

ЗАГОЛОВОК АНОНСА

Центр физического воспитания ГУО «Институт подготовки научных кадров НАН Беларуси» приглашает 27 апреля в 17.00 на презентационное занятие по китайской гимнастике тайцзицюань по адресу ул.Калиновского,74а.

ТЕКСТ АНОНСА

При посещении Китая можно увидеть на площадях утром или вечером сотни людей, которые выполняют плавные медленные движения, это, скорее всего, занятия тайцзицюань.

Обучение предполагает и теорию, и практику. Процесс овладения искусством тайцзицюань включает в себя несколько этапов совершенствования от внешнего к внутреннему. В основе практик тайцзицюань лежит поиск баланса. Цель достигается с помощью последовательного повторения медленных плавных движений с соблюдением всех принципов тайцзицюань. Одновременно с работой над усовершенствованием тела человек обучается возможностям владеть своими эмоциями, быстро ориентироваться в сложных ситуациях, т.к. тайцзицюань обеспечивает как физический, так и в духовный балансы. Занятия позволяют улучшить физическое и психическое здоровье, повысить умственную активность.

Группы на занятиях по тайцзицюань могут объединять в своем составе как людей самых почтенных возрастов, людей среднего возраста, так аспирантов и студентов, желающих заниматься оздоровительной практикой.

Центр физического воспитания ИПНК приглашает 27 апреля в 17.00 на презентационное занятие по китайской гимнастике тайцзицюань по адресу ул.Калиновского,74а.

Презентационное занятие проводит Скорняков Евгений Кириллович. Скорняков Евгений Кириллович - ведущий инструктор-методист международной школы, ныне практикующего китайского мастера Вэйцзя Сяо (г. Пекин, <http://tjqdao.ru/>), является его учеником. Имеет высшее спортивное образование (специализация восточные единоборства), длительное время преподавал на кафедре физической реабилитации Белорусского государственного университета физической культуры. Трижды стажировался в Китае. Совместно с мастером Сяо разработал методику поэтапного преподавания тайцзицюань.