

Тайцзицюань с веером

Тайцзи-цюань с веером – это форма тайцзицюань, которая использует веер для усиления практики и добавления красоты и эстетики. Веер позволяет одновременно осваивать янские и иньские принципы работы с энергией и принципы трансформации и сохранения энергии.

Занятия тайцзи-цюань с веером направлены на улучшение координации движений, развитие гибкости и силы, а также на укрепление здоровья. Веер используется для создания различных форм и движений, которые помогают улучшить контроль над телом и сознанием.

Тайцзи-цюань с веером подходит для всех возрастов и уровней физической подготовки. Занятия проводятся индивидуально или в группах под руководством опытных наставников .

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2024/08/Тайцзицюань-с-веером-.m4v>