

В Нарымском сквере Новосибирска прошло занятие цигун

Автор: Новосибирск 54
10.08.2022 08:00 -



50 физкультурников, сотни прохожих и 40-кратный чемпион России по ушу. В Нарымском сквере - открытое занятие цигун. Это оздоровительная система. Больше, чем просто гимнастика рассказывает Сергей Суховой.

«Такие упражнения крайне необходимы для нашего общества, цигун дает пользу в любом деле: учёбе, работе, творчестве, взаимоотношениях, бизнесе. Потому что «ци» энергия не знает границ», - рассказывает тренер по ушу, 4-кратный чемпион мира, мастер спорта по ушу Сергей Суховой.

Пропитанный мистикой и восточными традициями цигун пережил технологичный 20 век. Изменился и обрел мировую популярность. Благодаря достижениям биологии и медицины из системы ушли неэффективные упражнения. Современный цигун - это тренировки, дыхание. И философия.

«Здесь нет суеты, здесь нет никакой спешки. Здесь есть ты и тело, которые ты хорошо начинаешь чувствовать», - говорит ученик Галина Шиманцова.

Центром учения является энергия "ци". Каждый из нас — это и есть энергия. Чтобы оставаться здоровыми - нужно уметь с ней работать.

Цигун доступен и ребенку, и спортсмену, и пенсионеру. Физическая нагрузка варьируется от тяжелой до минимальной.

«Цигун ведет к объединению и гармонизации. Пожалуй, это ключевое слово -

В Нарымском сквере Новосибирска прошло занятие цигун

Автор: Новосибирск 54
10.08.2022 08:00 -

гармонизация», - рассказывает тренер по ушу, 4-кратный чемпион мира, мастер спорта по ушу Сергей Суховей.

Долголетие, хорошее самочувствие, спокойствие духа, бодрость тела. Всё это результат регулярных занятий цигун. Следующее открытое и бесплатное пройдет в среду в Нарымском сквере.