

Тайцзицюань – это сокровищница сохранения здоровья для людей пожилого возраста

21.08.2017 г.

21 августа 2017 года
в ММАУ «Городская поликлиника №1»
состоялась очередная встреча участников проекта

«Творческая мастерская «Жемчужины здоровья»

Участники проекта уже в седьмой раз встречаются на набережной реки в Заречном микрорайоне, чтобы обучиться традиционным упражнениям для защиты здоровья (Тайцзицюань)

На занятиях курса участники проекта выполняют упражнения для техники рук, взгляда, перемещения тела, они учатся сознательно управлять мышечной силой, все движения комплекса основаны на дыхании животом, позволяющее избавляться от застоялого воздуха и набраться свежего.

Обоснованно говорят: «Тайцзицюань - это хорошее средство при хронических заболеваниях». Причина этого в – мягких, устойчивых, округлых и неспешных движениях, которые очень подходят для пожилых и слабых здоровьем людей. Занятие сопровождается нежными мелодиями китайской музыки, которые помогают участникам скоординировать свои движения с дыханием.

Движения в этом комплексе сильны и энергичны, пожилым людям предлагается почувствовать наличие мягкости в твердости, покоя – в движении, единство ума и тела.

Регулярные занятия способствуют циркуляции крови, укрепляют работу сердца и легких, улучшают усвоение и обмен веществ, нормализует нервную систему и работу органов чувств, делает крепкими мышцы, кости и суставы, поэтому участникам проекта после обучения предлагается выполнять эти упражнения дома.

*Более подробную информацию можно получить по телефону **89504861190**, контактное лицо – Гимадиева Лилия Фархатовна.*

Поддержка проекта осуществлена благотворительным фондом «Хорошие истории» на средства, предоставленные АО «Райффайзенбанк»

