

Пенсионеры из Некрасовки постигнут гимнастику цигун

20.05.2019



Наверняка вы видели фотографии, на которых группы китайцев занимаются диковинной зарядкой прямо под открытым небом — на площадях и в парках. Среди этих энтузиастов много людей пожилых, что вовсе не случайно: гимнастика цигун, а именно ее в Китае практикуют, полезна в любом возрасте, но в зрелом — особенно.

Теперь и в филиале «Некрасовка» центра социального обслуживания «Жулебино», в рамках проекта «Московское Долголетие», начались занятия по данному направлению. Древняя и мощная оздоровительная система, которая продлевает молодость и даже ее возвращает, теперь доступна участникам проекта в районе Некрасовка.

Известно, что запасы жизненной энергии, питающей человека, с возрастом иссякают. Мастера утверждают, этот процесс начинается уже после 30-летнего рубежа. Поэтому первая задача комплекса цигун для людей старшего поколения- возобновить источник жизненной энергии, сделать ее циркуляцию свободной, непрерывной, упорядоченной. Эффект от такой циркуляции будет похожим на то, как если бы к растению подключили полив: организм буквально расцветет, получив вторую молодость.

Если вы хотите, как и активисты постигать древнейшую оздоровительную методику, приходите и записывайтесь в проект «Московское Долголетие» в филиал «Некрасовка» ТЦСО «Жулебино» по адресу: Рождественская ул., д.21, корп. 5.

Адрес страницы: <http://nekrasovka.mos.ru/presscenter/news/detail/8094614.html>

[Управа района Некрасовка города Москвы](#)