

Цигун !



Цигун – это древнее китайское искусство саморегуляции организма, традиционная оздоровительная система, основа внутренних стилей боевых искусств. Построен на комплексе философских концепций и прикладных технологий согласования двигательной активности, дыхания и состояний сознания. ...

<http://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2015/12/цигун.mp4>

Наши тренировки, для здоровья ! Это лишь маленькая часть тренировки в которой могут принимать участие люди разного возраста (от 14 и до пенсионного возраста) Цигун это как русская баня для тела, только промывает он «изнутри» весь организм ! Помогает избавиться от различных недугов !

И для боевых искусств ! помогает сохранить хорошее здоровье!