

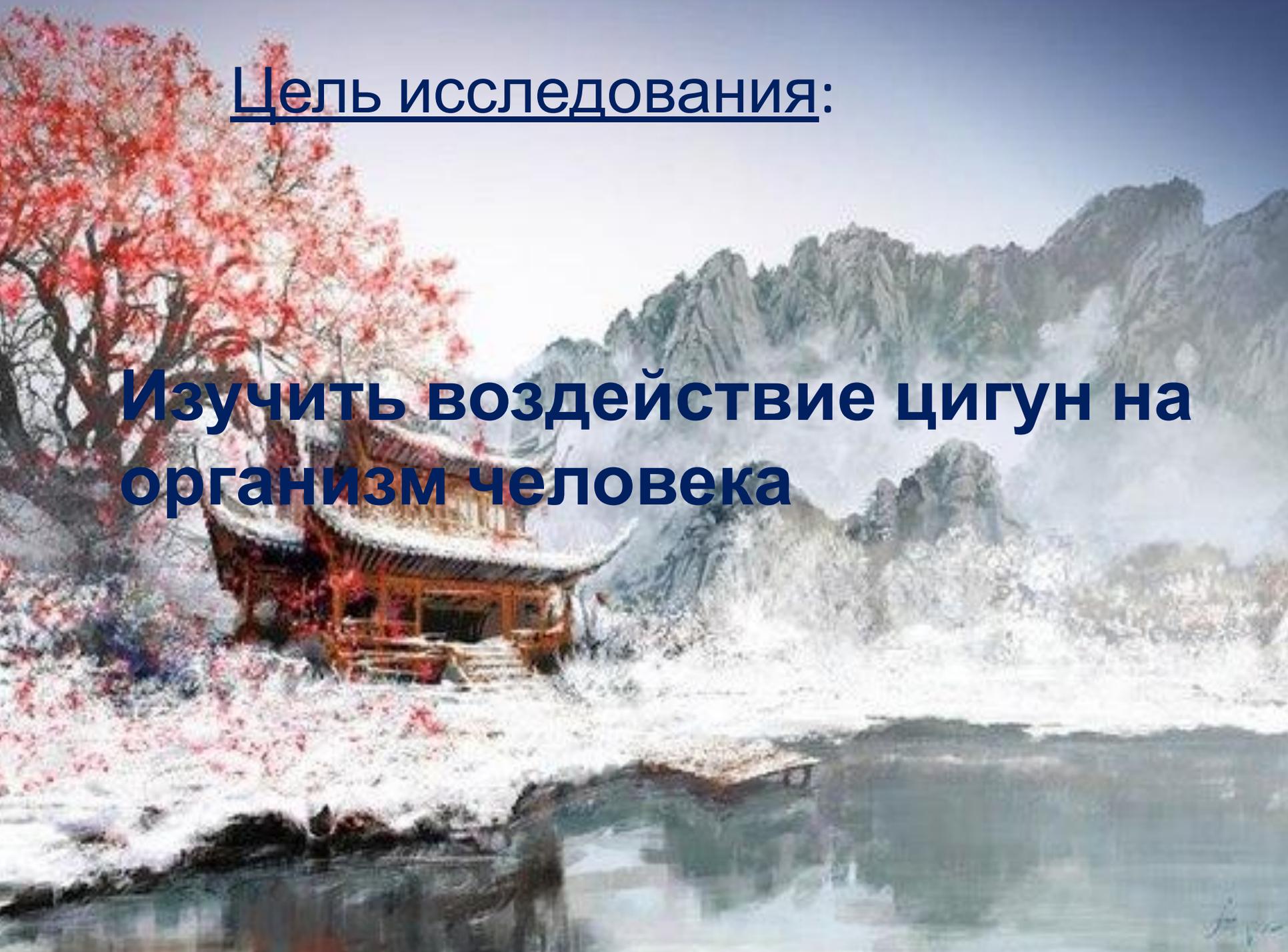
МБОУ СОШ № 20 г. АНГАРСКА  
Карпова Татьяна Петровна

# Польза или вред упражнений восточной гимнастике «Цигун»



Цель исследования:

**Изучить воздействие цигун на организм человека**



# Задачи исследования:

Составить список литературы

Освоить минимальный комплекс упражнений гимнастики цигун.

Понаблюдать за собственным организмом во время занятий гимнастикой цигун.

На основе анализа полученной информации выявить воздействие занятий цигун на организм человека.

**Положительное  
влияние**

**Гимнастика цигун воздействует  
на организм человека в целом на  
его психическое и физическое  
здоровье**



# *Китайская медицинская философия*

**Если вы больны – Цигун вас  
вылечит. Если вы здоровы –  
Цигун укрепит ваш организм и  
продлит жизнь. Такое  
сочетание профилактических  
и лечебных свойств делает  
Цигун уникальной  
оздоровительной системой.**

# Первый - это работа с ПОЗВОНОЧНИКОМ.



**Второй физический  
аспект - это дыхание**

**Правильное дыхание - залог  
успеха при выполнении  
оздоровительного цигун**



# Ребёнок молится Будде (ТУН ЦЗЫ БАЙ ФО)



# Священный журавль пьёт воду (СЬЕН Х ДИАН ШУЭЙ)



# Волшебный дракон перемешивает море (ШЕНЬ ЛОН ЦЗЯО ХАЙ)

Представьте себя драконом в море. Вокруг нет ничего, кроме воды, и вы находитесь в глубине ее, в ее толще.



# Цели упражнений

1. Поднятие иммунных свойств организма.
2. Релаксацию при стрессовых ситуациях.
3. Увеличение жизненных сил.

# Выводы:

Занимаясь гимнастикой Цигун, ребята узнали о безграничных возможностях человеческого тела и духа. При этом им стало легче познавать мир, расширять свой интеллектуальный уровень, а самое главное – находить общий язык и взаимопонимание со своими сверстниками и близкими людьми.

Польза от дыхательной гимнастики есть. Ведь – этот комплекс упражнений, предназначенный для улучшения дыхательной функции, развития и расширения потенциала органов дыхания, профилактики и лечения всевозможных заболеваний, связанных с дыхательной системой и другими системами организма.



**“Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы ...”**



***СПАСИБО !***