12+

Юлия Хасанова

# Цигун в кармане

Домашний видео-конструктор здоровья



**Юлия Хасанова**

# Цигун в кармане. Домашний видео-конструктор здоровья

*https://litres.ru/74928719*
*ISBN 9785007173711*

## Аннотация

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.

# Содержание

Введение 5
Глава 1. Утренняя гимнастика цигун 6
Точки контроля 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

# 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.