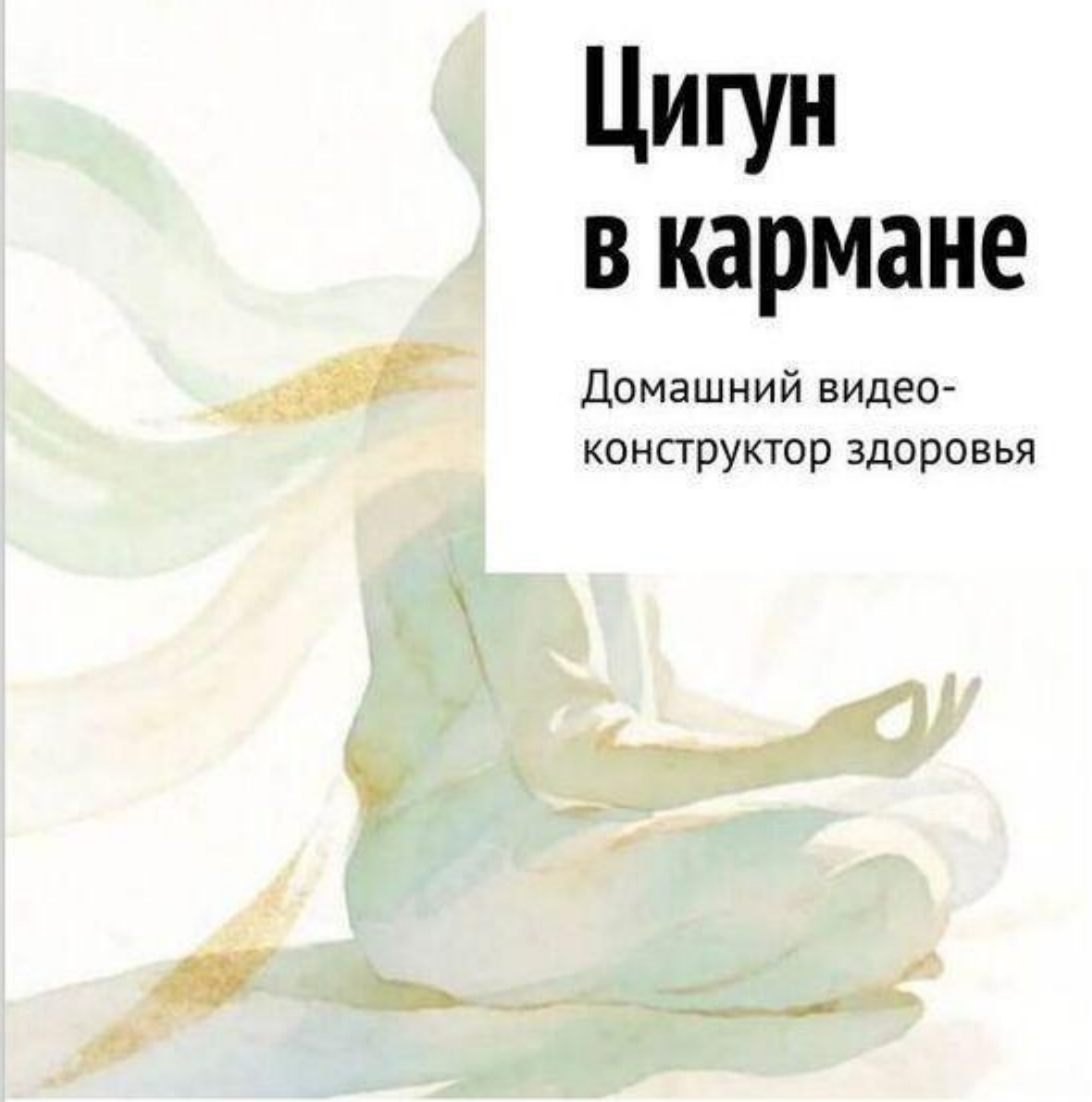
12+

Юлия Хасанова

Цигун в кармане

Домашний видео-конструктор здоровья



Юлия Хасанова

Цигун в кармане. Домашний видео-конструктор здоровья

«Издательские решения»

Хасанова Ю.

Цигун в кармане. Домашний видео-конструктор здоровья / Ю. Хасанова — «Издательские решения»,

Практический видео-навигатор по цигун от инструктора-методиста Юлии Хасановой (13 лет опыта). Внутри — 8 готовых видео-комплексов для домашних занятий: «Ба Дуань Цзин» (8 отрезов парчи), волновая гимнастика «Чань-ми-гун», даосский омолаживающий комплекс и утренняя зарядка. Также в книге собраны целевые практики для здоровой спины, поясницы и почек, при варикозе, диабете и тревожности. Выбирайте комплекс под свое самочувствие и время суток.

© Хасанова Ю.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Глава 1. Утренняя гимнастика цигун 7
Точки контроля 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Цигун в кармане
Домашний видео-конструктор здоровья

Юлия Хасанова

© Юлия Хасанова, 2026

ISBN 978-5-0071-7371-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Приветствую вас! Я Юлия Хасанова, практикующий специалист по адаптивной физической культуре (АФК), педагогике и цигун с опытом работы более 13 лет.

Работая с людьми в санатории и на живых тренировках, я каждый день вижу одну и ту же проблему. Пока человек занимается под присмотром инструктора — спина расправляется, уходит тяжесть в ногах, появляется энергия и спокойствие. Но стоит вернуться домой к привычной рутине, как техника забывается, а мотивация пропадает.

Эта книга создана как ваш личный домашний конструктор здоровья. В ней нет сложной теории и воды.

Я собрала 8 проверенных видео-комплексов, которые вы можете гибко выбирать под свое самочувствие, образ жизни и время суток.

Выберите нужную главу в оглавлении, прочитайте короткие правила безопасности и переходите по ссылке на видео-урок. Занимайтесь в комфортном темпе, прислушиваясь к своему телу.

Глава 1. Утренняя гимнастика цигун

Когда и кому делать: Идеально подходит для мягкого пробуждения организма вместо резкой зарядки. Помогает убрать утреннюю скованность в теле и зарядиться бодростью без перегрузки сердца.

Точки контроля

Дыхание: Свободное, мягкое, идет вместе с движением. без задержек и потуг.

Опора: Стопы плотно прижаты к полу, колени слегка мягкие (не «выключены»), словно пружинки.

Секрет практики: Не спешите. Представляйте, что двигаетесь в теплой, плотной воде — это сразу включит нужные глубокие мышцы. Идите вслед за приятными ощущениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.