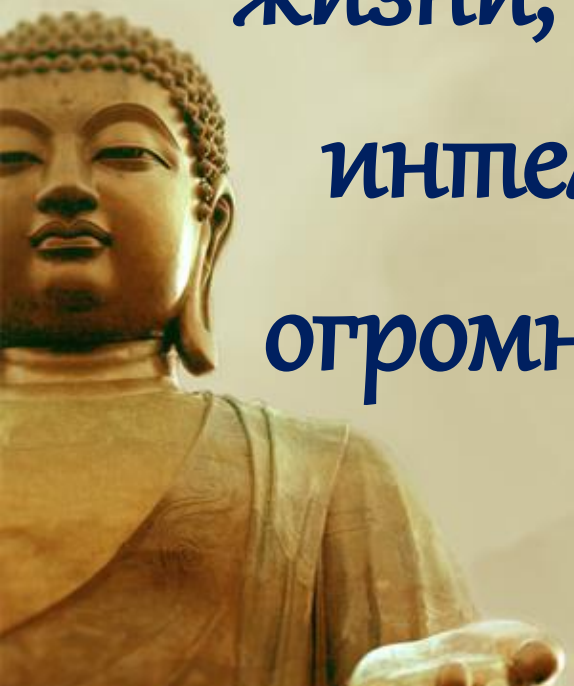
Цигун

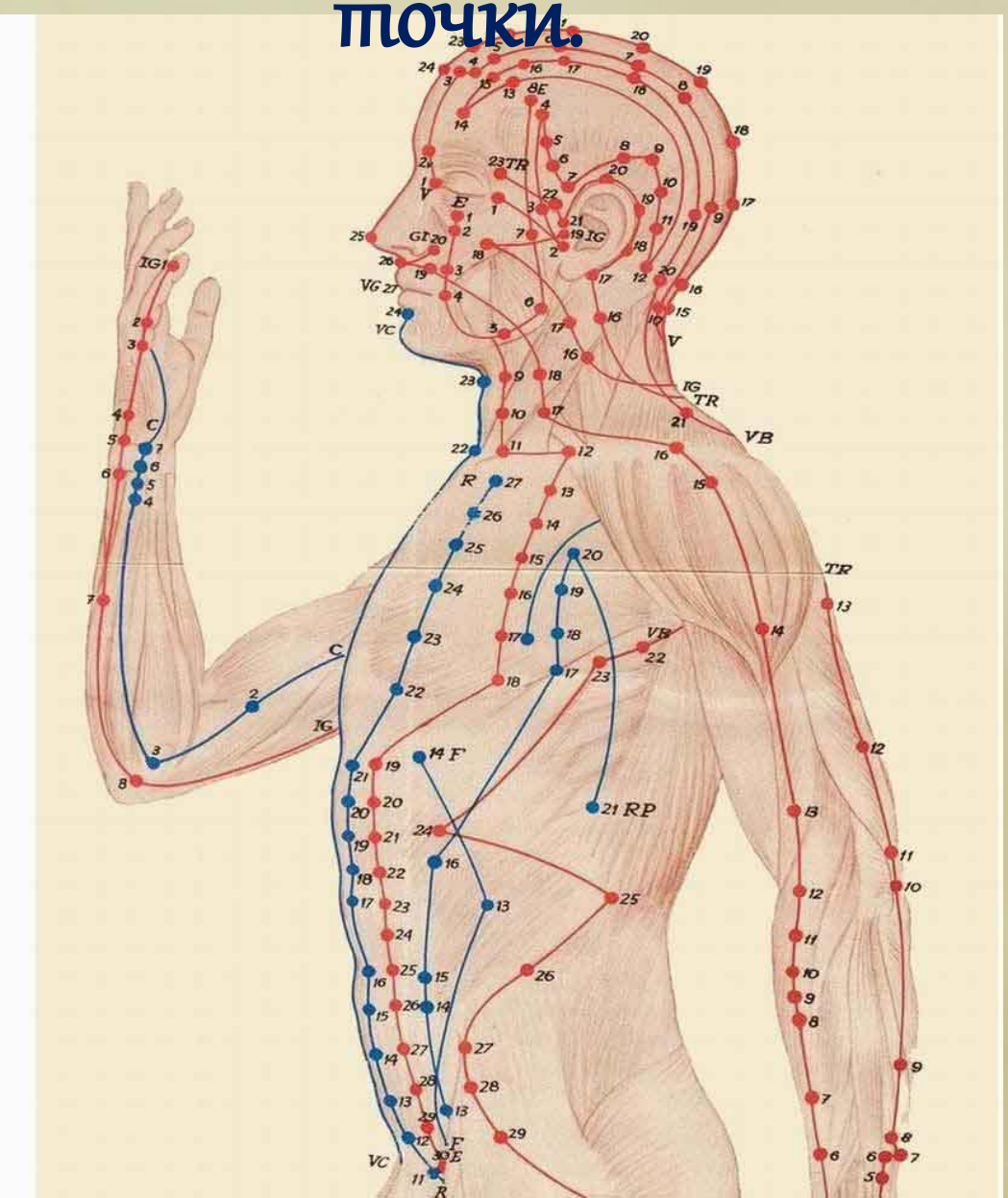
В течение четырех тысячелетий методы цигун служили для укрепления здоровья, продления жизни, самообороны, развития интеллекта и пользовались огромной популярностью для народа китая.



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.

<u>Два основных принципа цигун:</u>

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 заторов в аккупунктурных меридианах;
5. повышение координационной способности нервной системы;