**Даосские методы оздоровление позвоночника (гимнастика для позвоночника, упражнения)**

**Целый день проводите за компьютером? Болит спина, «тянет» позвоночник? Вы не знаете, как избавиться от этого? Неделя за неделей, месяц за месяцем в круговороте обыденных дел и событий так трудно найти время на себя - просто начать что-нибудь делать.**

Порой мы закрываем глаза и думаем, что, может, всё пройдёт само собой, особенно если не обращать на это внимание. Зря! Запустите процесс - возникнут хронические заболевания.

**Почему?** Потому что постоянное напряжение и неумение расслабляться рано или поздно нанесут большой вред здоровью.

**Как поступить?** Здесь важно остановиться и задуматься о том с помощью чего можно изменить текущую ситуацию**.** Упражнения «Даосские методы оздоровление позвоночника» - оптимальный вариант для начинающих.

**У меня не получится. Я совсем не чувствую энергии?** Конечно, в большинстве случаев самостоятельно это сделать довольно трудно, а для некоторых людей и практически невозможно. Поэтому приглашаем всех желающих на занятия в Даосский центр «Дао Дэ».

**Что даёт эта практика?** В первую очередь:

* восстановление суставов;
* избавление от повышенной утомляемости,
* исчезновение болей в спине и шее;
* повышение иммунитета и общего тонуса;
* проработку блоков и зажимов в теле;

**У меня мало времени?** Упражнения максимально адаптированы к выполнению в рамках обычной жизни современного человека. Для ежедневных тренировок не нужно каких-либо особых условий, заниматься можно в любое время в течение дня и практически в любых условиях. Более быстрый результат Вы получите, если помимо групповых занятий будете практиковать и дома.

**В чём уникальность этих упражнений?** Здесь идёт не только эффективная проработка физического тела, но внутренняя работа с энергией. Происходит постепенное улучшение и усиление её циркуляции вдоль позвоночника, и, соответственно, восстановление структуры самого позвоночного столба, а также:

* оздоровление внутренних органов;
* гармонизация общего эмоционального фона;

Курс «Даосские методы оздоровления позвоночника» - доступный и результативный инструмент для поддержания здоровья в течение всей жизни. Более подробная информация доступна на официальном сайте www.daode.ru центра «ДаоДэ».