

# Цигун терапия

**Цигун** – это древнее китайское искусство саморегуляции организма, традиционная оздоровительная система, основа внутренних стилей боевых искусств. **Цигун** включает в себя практику китайских боевых искусств, медитативную практику, гимнастические упражнения, направленные на освобождение от телесных зажимов и энергетических блоков с помощью успокоения сознания, тела и эмоций.



**Цигун-терапия** основана на представлении об энергии ци, которая является основой функционирования человеческого организма. Энергия ци не является теоретической концепцией. Ее существование подтверждается непосредственными физическими экспериментами.

Согласно китайским воззрениям, большое количество энергии ци есть в местностях, обладающих гористым или холмистым ландшафтом. Большое количество зелени и обилие рек и озер также указывает на наличие большой ци. В таких местах люди живут богато и счастливо. Если же местность подвержена сильным ветрам, то это плохо для энергии ци.

Человек получает свою долю энергии ци при рождении от матери, в течении жизни эта энергия пополняется посредством питания, дыхания, обучения разным наукам.

Согласно представлениям традиционной китайской медицины,

здоровье человека обусловлено наличием достаточного количества энергии ци в организме и возможностью ее беспрепятственного движения в нем, так что различные заболевания проистекают либо от недостатка энергии, либо от наличия факторов, препятствующих ее течению в организме.

### **СУЩЕСТВУЮТ НАПРАВЛЕНИЯ ЦИГУН-ТЕРАПИИ:**

- **внутренняя**, основанная на регулировании энергии ци с помощью специальных упражнений,
- **внешняя**, основанная на регулировании энергии ци непосредственно цигун-терапевтом.



### **РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЙ ЦИГУН:**

- улучшение цвета лица,
- крепкое тело,
- устойчивость к морозу и жаре,
- уменьшение случаев заболевания простудой,
- укрепление иммунитета.

**Кроме того упражнения цигун**

**помогают расслабиться сознательно, успокоиться, следовать природе, избавиться от лишних мыслей.**

Примечательно, что **цигун-терапия не имеет противопоказаний**, и показана при любых заболеваниях, а также в целях их профилактики. В сочетании с цигун терапией возрастает эффективность любых методов лечения. У нас в центре практика цигун используется в сочетании с другими методами оздоровления организма.

Прием ведет специалист высокого уровня, инструктор цигун, прошедший обучение в Китае.

**Забронируйте время визита по телефону +7-918-766-17-80  
или отправьте заявку онлайн**

**Записаться на прием**