**Оздоровительная гимнастика**

**«ЦИГУН».**

 **Польза и оздоровление.**

**Оздоровительная гимнастика цигун** – это китайская система, направленная на укрепление и оздоровление всего организма. Данная система подходит и для похудения, и для укрепления и спины, и для оздоровления всех внутренних органов.

Идея гимнастики заключается в движении энергии «Ци» (биологическая энергия) по энергетическим каналам, которые располагаются по всему организму. При внешнем воздействии на энергию «»Ци улучшается работоспособность всего организма. При условии регулярных занятий.

**Правила выполнения гимнастики цигун**

Основным принципом системы цигун является последовательная нагрузка на мышцы и движение от ног к голове и обратно. Важным моментов является одинаковое распределение интенсивности на все части тела. Такая техника помогает соблюдать энергетический баланс во всем теле.
Самая застойная зона организма – тазобедренный сустав. При постоянно зажатом состоянии, происходит нарушение кровообращения. Вследствие чего появляются проблемы с сосудами и различные заболевания. Вторая проблемная зона – позвоночник, особенно если человек ведет сидячий образ жизни. Даже упражнения цигун для начинающих помогут решить эти проблемы и избежать их появления в будущем.

**Польза гимнастики цигун**

Регулярные занятия цигун позволят улучшить работоспособность всего организма в целом и каждого органа в отдельности. Регулярные занятия способствуют:
- поддержанию телесного и нравственного самочувствия;
- помощь в саморазвитии;
- начало духовного пробуждения;
- понимание истинных человеческих ценностей;
- освобождение от энергетических блоков;
- любовь к жизни;
- повышение иммунитета;
- прекрасную работу внутренних органов;
- излечение без врачей и лекарственных препаратов.

**Особенности**

Занятия включают дыхательные практики и физические усилия. Практика направлена на управление телом, его энергетикой и духом. Считается, что жизненную энергию можно подчинить себе с помощью правильного дыхания и упражнений. Так человек обретает здоровье и силы.

Это уникальная методика, которая может использоваться каждым без исключения. Нет ограничений по возрасту, полу и состоянию организма. С ее помощью оздоравливают организм и восстанавливают двигательную активность, стимулируют работу мозга.

Людей по всему миру привлекает простота и эффективность гимнастики, которая подтверждена веками. Раньше ее практиковали только монахи, а сегодня она доступна всем. Отметим, что цигун включена в государственную программу здравоохранения Китая.

 Вы не будете качать мышцы. У пожилых людей чрезмерная нагрузка может привести к повреждению связок, суставов, мышц. Поэтому комплекс со щадящей нагрузкой – оптимальный вариант.

 Нагрузка нарастает постепенно. Упражнения нужно выполнять регулярно, медленно укрепляя мышечный каркас.

 Применяется комплекс на разные участки тела.

Активный образ жизни помогает отодвинуть старость, не допустить заболевания и восстановить здоровье. Цигун – отличная возможность без изматывающих тренировок поддерживать хорошую форму.

## Самые простые упражнения

Самое простое упражнение – нормализация дыхания. Для этого нужно сделать вдох плечами, поднять одновременно руки и во время выдоха согнуть слегка колени и расслабить руки. Затем ноги и руки возвращаются в исходное положение. Во время выполнения этого упражнения нужно следить за тем, чтобы спина была ровной. Это базовое упражнение нормализует работу сердца и настраивает дыхание на оптимальный для вас ритм.

На вдохе нужно слегка присесть и выдвинуть руки вперёд. На выдохе - развести их по сторонам и слегка выпятить грудь вперёд, после чего вернуться в исходное положение. Упражнение полезно для лёгких и правильной работы сердечной мышцы. Оно улучшает доступ кислорода к органам и тканям.



Это упражнение называется "Раскачивание радуги". Попеременно нужно поднять обе руки под углом ладонями друг к другу, потом поменять центр тяжести. И несколько раз так раскачиваться (сколько сможете). Это упражнение полезно для позвоночника.



"Раздвигание облаков". Вам нужно поднять обе руки круговыми движениями вверх, затем согнуть ноги в коленях и также круговыми движениями опустить их вниз. Это упражнение полезно для мышц спины и суставов.



Нужно делать плавательные движения руками из-за плеча так, чтобы рука оказалась на уровне груди ладонью вниз. Затем делается аналогичное упражнение другой рукой. Упражнение помогает кровоснабжению рук и плеч, полезно при болезнях лёгких и астме.



1. "Катание на лодке". Это упражнение выполняется на слегка согнутых коленях. Руками делают движения, напоминающие загребания воды вёслами. Упражнение полезно для мышц груди, рук, суставов и органов пищеварения.



1. "Игра с мячиком". Попеременно каждой рукой нужно делать движение, как будто вы подбрасываете вверх воздушный шарик. Полезно для всего человеческого организма.



1. "Любование луной". В исходном положении одна рука идёт вверх, вторая обхватывает плечо. Затем делают обоими руками волнообразное размашистое движение, возвращаясь в исходное положение так, чтобы противоположная рука была наверху, а другая обхватывала плечо. Это упражнение уменьшает жировые отложения в области талии.

