



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Южный административный округ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы "Школа № 904"

Активное долголетие вполне достижимо при условии, что каждый станет творцом собственного здоровья, без которого невозможно ощущение радости и полноты жизни. Прежде всего, необходимо изменить привычки и стереотипы поведения. Важно научиться рациональному образу жизни и в последующем строго ему следовать. Соблюдение гигиены



труда и отдыха, режимов питания и двигательной активности, закаливание, отказ от разрушительно действующих на организм вредных привычек не только увеличивают продолжительность жизни человека, но и повышают его творческую активность. Вместе с тем есть особая форма физической активности – цигун или по-другому китайская дыхательная гимнастика. Это не просто физическая культура

или гимнастика для суставов и сухожилий, для тонуса мышц, и даже не просто дыхательная гимнастика, гармонизирующая в человеке тело, душу и дух, но и целая философия жизни.

В цигун через работу с телом очищается ум, человек становится более осознанным, концентрированным, учится пребывать в состоянии здесь и сейчас, начинает воспринимать действительность более спокойно; вместе с тем приходит понимание своего Пути, необходимости социального вовлечения; гармонизируя себя, начинаешь понимать, что ты можешь способствовать гармонизации общества.



Ну и конечно, в первую очередь цигун значительно улучшает физическое здоровье человека. Буквальный перевод цигун – работа с ци. Ци в переводе с китайского дыхание, воздух, газ, энергия. В результате использования определенных упражнений занимающийся накапливает в себе энергию, беря ее из окружающего пространства, и учится ее правильно расходовать. Кроме реального оздоровления, цигун способен омолаживать организм, а для этого нужно научиться трансформировать накопленную энергию в силу. Здесь есть, как очень древние практики, которые применяли еще китайские монахи-отшельники, так и более поздних периодов. Некоторым упражнениям более 4000 лет.

Цель программы: показать целительную силу дыхательных практик (на собственном опыте всего за несколько занятий можно убедиться в их эффективности), дать занимающемуся базовые знания о человеке, как о биоэнергетической системе, показать возможность духовной эволюции, как естественного глобального процесса.

Занятия дыхательными практиками цигун способствуют развитию нравственных качеств обучающегося, пониманию его места в обществе и мире в целом. В странах запада медицина не берет во внимание энергию ци, в то же время в Китайской Народной республике изучением ци занимаются целые научно-исследовательские институты. Многолетние научные исследования в области цигун, а также исторический опыт показывает, что регулярные занятия дыхательными практиками положительно влияет не только на здоровье, но и на эмоционально-эстетическое, а также духовное развитие личности человека.

Занятия в секции цигун способствуют развитию памяти, внимания, чувства прекрасного, любви и понимания окружающих.

Воспитание и развитие навыков цигун упражнений объединяются в единый педагогический процесс, являющий собой планомерную работу по совершенствованию человека в физическом плане и способствуют формированию и становлению всесторонне и гармонично развитой личности.

В работе с людьми предпенсионного и пенсионного возраста необходимо учитывать не только психические, но и физические особенности. Доступность и легкость выполнения большинства упражнений позволяет достаточно быстро реабилитироваться людям, имеющим инвалидность.



Упор на простые упражнения, координацию движений, теоретическое обоснование практик делает доступным цигун подавляющему числу обучающихся, позволяет им быстро набраться сил и получить душевный подъем.

Занятия проходят по адресу :
ул. Бехтерева, дом 51

Занятия ведет Горяйнов Александр Георгиевич.

Расписание занятий : группа № 1: суббота с 9.00 до 11.00