

Научились у китайцев

В ангарских парках проводят бесплатные мастер-классы по китайской гимнастике цигун.

Еще каких-то двадцать лет назад увидеть китайскую гимнастику можно было разве что в кино в исполнении признанных мастеров восточных единоборств Брюса Ли и Чака Норриса. Сейчас освоить упражнения с экзотическими названиями «Тигр выходит из джунглей» или «Отжимание на когтях дракона» может любой ребенок или пенсионер. И для этого совсем необязательно ехать в Поднебесную — школы для любителей Востока есть в каждом городе.

Ангарчане могут сделать это еще проще — во время прогулки. С этого года занятия гимнастикой цигун проводятся под открытым небом — в городских парках. «Многие люди не уверены в себе, поэтому стесняются идти в спортзал. А на улице можно сначала просто постоять и посмотреть, как выполняются эти упражнения. Как правило, после этого люди понимают, что ничего сложного нет, и присоединяются к нам», — рассказывает тренер ангарской школы восточных единоборств «Хонг-За Вьетнам» Константин Добычин. Именно он и стал инициатором проведения зарядки под открытым небом.

Изучать китайское боевое искусство он начал в начале 90-х годов. Криминальная обстановка в те годы была очень беспокойной, поэтому Константин на всякий случай захотел научиться стоять за себя. К счастью, использовать боевые приемы для самозащиты ему не пришлось, но восточными единоборствами увлекся так сильно, что со временем они стали частью его жизни — уже восемь лет он работает тренером по цигун и у-шу в Ангарске.

— В те годы для нашего города это была новинка, причем очень популярная — заниматься в спортзал приходило одновременно до ста человек. Сейчас уровень тренеров стал гораздо выше, но учеников стало меньше. У молодежи слишком много соблазнов. Их сложно оторвать от компьютера и пива, — рассуждает Константин Добычин.

Между тем на родине этих спортивных искусств люди уже давно привыкли не меньше часа в день отдавать гимнастическим разминкам. «В Китае и во Вьетнаме люди, независимо от возраста, выходят на улицу в пять-шесть часов утра, включают музыку и делают упражнения», — говорит тренер. Эту культуру массовой физзарядки он собирается привить и в Ангарске. Занятия в городских парках будут продолжаться до конца лета. Любой желающий сможет принять участие в тренировках абсолютно бесплатно. И Константин Добычин уверен, что таким образом сможет вернуть китайской гимнастике былую популярность: «В наше время человек испытывает очень много стрессов. В итоге жизнь начинает представляться ему в сером цвете. Гимнастика цигун поможет привести в порядок не только тело, но и душу. Она учит относиться к жизни с пониманием, мыслить созидательно и замечать ее положительные стороны».

Что такое цигун?

Китайской оздоровительной гимнастикой цигун может заниматься практически любой человек, независимо от возраста и состояния здоровья. В основе ее лежат гимнастические упражнения, медитации и дыхательные практики. Занятия цигун особенно эффективны при лечении неврозов, сердечно-сосудистых патологий, остеохондрозов, желудочно-кишечных заболеваний.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:
- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](#)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

