Творческое эссе

педагога дополнительного образования

МБУ ДО «ЦРТДЮ»

Нечаевой Галины Ефимовны

г.Пугачёв, Саратовская область

«Что есть красота?»

Так что есть красота

и почему её обожествляют люди?

сосуд она, в котором пустота?

или огонь, мерцающий в сосуде?

Эти строки из стихотворения Н.Заболоцкого «Некрасивая девочка» стали крылатыми, и , на мой взгляд, они очень точно выражают выводы, к которым я пришла, занимаясь более 20 лет оздоровительной китайской гимнастикой.

«Почему именно китайская гимнастика?» - спросите Вы.

Движения в китайской гимнастике цигун просты, доступны и полезны всем, так как восстанавливают энергетическую систему человека, которая в свою очередь приводит в норму физиологические системы организма, ибо движения следуют за дыханием. Упражнения этой гимнастики удивляют не только простотой, но и необычностью. Мы не привыкли к плавным и мягким движениям, которые выполняются в расслабленном и спокойном состоянии. Выполняя простые, медленные движения мы учимся взаимодействию между разумом и телом. Это помогает понять, что главное чудо - сам человек и что природа щедро наделила нас многими чудесными возможностями.

Многолетняя работа учителем физкультуры в школе показала, что не все дети способны выполнять даже то, что требует школьная программа. Это натолкнуло меня на мысль, что для физического развития ребенка нужна начальная база, которая позволит выполнять элементарные вещи и которую в дальнейшем можно развивать и совершенствовать. Найти способ создания такой базы мне помогла именно китайская гимнастика с её опорой прежде всего на дыхание.

Работая фитнес-инструктором и педагогом дополнительного образования, я всё больше убеждалась в правильности выбранного пути. Я видела результат - подтянутое тело, оптимистичный настрой, улучшенную координацию движений, здоровое дыхание, развитие мышечной выносливости и как результат - улучшение качества жизни. Это отмечали все, кто посещал мои занятия: и взрослые женщины различных профессий, и дети, и родители, которые были просто благодарны.

Именно занятия оздоровительной гимнастикой позволяют человеку прийти к гармоничной личности, сочетая в себе физическое здоровье и выносливость с позитивным, созидающим взглядом на мир. Такая гимнастика делает красивым наше тело («сосуд» по Заболоцкому) и аккумулирует внутреннюю энергию ( «огонь» по Заболоцкому), позволяя человеку реализовать свой творческий потенциал. А именно это делает человека счастливым. Как написано в «Агни Иоге»: «В красоте залог счастья человечества».