

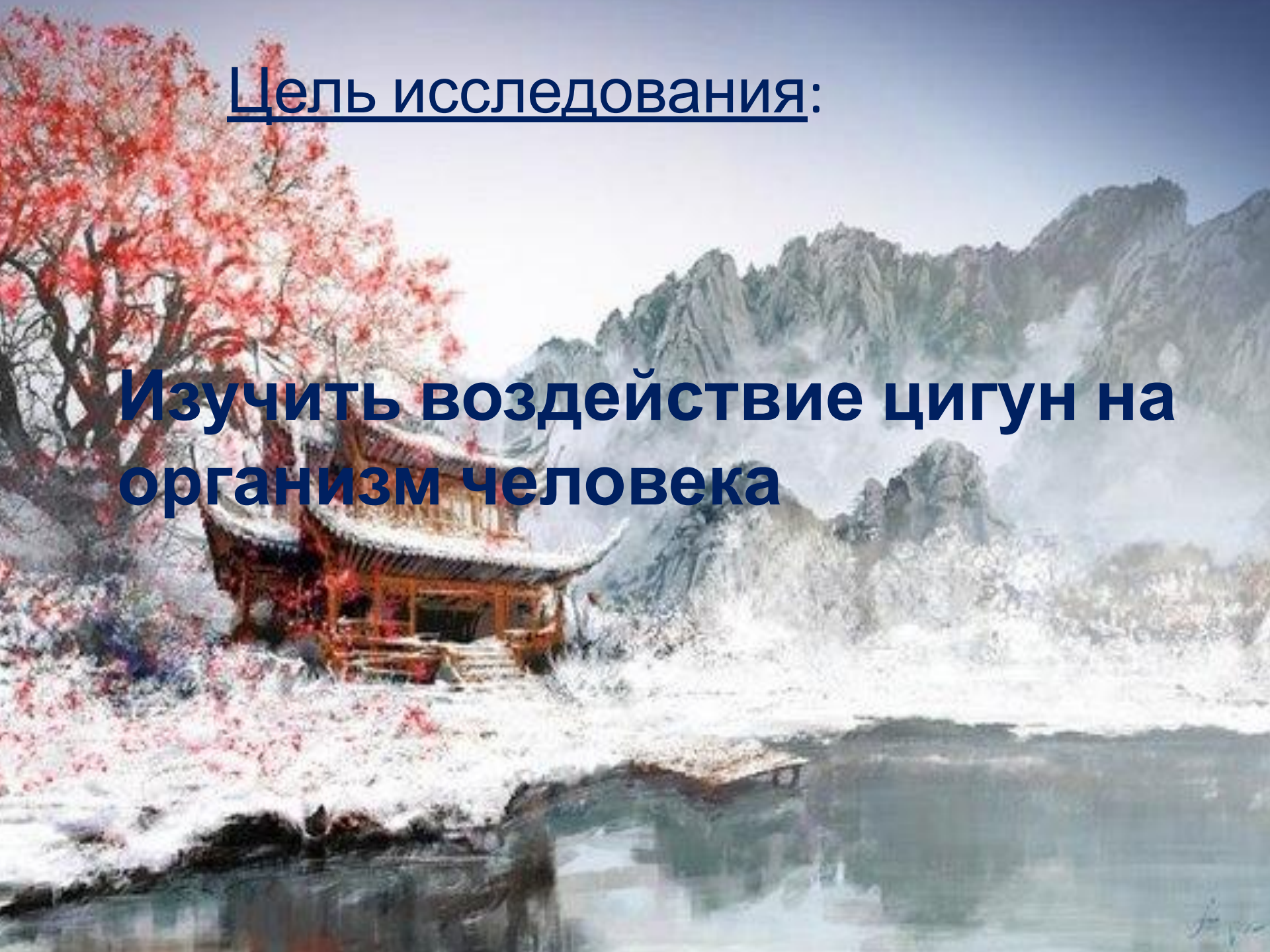
МБОУ СОШ № 20 г. АНГАРСКА
Карпова Татьяна Петровна

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 !