

Гимнастика Тао, как и тай-чи, часть тех упражнений, которые составляют врачебное искусство китайцев. Это система – подарок Таоистов, древних людей, которые практиковали эту гимнастику для тела и мозгов. Терапевтическая гимнастика Тао представляют собой позы и движения, которые выполняются без усилий, плавно, связно, в определенном порядке. Упражнения синхронизируется с дыханием, создавая определенную гармонию и усиливая эффект позитивного воздействия.

Особенности этой гимнастики базируются на концепции энергии, которая циркулирует по меридианам, гармонично с дыханием. Гимнастика Тао очень эффективна. Уже через месяц занятий улучшается состояние занимающихся, увеличивается внутренняя сила, функция дыхания, циркуляция крови, повышается тонус мышц, улучшается состояние кожа. Гимнастика тао учит самоконтролю, самоанализу тела, экономит энергию, затрачиваемую при движениях. Увеличивает или уменьшает ЯН и Ин. За счет работы по меридианам энергия функционирует глобально, а не по точкам. Таоистам важен терапевтический эффект, а не накачка мышц. Задача обмен энергии гармонично с энергией окружающего мира. Желательно выполнять ее 7 раз в неделю (каждый день) по 2-3 упражнения. Она помогала медитации. Однако следует понимать, что терапевтическая гимнастика Тао – это не панацея от всех болезней.

Практические эффекты

1. Стимулирует постоянно, каждый день мозги, потому что делаешь упражнения ментально. Поскольку делаешь упражнения на пресс и глубоко дышишь, избавляешься от запоров и выведение шлаков отходов.

2. Энергия поднимается от клеток мышц до желез внутренней секреции, выделяет адреналин, жизненно важный гормон, снимает усталость. Во время выполнения упражнений спиной мозг и печень производят кровь в ускоренном режиме, так как больше нужно, помогает восстановлению, несет новые веществу, выводит старые отходы. Во время выполнения упражнений нужно сильно концентрироваться, что помогает кардио-респираторной системе, суставам, улучшает гибкость, тонизацию мышц.

С упражнениями Вы познакомитесь в следующей публикации.

Татьяна Лисицкая