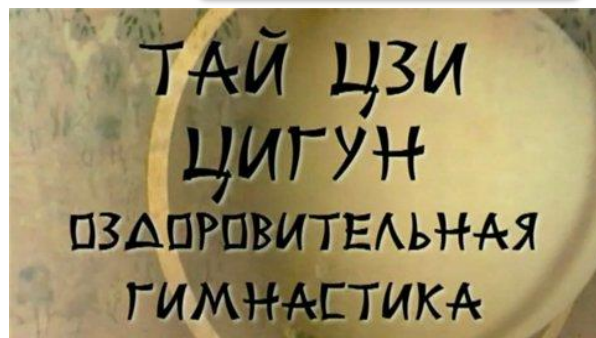


массовая гимнастика - **mass gymnastics ЦИГУН**

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

Проектом предлагается ежедневное массовое проведение гимнастики (ЦИГУН) на дворовых площадках в жилых комплексах города Набережные Челны. Гимнастику проводит инструктор профильного (спортивного, педагогического ВУЗа города) учебного заведения, ежедневно с 06:00 до 06:20. Никакой платы за проведённые занятия с населения не взимается! Для инструкторов, проведение данных занятий с населением является частью учебного процесса, а именно – обязательная учебная практика. Инструктора проходят специальную подготовку на точность передачи опорно-двигательной, дыхательной и духовной составляющих восточной гимнастики, на понимание её значимости.

Занятия утренней гимнастикой не сопряжены со специальной подготовкой или ограничениями. Гимнастику делают все желающие жильцы, прилегающих к площадке жилых домов, копируя (максимально точно) все движения инструкторов. Форма одежды занимающихся гимнастикой граждан произвольная, не стесняющая движения. Гимнастика, специфика её упражнений (ЦИГУН), не предусматривает резких и сложных телодвижений, что не может повлиять на температурный баланс организма (в течении всего занятия).

Цель Проекта: Единение общественных групп (дом, двор, комплекс, и далее...) и повышение социальной значимости (и активности) в интересах физического и духовного здоровья граждан.

- - любая системность в жизни человека действует на него благотворно и организует личность;
- - массовая гимнастика - это та площадка, которая объединит жильцов одного дома (двора, комплекса, ...) и в решении дальнейших (общественных, гражданских), стоящих перед ними вопросов;
- - массовая гимнастика – это эффективное средство в преодолении человеческих пороков;
- - массовое занятие физической культурой раскрывает и совершенствует духовность человека, делает его добрее и благороднее. В конечном счёте, благотворно сказывается на формировании общественного мнения.

Участники-организаторы проекта: Администрации муниципальных образований, руководство высших и профессиональных учебных заведений города и их учащиеся

Ниже приводятся выдержки из официальных источников и публикаций с описанием ценности, эффективности, популярности и социальной значимости «гимнастики ЦИГУН».



ДЫХАТЕЛЬНАЯ КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА ЦИГУН



(Из интернет-источника)

Для поддержания своего тела в тонусе, с целью его оздоровления и укрепления все большее и большее количество людей обращается к дыхательным методикам. И это неудивительно, ведь от того, насколько качественно организм насыщается кислородом через дыхание, зависят практически все обменные процессы. Недаром во время бронхитов, воспаления легких и других бронхолегочных заболеваний, когда нарушено дыхание, наступает общая слабость, отсутствует аппетит и происходят другие неприятные последствия. Одной из известнейших оздоровительных методик, где упор делается на правильное дыхание, является китайская гимнастика цигун. В зависимости от цели, которую нужно достичь в итоге, в ней выделяют несколько основных направлений, среди которых лечебный цигун, боевой цигун, философский цигун. Особенность этой гимнастики по сравнению с более современными аналогами заключается в том, что для правильного выполнения упражнений в ней нужно не только овладеть их технической стороной, но и уделить серьезное внимание философской и духовной составляющей. По представлениям китайских философов, весь окружающий мир наполнен энергией Ци, которая присутствует не только в людях и других существах, но даже в неодушевленных предметах типа деревьев и зданий. В каждом из таких предметов или существ энергия Ци движется внутри и взаимодействует с энергией других объектов. Внутри тела человека эта энергия циркулирует по особым меридианам, оздоравливая и гармонизируя человеческий организм. Кроме того, имеются еще энергетические центры, где Ци может накапливаться. Существует три основных центра (даньтаны): верхний (находится в голове) средний (располагается в грудной клетке) нижний (сосредоточен в нижней части брюшной полости и в области таза) В гимнастике цигун путем регулярного внешнего воздействия на эти центры происходит улучшение движения Ци по телу и, соответственно, улучшение работы внутренних органов.

Ступени оздоровительной гимнастики цигун



(Из интернет-источника)

Надо сказать, что практически все упражнения гимнастики цигун представлены в виде трех ступеней владения методикой, где первая ступень является самой простой. Человек, желающий заниматься цигун, должен сначала обучиться основным навыкам выполнения упражнений. Эти навыки включают в себя поочередное напряжение или расслабление различных мышц. На первой ступени начинается работа по общему оздоровлению организма, раскрепощению даньтаней и энергетическому очищению. Далее обучение цигун ведется от простого к более сложному, и вторая ступень подразумевает уже единство движений и дыхания. Когда человек подходит к третьей ступени, здесь к физическим упражнениям и правильному дыханию добавляется еще и активная работа сознания. После прохождения третьей ступени цигун человек обретает гармонию и эмоциональную стабильность. **Оздоровительной гимнастике цигун желательно уделять внимание ежедневно, неважно, в какое время суток — утром, днем или вечером.** Совсем не нужно сразу приступать к долгим и утомительным занятиям, можно начинать с десятиминутных занятий, состоящих всего из нескольких

упражнений. Помещение при этом должно быть проветренным, а еще лучше проводить занятия на свежем воздухе. Одежда должна быть свободной и не стесняющей движений. Если проводить ежедневные занятия ну никак не получается, можно заниматься несколько дней в неделю, самое главное – занятия должны быть регулярными, а не время от времени, ведь тогда эффект от гимнастики будет серьезно снижен. Приступать к занятиям цигун нужно только в хорошем настроении, ведь каждое упражнение в этой гимнастике имеет философское значение.

Китайская гимнастика цигун для начинающих По своей сути цигун — дыхательная гимнастика, поэтому при выполнении даже простейших упражнений необходимо уделять внимание технике дыхания. Во время выполнения упражнений нужно дышать глубоко и ровно, поскольку правильное дыхание дает пропорциональную нагрузку на сердце и насыщает кровь кислородом.

На начальном этапе занятий гимнастикой цигун важно освоить технику расслабления и успокоения в положении стоя. Для этого предназначена поза дерева, которая воплощает жизнь и мощь большого дерева, является естественной для человека и подходит для плавного течения его энергии. Нужно поставить ноги на ширине плеч и немного согнуть колени. Спина при этом остается прямой, а подбородок немного опущен вниз, руки находятся на уровне живота и как будто обнимают нечто большое и круглое. Есть несколько вариантов этой позы, но главным является равномерное расслабление всех групп мышц. Дыхание должно быть ровным и глубоким, глаза можно закрыть. Во время выполнения упражнения нужно представлять, что ноги, как корни дерева, черпают энергию из земли, а голова макушкой тянется к солнечному свету и сиянию, впитывая энергию космоса. В конце упражнения нужно сосредоточить свою энергию в нижнем энергетическом центре, сложить руки на животе так, чтобы центр ладони приходился на пупок, затем медленно открыть глаза.

Из других упражнений гимнастики цигун для начинающих подойдет упражнение «Дракон взлетает». Необходимо встать прямо, поставив ноги на ширине плеч. На вдохе нужно вывести плечи вперед и потянуть их, а на выдохе отвести плечи назад и вниз, соблюдая ровное дыхание. Всего надо сделать 10 повторов, попеременно-поочередно перемещая плечи то вперед, то назад. Такое медленное вращение плечами позволяет раскрепостить средний даньтань, наполнить его чистой энергией Ци.

Надо принять исходное положение. Ноги должны быть расположены на ширине плеч. Руки следует опустить вдоль тела. Спину необходимо держать прямо. Требуется сделать глубокий вдох носом. При этом руки должны подняться вверх через стороны. На выдохе, не меняя положения позвоночника, требуется наклониться. Колени сгибать не надо. Все требуется делать плавно. Наклон следует закончить в тот момент, когда пальцы коснутся пола. При выпрямлении тела надо сделать вдох и подвести руки к животу. Ладони при этом следует направить вверх. Не останавливаясь, руки от живота начинаем поднимать вверх таким образом, как будто вы хотите подпереть небо. Одновременно с этим следует выполнить полный выдох. Сделав вдох, руки надо скрестить перед собой. На выдохе их потребуется развести в стороны. Делая глубокий вдох, руки надо опустить, скрестив их опять на уровне живота. Ладони должны быть направлены вверх. Развернув их вниз, руки следует опустить, сделав при этом выдох. Все движения выполняются без остановок, плавно. Повторить их необходимо около 4 раз. Тело при этом напрягаться не должно. Спину следует держать прямо. Надо внимательно следить за дыханием, которое должно соответствовать движениям. Вдыхать требуется через нос, а выдыхать – через рот. Подобные уроки цигун для начинающих надо выполнять перед каждой тренировкой.

Даже овладев начальными техниками цигун можно с успехом противостоять постоянным стрессам на работе. Например, в Китае многие госслужащие и бизнесмены для снятия усталости и раздражительности делают различные дыхательные упражнения цигун. После выполнения таких упражнений становится не только легче и спокойнее дышать, но и думать, поскольку в этот момент происходит очищение и заполнение чистой энергией всех энергетических центров.

Лечебная дыхательная гимнастика цигун



(Из интернет-источника)

Поскольку основой гимнастики цигун является улучшение циркуляции потоков энергии Ци и наполнение ею всех центров, которые, в свою очередь, распределяют обновленную энергию к внутренним органам,

то за счет этого происходит борьба с различными заболеваниями и общее укрепление организма. Задачей лечебной гимнастики цигун является улучшение здоровья человека и познание своего тела. **Надо понимать, что упражнения цигун могут выполнять даже пожилые люди, с каждым занятием повышая общий тонус организма, омолаживая его, заряжаясь бодростью и стрессоустойчивостью.** Путем сосредоточения на верхнем и среднем центрах можно благоприятно повлиять на различные заболевания позвоночника.

Все чаще к упражнениям цигун обращаются те, кому нужно восстанавливать организм после травм опорно-двигательного аппарата, с целью профилактики и лечения как сколиоза, остеохондроза, различных аритмий и артритов.

Одним из самых простых, но очень важных для здоровья упражнений является плавная ходьба. Нужно идти вперед, мягко касаясь земли пяткой, расслабляя при этом голову и зону поясницы и представляя, что прогулка происходит летним или весенним днем среди цветущих кустов. Дыхание осуществляется через нос, как будто легкий ветерок проходит по дыхательным путям, наполняя энергией средний даньтань в груди, где она перераспределяется к сердцу, почкам и другим внутренним органам. Позвоночник расслаблен, а голова макушкой тянется к космосу, кровь и Ци текут свободно по сосудам и энергетическим меридианам.

Упражнение «Танцующий дракон» подходит для раскрепощения нижнего центра. Ноги во время этого упражнения сомкнуты вместе. На вдохе нужно слегка согнуть колени и положить на них ладони, а на выдохе необходимо выпрямить колени, ладонями немного толкая их назад. Во время выполнения упражнения надо стараться приседать все глубже, но не до появления болезненных ощущений. Повторить движения надо 10 раз, поддерживая ровное и спокойное дыхание.

Для нижнего даньтаня также хорошо упражнение «Танцующая змея». Нужно встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, а руки завести за голову, сцепив ладони, а локти, отведя назад. Дальше нужно медленно выполнять вращение бедрами в одну сторону, стараясь, чтобы половина круга осуществлялась на вдохе, а половина на выдохе. Всего надо сделать по 5 раз в каждую сторону....

ЦИГУН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



(Из интернет-источника)

Практика цигун для начинающих включает большое количество самых разных факторов. Это работа с позвоночником, психологические аспекты, правильное дыхание и даже управление энергией. Что подразумевает под собой цигун? Очень часто можно услышать самые разные вопросы, которые касаются пользы такого искусства. Те люди, которые слышали о его чудесном воздействии и заинтересовались им, в первую очередь хотят разобраться, что собой представляет цигун для начинающих. Быстро понять, что же такое цигун, нельзя. И все дело обстоит в том, что система многогранна. Данное искусство сочетает в себе как дыхательные упражнения, так и комплекс оздоровительных упражнений. Есть также и боевой цигун. Но в данном обзоре речь пойдет о том, что же это такое – цигун для начинающих. Какую пользу несет комплекс упражнений? Какая же польза от подобной системы? Практически каждого человека может привлечь то, что ему ближе всего. Для кого-то важным вопросом является оздоровление, для кого-то – физические формы и выносливость. Но большая часть практикующих цигун рассматривают систему как базу для тех знаний, с помощью которых можно было бы решить конкретные жизненные задачи.

Нельзя не заметить тот факт, что главной целью, которую несет в себе комплекс цигун для начинающих, является польза здоровью. И это даже не оспаривается, так как искусство рассматривается с позиции системы, включающей в себя целый комплекс телесных практик, в которых физическому состоянию уделяется большая часть внимания. Тот человек, который решил посвятить свою жизнь цигун, сможет

развить не только гибкость. Он сможет развить свою выносливость и физическую силу. Практика цигун для начинающих уделяет много внимания работе с позвоночником. Его состояние играет очень важную роль во всех видах практик и направлениях. Для выполнения многих упражнений надо не только ощущать позвоночник, но и уметь опираться на него. В даосских представлениях данная часть тела выступает неким физическим выражением человеческой оси. Она является своеобразной опорой для выполнения любой деятельности, как физической, так и энергетической. Тот, кто стал заниматься цигун, может быть полностью уверен в том, что это положительно отразится на состоянии позвоночника. Естественно, это возможно только при правильном подходе ко всей системе в целом.

В медицине позвоночнику уделяется большая доля внимания. Многим известно, что основная часть хронических заболеваний напрямую связана с этой «деталью» тела. К примеру, вследствие смещения позвонков может произойти защемление нервов, которые управляют определенным органом. В самом начале появляются сбои в деятельности, на которые просто не обращают внимания. Через определенное время эти мелкие проблемы приводят к достаточно серьезным заболеваниям, вылечить которые зачастую бывает очень сложно. Однако цигун способен принести впечатляющие результаты. Он не только позволит начать обратный отсчет, но и вернет первоначальное здоровье.

Гимнастика цигун для начинающих основную часть внимания уделяет правильному дыханию. Поэтому очень важно сразу ознакомиться с теми дыхательными упражнениями, которые имеются. Но даже не уделяя основное внимание данному вопросу, можно отметить, что при выполнении комплекса "дыхательный цигун" практикующие начнут автоматически настраивать правильное дыхание животом. Не так давно даже медицина начала признавать пользу подобного способа. Почему необходимо дышать правильно? Было определено, что при выполнении дыхательных упражнений, которые практикуются в цигун, улучшается вентиляция легких. Кроме того, происходит массаж абсолютно всех органов, которые имеются в брюшной полости. Выполняя дыхательные упражнения животом, человек снимает часть нагрузки с сердца. Уже только вышеперечисленные факторы говорят о том, что цигун несет огромную пользу. Но если этого для вас недостаточно, то стоит перейти к психологической пользе подобной системы.

Цигун направлен на работу с психологией человека. Ни для кого не является секретом то, что через работу с телом можно разобраться с большей частью психологических проблем. И работа с зажимами мышц, которая входит в занятия цигун для начинающих, является наиболее простым примером этого. Постоянные стрессы, сильные эмоции, нервы – все это сказывается на физическом состоянии человека. Довольно часто подобные проблемы проявляются мышечными зажатиями, такими как сведенная мышца или даже целая группа. Эмоции, которые подавляются человеком (из-за каких-то неразрешенных ситуаций), также отображаются на физике человека. Даже в тех ситуациях, когда люди просто не замечают момент стресса, все равно идет подсознательное подавление эмоций. Способы решения психологических проблем. Все вышеперечисленные проблемы могут быть разрешены самыми разными способами. И поход к психиатру – самый сложный вариант решения каких-либо задач. Естественно, люди не в состоянии всегда справляться с психологическими аспектами. Они просто не знают, как это сделать. Кроме того, психологическая травма может быть нанесена глубоко в детстве. Но гимнастика цигун для начинающих позволит справиться с психологическими задачами, просто расслабив мышечный зажим. Естественно, поверить в то, что сказано выше, довольно сложно. И это потому, что люди в современных условиях не всегда чувствуют, что между телом и сознанием имеется довольно тесная связь. А вот те, кто практикует занятия со своим телом, способны смело утверждать, что перестройка организма влечет изменения и в сознании. Человек просто меняет свое отношение к жизни. В памяти начинают всплывать те моменты, которые, казалось бы, уже давно забыты. И этот фактор позволяет осмыслить по новой те проблемы, с которыми человек сталкивался ранее. Можно проанализировать старые проблемы. Разнообразные ситуации способны повернуться так, что люди легко и просто решают те проблемы, которые когда-то давно не давали покоя. И этот аспект является самым лучшим подтверждением того, что цигун – очень эффективное средство решения психологических проблем. Это связано с тем, что данная система появилась очень давно и за все время своего существования сумела развить себя, усовершенствовать. Нельзя не отметить тот фактор, что уроки цигун построены таким образом, чтобы каждый человек смог гармонично развить абсолютно все телесные аспекты. Издавна известно о том, что в физическом состоянии человека заложена и его психология. У каждого есть возможность посмотреть на гибких и подвижных людей. Однако еще не известно, имеется ли у них внутренняя опора. Человек должен развиваться гармонично. В жизни подобных людей абсолютно все поступки обладают этой особенностью: разнообразные идеи, способность оперативно переключаться с одной деятельности на другую и т.д. Однако все это довольно плохо собирается в единое целое. Порой может встретиться и другой тип людей. Они обладают большой физической силой, слегка замедленными движениями и сознанием, которое является медленным и основательным. Но огромные мышцы таких людей перекрывают энергетические потоки. Поэтому сознание опять же неспособно решить некоторые особо трудные задачи, которые им же и были созданы. Иногда можно увидеть такого человека, который испытывает некий дискомфорт при контакте с другими. Такая ситуация говорит о закрытости подобного типа людей. Они слишком осторожны. И это лишь малая часть тех проблем, которые способны возникать. Но при правильном выборе практики цигун, занятия в которой являются

достаточно разнообразными, можно поработать с каждой отдельной проблемой. Все упражнения построены таким образом, что человек вполне легко сможет оценить не только свои сильные стороны, но и проанализировать слабые. В качестве примера можно привести сравнение цигун с упражнениями с гантелями. Второй тип занятий обладает узкой направленностью, так как идет развитие только одной группы мышц. А в той ситуации, когда мышечные ткани не являются сильной частью организма, вы не только получите переразвитые мышцы, но и окончательно задавите свои слабые черты. Например, гибкость. Именно поэтому и возникает опасность тех занятий, которые обладают узкой спецификой.

Исходя из всего вышеописанного, можно сказать, что цигун очень полезен для начинающих. С помощью практики можно будет гармонично, а главное всесторонне поработать с развитием своего сознания. Говоря о такой практике, как оздоровительный цигун, нельзя не отметить ее энергетический аспект. Следует рассматривать тело человека с позиции сосуда для энергии. Его требуется сформировать в единое целое. При этом надо восстановить связь между отдельными частями тела и прочистить те каналы, по которым движется энергия. Если человек правильно все сделает, то энергия не только не будет теряться, она начнет накапливаться. А этот фактор влечет за собой отличное настроение, превосходное самочувствие и здоровье. В тот момент, когда удастся собрать всю имеющуюся энергию, следует приступить к совершенствованию работы, связанной с ее циркуляцией. При этом потребуются правильно "построить" положение тела. Другими словами, на данном этапе следует проводить работы по систематизации имеющейся в наличии энергетической составляющей.

Следует воздержаться от еды приблизительно за час до начала выполнения комплекса упражнений. Но и после окончания, в течение часа, лучше пищу не употреблять. Принимать душ следует по истечении минимум 20 минут после занятий цигун. Упражнения закончены? Тогда в течение получаса лучше не читать книги и не смотреть телевизор. Занятия стоит начинать и завершать, приняв сидячее положение и прикрыв глаза. Но не стоит путать это с медитациями. Вам потребуется расслабить не только свое тело, но и сознание, выкинуть из головы абсолютно все мысли и те заботы, которые возникают в повседневной жизни. ***Практикой цигун лучше всего заниматься два раза в день. Такой подход поможет добиться лучших результатов. Делать упражнения можно практически в любое время суток. Если вы задумались об утренних занятиях, то наилучшего результата можно будет добиться в период с 5 до 8 часов. Вечером лучше всего начинать занятия в промежуток от 18.00 до 21.00.*** Одеваться надо легко и свободно. Желательно сделать выбор в пользу такой одежды, которая больше не будет вами использоваться нигде, кроме занятий. Такой подход позволит практически мгновенно настроиться на определенную волну. Большую часть своего внимания потребуется уделить обуви. Она должна подходить по размеру и иметь широкую подошву. Если имеется возможность проводить занятия на улице, то стоит ее использовать в полном объеме. Только надо учитывать и тот момент, что не должен дуть ветер. Также от занятий на улице в зимнее время лучше всего отказаться. Лучшим местом для цигун является тихий парк. Если самостоятельно вам заниматься неохота, то свой выбор следует сделать в пользу традиционной школы.

Желательно ознакомиться с теми требованиями, которые предъявляются к желающим заниматься цигун. Упражнения для начинающих требуется выполнять, сосредотачивая свое внимание на какой-то определенной точке. При этом не надо прикладывать слишком большие усилия. Все должно происходить естественным путем. Вначале могут возникать трудности. Но со временем все будет получаться легко и непринужденно. Дыхание во время выполнения упражнения должно быть ровным. Вне зависимости от выбранного вами комплекса упражнений, к дыхательному процессу всегда предъявляются определенные требования. В большинстве случаев они касаются способов восстановления естественного дыхания и энергии. Приступать к выполнению следующего упражнения надо только в том случае, если дыхание полностью восстановлено. Не только тело, но и сознание следует расслаблять полностью. Вы должны находиться в состоянии покоя. Отдых и выполнение тренировочного комплекса необходимо чередовать. ***Следует соблюдать последовательность и систематичность в занятиях цигун.*** Данное требование является обязательным, и оно всегда предъявляется к желающим заняться практикой. Не надо сразу выбирать те упражнения, которые являются слишком сложными. Начинать свою практику следует с самого простого. Проявите терпение и настойчивость. Только в таком случае занятия принесут необходимую пользу всему вашему организму. Выбор лучше всего делать в пользу традиционных школ.

Занятия надо проводить только под руководством профессионального инструктора. В противном случае могут возникнуть разнообразные отклонения. Соответственно, добиться чего-либо в таких ситуациях будет довольно сложно. Не надо попусту растрачивать свою энергию. Ее, наоборот, необходимо накапливать. Экономия любого плана выгодна именно для вас. Необходимо выработать те привычки, которые являются полностью здоровыми. В противном случае заниматься цигун будет бесполезно. На данный момент имеется огромное количество школ, в которых помогут составить комплекс цигун для начинающих. В Москве, в Санкт-Петербурге, в Волгограде и во многих других городах России имеются подобные заведения.

Суть практики Цигун по своей сути очень похож на спортивное мастерство. Только в отличие других видов спорта в такой практике основное внимание уделяется работе с энергией. Именно от нее и будет

зависеть уровень силовых параметров. Не стоит бояться фразы "цигун для начинающих", думая, что никакого эффекта от такой практики не будет. Это совсем не так. Главной проблемой для новичков является то, что они обладают очень плохой чувствительностью, низким уровнем энергии. Соответственно, для того, чтобы чего-то достичь, потребуется развить свои ощущения. И только потом можно приступать к более сложным этапам. Помните, что если вы решились на самостоятельное постижение практики цигун, упражнения для начинающих не следует отбрасывать в сторону, как нечто неэффективное. Кроме того, вас ожидает тяжелый путь. Однако никто не говорит о том, что преодолеть его нельзя.

Заключение Следует отметить один простой аспект, говоря о системе цигун. Отзывы о ней только положительные. Другими словами, практикующие не жалеют о том, что начали постигать этот путь. Но каждому предстоит решить для себя, стоит ли заниматься практикой цигун или же нет. Но польза от нее достаточно большая. И отрицать этого нельзя. Если вы решились на занятия, то желаем вам успехов, так как вам предстоит многое понять и осознать. **(Из интернет-источника)**



ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

- *Здоровье общества – есть стратегическая задача государства.*
- *Систематизация занятий физической культурой – это один из существенных, обязательных и эффективных инструментов здорового образа жизни и его пропаганды.*
- *Цель Проекта – единение общественных групп (дом, двор, комплекс, ...) и повышение социальной значимости в интересах физического и духовного здоровья граждан.*

СОИЗМЕРИМОСТЬ

- *Проект не ставит целью получение прибыли, не является бизнесом или частью бизнеса, но несёт в себе большую идеологическую нагрузку.*
- *Одна из постановочных задач Проекта – это стабилизация психологического климата в (социальных группах) обществе.*
- *Проект не требует финансовых, энергетических и материальных затрат.*
- *В проекте используются только людские ресурсы.*
- *Проект имеет низкую затратность и высокую эффективность.*
- *Проект предполагает динамику развития и круглогодичную деятельность*
- *Проект несёт воспитательную нагрузку (на граждан, жильцов города по территориальной принадлежности) и педагогическую нагрузку (на педагогов, преподавателей комплексов физических упражнений, из числа студентов профильных учебных заведений).*

БЕСКОНЕЧНОСТЬ

- *Проект открывает перспективу массовой популярности и массового вовлечения в занятия физической культурой (... спортом).*
- *В Проекте могут принимать участие граждане всех возрастных групп, всех социальных слоёв и всех религиозных конфессий.*
- *Проект использует традиционную классическую и беспрецедентную методику восточных стилей.*
- *Проект допускает многовариантность в своём исполнении (и форме подачи).*
- *Проект не имеет и не может иметь необратимых и нежелательных последствий.*
- *Креативность и актуальность проекта ставят его в разряд перспективных производств.*