

Идея проекта Доброздравие возникла в 2018 году, когда Ремнева Полина Алексеевна (руководитель клуба Доброздравие), будучи тренером по общему фитнесу, лёгкой атлетике и спортивным психологом, начала обучение по Оздоровительному Цигун во Всероссийской федерации оздоровительного Цигун. В том же году был освоен ею комплекс "Ба Дуань Цзин" (8 отрезков парчи) и получен первый сертификат, дающий возможность вести тренерскую деятельность в сфере Оздоровительного Цигун. Руководство Федерации Цигун назначило Ремневу Полину Алексеевну на должность регионального председателя Всероссийской Федерации Цигун по Рязанской области.

Всероссийская федерация Цигун тесно сотрудничает с Всекитайской федерацией Цигун. А это постоянный обмен опытом, непрерывное обучение у профессионалов своего дела и конечно же дружба народов.

Начало проекту Доброздравие положили занятия в фитнес клубе Energym. Там же и была доказана на деле эффективность Оздоровительной гимнастики - Цигун. Простые физические движения, дыхательные упражнения, проработка энергетических каналов и точек и, конечно же, древнейшие комплексы упражнений, которым уже более 2000 лет. Всё это дало свои результаты: состояние здоровья у людей, посещающих занятия, улучшилось, хронические заболевания всё реже напоминали о себе, улучшились сон и аппетит и пищеварение в целом, появился и усилился интерес к жизни и улучшился внешний вид участников.

Коронавирус вторгся в наши планы и вход в клуб Energym людям в возрасте 65+был закрыт. Но мы не сдались и продолжили заниматься на дому. Ведь людей нельзя было бросать в начале пути к оздоровлению.

С 2022 года мы снова вернулись в фитнес клуб Energym и продолжили наши занятия Оздоровительным Цигун.

Весной 2023 года занятия по Оздоровительному Цигун начали проводиться на уличной площадке и в помещении Дворца Культуры Энергетик. С этих пор у нас появился клуб с замечательным названием - Доброздравие, что значит Доброго Здоровья. В нашем клубе все занятия проходят абсолютно бесплатно для всех желающих, независимо от пола, возраста, состояния здоровья, физической подготовки. Количество участников заметно начало расти. Город у нас маленький. Те, кто получили эффект от занятий тут же рассказывали своим знакомым, близким, друзьям и нас с каждым днём становилось всё больше. Кто то приходил разочек попробовать, кто то посмотреть, кому то доктор рекомендовал двигательную активность... На данный момент участников в клубе чуть больше 30. Возраст участников Доброздравия: от 9 лет (самый младший) до 87 (самый старший). И это тоже важный момент в нашей программе, так как старшее поколение имеет возможность заниматься своим здоровьем совместно с детьми и внуками. Дети и внуки активных долголетов годятся ими и никогда не будут пассивно относиться к своему здоровью, ведь перед их глазами такой значимый пример. Старшие участники



делятся опытом и мудростью с младшими, а младшие веселят и радуют, а так же помогают старшим. И все это бесценно и благотворно влияет на здоровье. Люди идут в проект для оздоровления организма. Приходят с проблемами, а уходят... Нет уходить они и вовсе не хотят.

В клубе Доброздравие очень хорошая атмосфера лёгкости, покоя, умиротворения. Клуб ДОБРОЗДРАВИЕ занимается полезной деятельностью для души и тела. Ведь, как известно всем в здоровом теле - здоровый дух.

В рамках клубной деятельности мы проводим не только занятия по Оздоровительному Цигун (хотя и началось всё именно с неё). Мы все одна большая дружная семья. Мы активно участвуем в жизни города, в волонтерской деятельности и в волонтерских акциях, стараемся сделать этот мир добрее и лучше. Мы за то, чтоб больше людей объединились. Мы за борьбу с одиночеством и за здоровый образ жизни конечно же.

Зимой мы ходим на лыжах и подкармливаем наших пернатых друзей. В течении года помогаем плести маскировочные сети для СВО, принимаем участие в выездных мероприятиях, в мероприятиях, которые устраивает ДК Энергетик, принимали активное участие в проведении Дня пожилого человека, проведении дня Оздоровительного Цигун, участвовали и организовали поздравительную акцию на 23 февраля и 8 марта. Так же устраиваем тематические чаепития, участвовали в конкурсе блинов.

А впереди у клуба Доброздравие множество планов и мероприятий. Скоро мы планируем открыть занятия по Северной ходьбе (Ремнева Полина Алексеевна на данный момент обучается на инструктора по Северной ходьбе в Федерации Северной ходьбы) и занятия по Водному Цигун (Цигун в воде). А из мероприятий, мы примем участие в Фестивале Восточных Культур (Рязань) и Фестивале Скорость (Старожиловский район). Будем проводить мастер - классы по Оздоровительному Цигун и другим активностям. Из недавних нововведений у нас появились занятия с гимнастической палкой.

Мы всегда бодры, веселы и приглашаем к себе всех желающих!

Теперь немного о том, что нас беспокоит: У нас замечательный инструктор и руководитель. Но к сожалению, чтоб чему то нас научить бесплатно, она вкладывает свои средства для получения образования, а обучение качественное в наше время дешево не стоит.

И ещё проблема транспорта, чтоб добраться к месту проведения фестивалей. У нашего руководителя и инструктора семейный легковой автомобиль, так что все желающие участники клуба не могут попасть к местам проведения фестивалей. А ведь участие в них для нас очень важно, так как цель клуба Доброздравие: заинтересовать, объединить и оздоровить как можно больше людей, проживающих в Рязанской области, познакомив их с нашими практиками.



Реклама о наших занятиях выходит регулярно в социальных сетях, СМИ, на сайте проекта " Активное долголетие - здоровая Рязань" . Но этого не достаточно - нужно больше очных мастер классов во всех уголках Рязанской области, чтобы появлялись новые инструктора, а люди имели возможность заниматься Оздоровительным Цигун в своем районе.

Гимнастика Цигун восстанавливает здоровье, улучшает настроение и является мощным средством для профилактики различных заболеваний.

Это комплекс упражнений, который полностью:

- балансирует всю энергосистему организма,
- прорабатывает мышцы , связки, суставы и сухожилия,
- нормализует сердечно сосудистую и эндокринную систему,
- балансирует работу нервной системы,
- стабилизирует психоэмоциональное состояние в целом.

Цигун с палкой.

Легкая палочка позволяет:

Без избыточных напряжений не только укреплять тело, но и выполнять роль тренажёра осанки.

С помощью нее мы можем контролировать ровный позвоночник, избегать перекоса таза, плечевого пояса.

В медленном темпе, с вниманием на ощущениях, такие упражнения становятся бережными и глубокими.

Значение и результаты научных исследований влияния Оздоровительного Цигун были озвучены китайским профессором Лей Бином, деканом Уханьского института физической культуры и спорта на 2-м Российском Конгрессе "Медицинский фитнес", который прошел в Москве 28 марта.

Из доклада профессора.



!! Доказано:

- ◆ Снижения жира и пропорциональное увеличение мышечной массы.
- ◆ Регуляция артериального давления
- ◆ Положительные изменения состава крови. Увеличение тестостерона у мужчин и эстрогена у женщин.
- ◆ Улучшение симптоматики при болезнях Паркинсона.
- ◆ Положительные изменения при болезни сахарного диабета второго типа.
- ◆ Регуляция психического состояния при повышенной тревожности и панических атаках.
- ◆ Замедление процессов старения
- ◆ Повышение иммунитета и энергетического потенциала организма, противостояние организма внешним факторам, ведущим к заболеваниям.

Оздоровительный Цигун объединяет физическое и духовное здоровье и стремится к гармонии между человеком и природой, а также гармонией между телом и разумом.

Что дает скандинавская ходьба:

- ✓ Держит в тонусе мышцы верхней и нижней частей тела одновременно
- ✓ Тренирует около 90% всех мышц тела
- ✓ Сжигает на 46% больше калорий, чем обычная ходьба
- ✓ Уменьшает давление на колени и суставы
- ✓ Улучшает работу сердца и легких
- ✓ Идеальна для лечения проблем шеи, плеч и осанки
- ✓ Палки помогают двигаться в более быстром темпе безо всяких усилий
- ✓ Эффективное занятие для спортсменов, которым нужна постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.

