



КИТАЙСКАЯ СИСТЕМА ДОЛГОЛЕТИЯ

- 7. Выбрать научно-обоснованный метод тренировки тела**
- A) Сань тяо – тренировка тела, дыхания и сознания
 - a-1} Тренировка тела
 - a-2} Тренировка дыхания
 - a-3} Тренировка сознания
 - B) Тренировка активных каналов
 - б-1} Упражнения для активации каналов
 - б-2} Самомассаж для активации каналов
 - б-3} Самомассаж активных точек
 - B) Методы тренировки
 - в-1} Терапевтические упражнения системы яншен
 - в-2} Оздоровительный цигун
 - в-3} Самомассаж
- 6. Усвоить здоровые привычки и придерживаться их постоянно**
- А) Привычки образа жизни
 - а-1} Привычки распорядка дня
 - а-2} Привычки пищевого поведения
 - а-3} Привычки двигательной активности
 - Б) Привычки эмоционального поведения
 - б-1} Семь эмоций
 - б-2} Психоэмоциональный баланс
 - б-3} Методы регуляции
 - В) Душевное равновесие
 - в-1} Творческая деятельность
 - в-2} Созерцание природы
 - в-3} Медитативные практики
- 5. Поддерживать проходимость энергетических каналов**
- А) Система меридианов
 - а-1} 12 активных каналов
 - а-2} Чудесные сосуды
 - а-3} Активные точки
 - Б) Методы очистки каналов
 - б-1} Упражнения
 - б-2} Дыхание
 - б-3} Массаж
 - В) Диагностика
 - в-1} Проблемы с каналом
 - в-2} Важные точки канала
 - в-3} Способы воздействия

1. Правильное мировоззрение: получить полное представление о том, что есть здоровье

- A) Организм человека как система
 - а-1} Функциональные системы
 - а-2} Информационные системы
 - а-3} Система самовосстановления
- B) Энергетическая Система Организма Человека
 - б-1} Пять уровней энергетического статуса
 - б-2} Симптомы повышения и понижения уровня энергии
 - б-3} Определение уровня энергии
- B) Обслуживание организма
 - в-1} Качество жизни
 - в-2} Очищение от «трех загрязнений»
 - в-3} Профилактика и лечение болезней

2. Жить в гармонии с природой в правильном ритме

- A) Яншен четырех сезонов года
 - а-1} Лето (сердце)
 - а-2} Осень (легкие)
 - а-3} Зима (почки)
 - а-4} Весна (печень)
- B) Режим жизни в правильном ритме
 - б-1} Утреннее пробуждение
 - б-2} Понимание сигналов организма
 - б-3} Элементарная двигательная активность
- B) Баланс между работой и отдыхом
 - в-1} Эмоциональная устойчивость
 - в-2} Эффективное восстановление
 - в-3} Правильный сон

3. Поддерживать правильный энергетический баланс в теле

- A) Уровень Ци и Крови
 - а-1} Накопление запасов энергии
 - а-2} Методы повышения уровня энергии
 - а-3} Устранение причин, понижающих энергетический статус организма
- B) Питание и биодобавки
 - б-1} Качество пищи и ее усвояемость
 - б-2} Лекарственные растения и биодобавки
 - б-3} Сбалансированный рацион питания для повышения уровня энергии
- B) Дыхание
 - в-1} Естественное дыхание и уровень кислорода в теле
 - в-2} Пять типов дыхания в китайских практиках
 - в-3} Эмбриональное дыхание

