

Цигун

в Зеленограде Андреевка

Приглашаем на занятия
оздоровительной гимнастикой
Цигун.

Расписание занятий:

Дети и взрослые независимо от
физического состояния и возраста.

Вт, Чт. с 19:00 до 20:30

Директор - +7(916)124-59-49

Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>



Китайская гимнастика для здоровья и долголетия

Стресс, упадок сил, низкий иммунитет?

Бессонница, чувство тревоги, беспричинный гнев,
раздражительность?

Болят суставы, ломит в спине, быстрая утомляемость?

Одышка, повышенное давление, головные боли, избыточный
вес...?

Хотите восстановиться после травм, перенесённых операций,
последствий заболеваний?

Хотите снова почувствовать себя здоровым и полным сил? Тогда
регулярные занятия ЦИГУН для ВАС.

Директор - +7(916)124-59-49

Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>



Китайская гимнастика Цигун для

Что такое ЦИГУН? **всех**

气功(qigong) Цигун — это искусство работы с энергией Ци, для здоровья, внутренней силы и тренировки сознания. По-китайски энергия называется “ци”, а «гун» можно перевести как работа.

Ци — та самая энергия, которая позволяет нам двигаться и говорить, наблюдать, слушать, чувствовать и любить. Заниматься всем тем, что необходимо для жизни. Энергия Ци передает импульсы от мозга к различным органам и тканям и выполняет бесчисленные другие процессы внутри тела человека. Мы этого не осознаем, но именно эта энергия поддерживает жизнь на планете.

Цигун — одновременно и древнее искусство, и современная наука. С незапамятных времен народы разных культур, живущие в разных странах, использовали космическую энергию. Она открывала путь к укреплению здоровья, увеличению жизненных сил, развитию сознания. Искусство владения энергией с наибольшей полнотой проявилось в культурах великих древних цивилизаций Греции, Египта, Индии и Китая.

К VI в. до н. э. китайцы успешно практиковали цигун в поисках здоровья, долголетия и бессмертия.

С эффективностью занятий цигун может сравниться только занятия йогой. Тут кому что ближе и удобней, сравнивать нет смысла. Обе практики и Цигун и Йога несут в себе мощный оздоровительный эффект.

Искусство цигун не религиозно. Им можно заниматься, не опасаясь задеть какие-либо религиозные убеждения. На занятиях мы не будем заниматься спиритизмом или оккультизмом. Не будет так же выходов в астрал и гороскопов от цигун.



Директор - +7(916)124-59-49
Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>



Китайская гимнастика Цигун для

всех

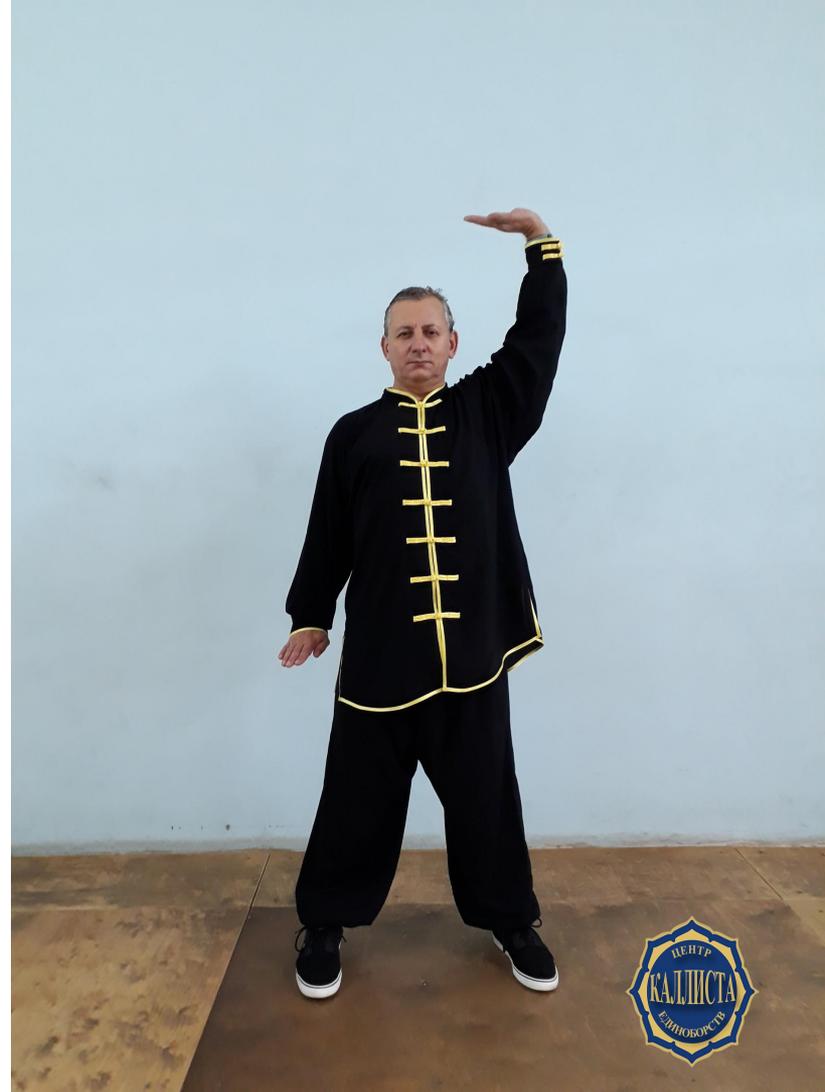
Кому можно заниматься Цигун?

Цигун очень гибкая система которая включает в себя множество комплексов и упражнений. Есть упражнения для тренировки мышечной силы, подвижности суставов, для развития гибкости. Есть упражнения для подготовки воинов или спортсменов. Методику Цигун используют для подготовки космонавтов. Есть медицинский Цигун, в котором больному человеку назначают определенный комплекс упражнений в сочетании с воздействием на биологически активные точки. Есть оздоровительный Цигун который направлен на восстановление, укрепление, наращивание здоровья. Занимаясь оздоровительным цигун регулярно, можно излечиться от большинства известных болезней и предотвратить новые.

Упражнения и комплексы Цигун многообразны среди них есть комплексы, которые можно выполнять сидя или даже лёжа. Так что для любого человека, в любом возрасте, независимо от физического состояния и состояния здоровья можно подобрать подходящие упражнения и составить индивидуальный комплекс.

Директор - +7(916)124-59-49
Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>



Китайская гимнастика Цигун для всех

Несмотря на отсутствия противопоказаний существуют некоторые ограничения, рекомендации:

- Не стоит заниматься Цигун при обострении хронических заболеваний
- В состоянии сильной физической усталости (тут уж сами определяйтесь насколько сильно вы устали).
- Не рекомендуется заниматься на полный желудок или в состоянии сильного голода
- Не стоит заниматься Цигун в состоянии Алкогольного опьянения.
- Некоторые упражнения не рекомендуется выполнять женщинам в период беременности и при менопаузе.

Директор - +7(916)124-59-49
Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>



Китайская гимнастика Цигун для всех

Несмотря на простоту и доступность цигун, пожалуйста, не пытайтесь освоить его самостоятельно. Это может нанести вред вашему здоровью и вместо оздоровительного эффекта вы только навредите себе. (Это, пожалуй, самое главное противопоказание).

Занимайтесь под руководством мастера или инструктора. Это поможет вам избежать ошибок в выполнении упражнений, быстрее и качественней освоить комплексы. Инструктор обратит ваше внимание на нюансы в выполнении, поможет освоить комплекс или подобрать индивидуальный, с учетом ваших личных особенностей и состояния вашего здоровья.

Хотя Цигун и не имеет противопоказаний, тем не менее, я рекомендую посоветоваться с вашим врачом!

Директор - +7(916)124-59-49
Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>



Китайская гимнастика Цигун для

всех

Что нужно для занятий ЦИГУН?

- Первое и самое главное условие это ваше личное желание изменить свою жизнь к лучшему, наполнить её новыми красками. Вше желание снова стать здоровым, полным сил и энергии. **Помните: «Человек который сумел передвинуть гору, начал с того, что перенёс несколько маленьких камушков».** (китайская народная мудрость)
- Возьмите с собой на занятие удобную одежду, которая не стесняет движений. Это может быть футболка и тренировочные брюки или шорты, одежда должна быть удобна именно для вас.
- Для занятий Цигун понадобится обувь (кеды или кроссовки) с подошвой, обеспечивающей хорошее сцепление с покрытием пола. Обувь должна быть удобной и быть по размеру. Если нет подходящей обуви можно заниматься босиком или в носочках, в чешках.
- Не забудьте прихватить хорошее настроение, чувство юмора и уверенность в собственных силах.

Директор - +7(916)124-59-49

Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>



Китайская гимнастика Цигун для всех

Когда я почувствую результат от занятий?

Эффект от занятий Цигун заметен уже на первом занятии. Не верите?

Приходите и убедитесь лично. После первого занятия у всех без исключения людей проявляется прилив сил, улучшатся настроение и мышечный тонус.

· На первом же занятии вы сможете почувствовать, что такое энергия Ци. Если нет, поменяйте инструктора.

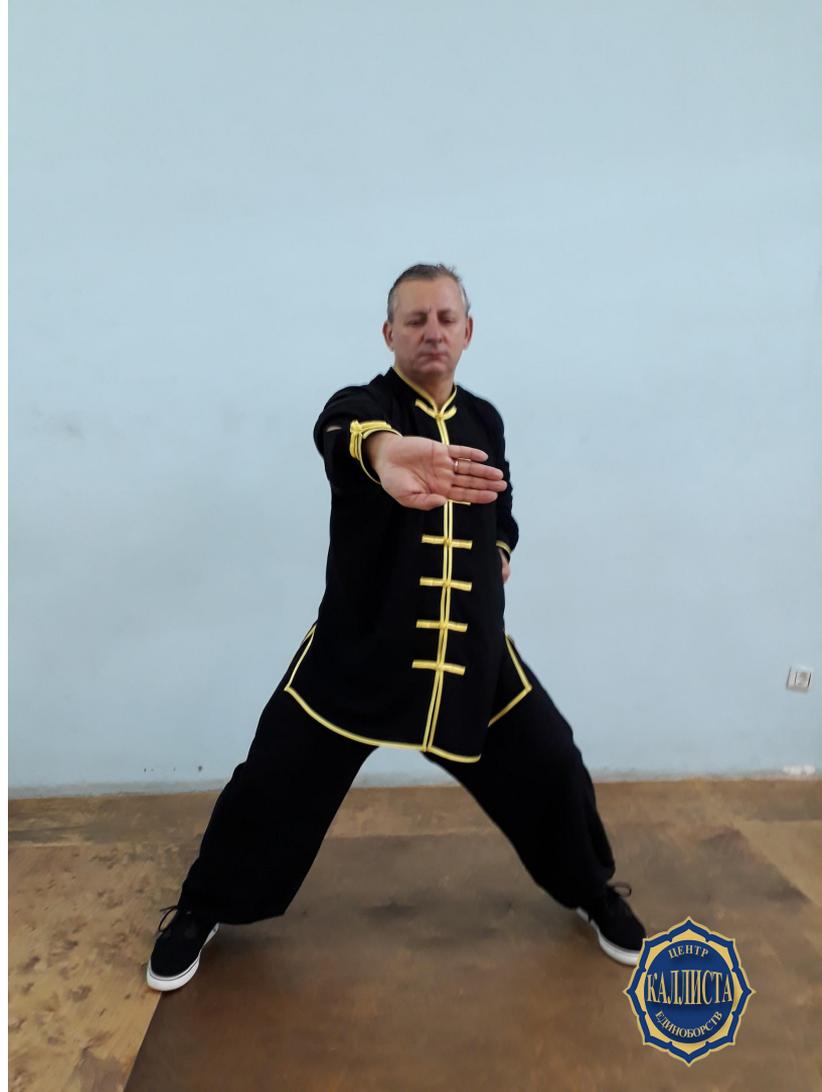
· Помните, занятия Цигун носят накопительный характер и эффект будет усиливаться, нарастать по спирали.

· Выполняйте рекомендации инструктора, старайтесь не делать ни чего, что вам доставляет дискомфорт, причиняет боль. Если вас что-то беспокоит, при выполнении упражнений, скажите об этом инструктору. Большинство болевых ощущений вызваны тем, что упражнение выполняется неправильно, неправильная стойка или движения слишком резкие.

Директор - +7(916)124-59-49

Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>



Китайская гимнастика Цигун для всех

Когда я почувствую результат от занятий?

· Помните. Заниматься Цигун нужно регулярно, желательно каждый день. Так же как мы регулярно умываемся и чистим зубы. Цигун – это ваша энергетическая гигиена и ежедневная практика должна войти у вас в привычку. Это не займет у вас много времени, зато заряд энергии сохраниться на весь день. Начните с малого, ваш инструктор подскажет вам упражнения, которые вы будете выполнять дома, в удобное для вас время, в спокойной и привычной обстановке.

· Со временем вы научитесь и сможете выполнять комплексы Цигун самостоятельно. Здорово! Вы молодцы и можно двигаться дальше, продолжать изучение Цигун, работать над собой, над своим внешним и внутренним миром.

Директор - +7(916)124-59-49

Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>



Китайская гимнастика Цигун для всех

Как гласит китайская мудрость: «Хитрость жизни состоит в том, чтобы умереть молодым, но как можно позже».

Желаю всем вам здоровья, хорошего настроения, активного долголетия и жду на занятиях Цигун.

Ваш инструктор. Иванов Олег.

Расписание занятий:

Дети и взрослые независимо от физического состояния и возраста.

Вт, Чт. с 19:00 до 20:30

Директор - +7(916)124-59-49

Тренер - +7(915)456 22 20

<http://2015kallista.com/>

