🈴 СЕМИНАРЫ: ОСНОВЫ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ С МАСТЕРОМ ЧЭНЬ ЦЗЫЦЗЮНЕМ.

АВГУСТ, КАЗАХСТАН

В программе: 15, 16, 17 августа – Семинар для укрепления ног.

«Старость начинается с ног»- гласит старая китайская пословица.

 Это связано с тем, что ноги нагружаются и испытывают давление при ходьбе, беге и других физических активностях, а также с тем, что на стопах расположены множество нервных окончаний и активных точек, влияющих на работу внутренних органов.

Семинар для укрепления ног будет включать в себя специфическую авторскую суставную гимнастику и комплекс «9 форм тайцзицюань» - один из начальных комплексов, подходящих как для знакомых с этой оздоровительной практикой, так и для новичков. Это серия движений, соединенных в последовательность.

Регулярное выполнение комплекса позволит укрепить ноги, улучшить координацию, равновесие и общее состояние организма.

В программе: 22,23,24 августа – Семинар «8 врат тайцзицюань»

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ – всемирно известная китайская практика, включающая боевой и колоссальный оздоровительный эффект, имеющая многовековую историю.

«Восемь врат тайцзи» - это восемь методов приложения усилия, которые относятся к восьми основным техникам тайцзицюаня и соединены в одну последовательность.

Понимание и овладение техники «Восемь врат тайцзи» имеют большое значение для практикующих и исследующих тайцзицюань. Эта техника, наряду со «столбовым стояние» и «наматыванием шелковой нити» составляет базу тайцзицюань.

🈴 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.