

Заведующий спортивной кафедрой Высшей школы социально-управленческого консалтинга [Доброжанский А.А.](#)

Личностный рост человека включает работу с телом, эмоциями и сознанием.

Работу с телесным планом мы представляем по двум направлениям - айкибудо-гошин-рю и тайцзи-цигун.

[Айкибудо-гошин-рю](#) основывается на самообороне любыми средствами для достижения победы. Хороши все средства. Изучать разные стили с разными навыками - это неоправданные временные затраты.

Обучаемый навык должен быть один, но им надо уметь пользоваться в любой ситуации.

Технические навыки ведения боя - это решение проблемы здесь и сейчас. Все это просматривается в более тонкой работе за столом переговоров в бизнесе. Никто не спешит бросаться в лоб проблемам и раскрывать свои "карты". Осознав через тело, человек гораздо легче понимает в работе с людьми.

В Китае, чтобы занять должность, в обязательную программу входил айкибудо-гошин-рю. Человек должен быть развит всесторонне, этому помогает айкибудо - сложная система, требующая навыков координации и согласованности действий частей тела. Через тело человек познает себя и мир. Работу с энергией, умение работать с центром тяжести - все эти понятия заставляют человека по-новому взглянуть на то, как он двигается в обычной жизни.

Чтобы добиться осознанного течения энергии, человек затрачивает много сил разума и пытается осознать те чувства, которые в нем рождает энергия.

При постановке техники передвижений, глядя на людей, возникает ощущение, что все

ходят на протезах, мышечная память отсутствует и человек учится ходить заново.

Грамотный тактический удар - это и правильное распределение энергии в теле, и беспрепятственное ее течение. Ведя поединок, Вы перестаете задумываться, что и как надо делать. Все происходит помимо Вас, но с Вами, как будто что-то более мощное и древнее взяло Вас под свое покровительство.

Второе направление - Тайцзи-Цигун. Этот комплекс состоит из 18 упражнений, каждое упражнение несет свою специфическую направленность на оздоровление.

Комплекс Тайцзи-Цигун имеет трехуровневую структуру: физическую, дыхательную и духовную:

- устраняет сердечную аритмию;
- способствует уменьшению жировых отложений в талии;
- укрепляет мышцы поясницы и бедер;
- улучшает работу нервной системы и органов пищеварения;
- улучшает функционирование почек и селезенки;
- укрепляет сердце и легкие;
- снимает переутомление и бессонницу;
- усиливает поток "Ци" в организме.

Несмотря на кажущуюся легкость упражнений, они оказывают самое благотворное воздействие на все органы человека, гармонизируют механизмы психических отражений и физиологических процессов, являются прекрасным средством адаптации к неблагоприятным условиям метеорологического, техногенного и социального характера. Тайцзи-цигун поможет сохранить Вам здоровье, избежать ненужных стрессов, заранее предощутить опасность или неверное действие.

Духовное развитие личности - вот их конечная цель.

