🈴 СЕМИНАР: ОСНОВЫ ТАЙЦЗИ С МАСТЕРОМ ЧЭНЬ

ЦЗЫЦЗЮНЕМ.

АВГУСТ, КАЗАХСТАН

В программе 2, 3, 4 августа и 9,10,11 августа:

🔸1. Столбовое стояние:

- внешние и внутренние принципы статических положений в тайцзи;

- эффективная практика столба: как самостоятельно правильно выстраивать данное статическое положение;

- концентрация и работа сознания в столбе.

🔸2. Дыхание в тайцзи: как следует правильно дышать во время занятий. Объяснение на практическом примере.

🔸 3. Шёлковая нить:

- основные принципы для понимания этой практики:

- как правильно выстроить положение тела,

- как правильно переносить вес,

- что значит название "шелковая нить" и как правильно её чувствовать.

🈴 Мастер Чэнь Цзыцзюнь всегда говорит: "От того, как наработаны и выстроены базовые принципы в тайцзи зависит весь "успех" этой практики, потому что понимание и умение владеть базовыми принципами позволяет придти к пониманию законов тайцзи и возможности их реализации в самостоятельной практике."

❗Наш семинар по основам тайцзи будет посвящён тому, как правильно заниматься этой практикой и понять метод занятий, которому нужно следовать. Все семинары мастера содержат теорию и практику, а также индивидуальную работу с каждым участником.