

Занятия цигун

Занятия цигун – это набор упражнений по развитию и накоплению внутренней энергии ци. Занятия имеют структуру, в которой выстраиваются механизмы приобретения навыка, основанные на принципах постепенности, последовательности и взаимосвязанности.

Каждое занятие цигун представляет собой структуру выполнения упражнения от вхождения в занятия до основных элементов соответствующих цели занятия.

Особенность занятия цигун заключается в том, что это может быть не только двигательные упражнения, но и медитативные, психофизические процессы.



Отзывы

