

Китайская гимнастика представляет комплекс упражнений, включающих в себя физическую и дыхательную практику. Указанный вид гимнастики оказывает оздоровительно-профилактическое воздействие, развивает силу, выносливость, пластику, гибкость, благотворно влияет на все системы организма. Она направлена на достижение гибкости, развитие мышц и суставов, поддержание выносливости и оздоровление организма.

Занятия положительно сказываются на развитии опорно-двигательного аппарата, формировании осанки. Ритмичные и в то же время плавные движения снимают эмоциональное и мышечное напряжение.

Дыхательные упражнения направлены на развитие осознанности, увеличение жизненной энергии. Дыхание – основа жизнедеятельности, а правильное дыхание – залог долголетия и здоровья. Обязательное требование при занятии китайской гимнастикой - это максимальное сосредоточение внимания на выполняемых упражнениях.